

FOLLETO DEL PROGRAMA

INFORMACIÓN PARA CLIENTES

A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE DE 2016



WIC OFRECE BUENA COMIDA Y MUCHO MÁS

WIC es un programa de nutrición que ofrece educación para la nutrición y la salud, apoyo a la lactancia, alimentos saludables y derivaciones a otros servicios gratuitos para las familias de Indiana que califican. WIC significa Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños.

WIC OFRECE A LAS FAMILIAS:

- Promoción y apoyo a la lactancia
- eWIC para comprar alimentos saludables
- Derivaciones de servicios de salud y servicios sociales
- Evaluación para vacunas y derivaciones
- Consejos para comer bien y mejorar la salud

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

- Revisar las conductas relacionadas con la nutrición y la salud
- Proporcionar asesoramiento nutricional individual
- Apoyar a las familias que realizan cambios para una mejor salud
- Ofrecer una selección de alimentos saludables

CLIENTES DEL HOGAR:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |



QUÉ TRAER A TU CITA DE WIC:

- ✓ **Cada persona que solicite inscribirse al WIC.**
- ✓ **Un padre, un tutor o un cuidador de un bebé o un niño que solicita inscribirse al WIC.**
- ✓ **Prueba de identidad** de ti y de cada persona que solicita inscribirse al WIC.
Por ejemplo:
 - Licencia de conducir
 - Registro de hospitalización
 - Identificación con foto
 - Cartilla de vacunación
 - Licencia de matrimonio
 - Acta de nacimiento
- ✓ **Prueba de domicilio**
Por ejemplo:
 - Factura o carta comercial dirigida a ti
 - Recibo de la renta
 - Licencia de conducir vigente
- ✓ **Prueba de ingresos.** Documentos de ingresos de todos los miembros de tu hogar que trabajan o tienen una fuente de ingresos.
Por ejemplo:
 - Recibo de pago de los últimos 30 días; si el pago es quincenal, trae 2 recibos de pago; o si el pago es semanal, trae 4 recibos de pago.
 - Carta de concesión de pensión alimenticia, manutención de niños, seguro social (incluida Seguridad de Ingreso Suplementario [SSI]).
 - Declaración de desempleo o de compensación al trabajador.Puedes ser elegible automáticamente según tus ingresos si tú o ciertos miembros de tu familia participan en Medicaid, Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF) o Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP).
Se requiere prueba de elegibilidad:
 - Tarjeta Medicaid para Medicaid
 - Carta de concesión para TANF o SNAP
- ✓ **Registros de vacunación** de todos los bebés y niños hasta la edad de 2 años que solicitan inscribirse al WIC.

ALIMENTO INFANTIL

FRUTAS Y VERDURAS

Envase de 4 oz o paquetes de dos botes de plástico de 4 oz

Incluye un solo ingrediente o una combinación de frutas o verduras (por ejemplo, manzana y plátano, camote y manzana).

No incluye: Alimentos orgánicos, bolsas, mezclas con cereales, postres, cenas o combinaciones de alimentos (por ejemplo, carne y verduras, arroz, pasta, yogur o fideos) palitos de carne, azúcar añadida, almidón, sal o DHA.

CARNES

Envase de 2.5 oz

(Solo carne, puede incluir caldo o salsa).

Productos disponibles:

- Pavo y caldo
- Pollo y caldo
- Carne de res y caldo
- Jamón y caldo

CONSEJOS PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS PARA BEBÉS

| ONZAS | FRASCOS DE 4 OZ | PAQUETES DOBLES |
|-------|-----------------|-----------------|
| 128 | 32 | 16 |
| 96 | 24 | 12 |
| 64 | 16 | 8 |
| 32 | 8 | 4 |



CEREAL INFANTIL

CUALQUIER GRANO O MULTIGRANO

Envase de 8 oz o 16 oz



No incluye: Orgánico, enlatado, fórmula, frutas, quinua, DHA o paquetes variados.

FÓRMULA INFANTIL

GERBER GOOD START GENTLE

Tipo y tamaño especificados en la lista de compras.

GERBER GOOD START SOY

Tipo y tamaño especificados en la lista de compras.

GERBER GOOD START SOOTHE

Tipo y tamaño especificados en la lista de compras.



LECHE MATERNA

Nutrición completa para tu bebé.

LECHE

LECHE LÍQUIDA

La marca más económica solo en la categoría que aparece en la lista de compras (por ejemplo, la leche entera más económica si aparece leche entera en la lista de compras).

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

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

LECHE ESPECIALIZADA

Como figura en la lista de compras.

- Evaporada: 12 oz
- Deslactosada: un cuarto o ½ galón*
- UHT
- Polvo: 9.6 oz o 25.6 oz
- Solo leche 8th Continent Soymilk Original, ½ galón
- Solo Silk Soymilk Original, ½ galón

* Se puede cambiar un envase de ½ galón por dos envases de un cuarto cuando no haya envases de ½ galón disponibles.

HUEVOS

HUEVOS BLANCOS GRANDES O EXTRA GRANDES

1 docena

Marca más económica solamente.

No incluye: Orgánicos, marrones, bajos en colesterol, Eggland's Best u otros huevos de otra especialidad o de granja.

YOGUR

1 cuarto (32 oz) solamente

Cualquier sabor: sin grasa, bajo en grasa, o entero.

No incluye: Orgánico, yogur griego, bajo en grasa o paquetes múltiples, ingredientes combinados como granola, trozos de caramelo, miel o frutos secos, más de 40 gramos de azúcar por cada porción de 8 oz.

QUESO

HECHA EN EE. UU., ENVASADA

8 oz o 16 oz solamente

Elige regular, light, bajo en grasa o sin grasa; en bloque, en rebanadas, rallado, en cubos, en tiras, en palitos o desmenuzado.

Cualquiera de los siguientes sabores o combinaciones de sabores:

- Procesado pasteurizado tipo americano
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Provolone
- Suizos

No incluye: Orgánico, queso del área de delicatessen, alimentos de queso, productos de queso, sustitutos de queso o queso para untar, o rebanadas de queso o imitación envueltas individualmente, con especias, saborizados, importados o cualquier tamaño más pequeño que 8 oz.



FRUTAS Y VERDURAS

ORGÁNICO O NO ORGÁNICO

Cantidad en dólares especificada en la lista de compras.

CONGELADO

Cualquier variedad de frutas congeladas sin edulcorante añadido.

Cualquier variedad de verduras congeladas, incluidos los camotes y los ñames.

No incluye: Todas las demás papas congeladas y paquetes de verduras con edulcorante añadido, aceites o grasas, hierbas o especias, cremas, salsas o empanizados.

FRESCAS

- Enteras o cortadas
- Ensalada simple en bolsa

No incluye: Verduras encurtidas, 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 tostones.

RECUERDE

Los beneficios de valor en efectivo de frutas y verduras se pueden canjear hasta por la cantidad autorizada por hogar en cada período de beneficios. Si el precio de compra supera el valor indicado, el cliente puede pagar el monto adicional con otra forma de oferta u optar por comprar una cantidad menor. No está permitida la devolución de efectivo o de tarjetas de regalo.

AL COMPRAR FRUTAS Y VERDURAS

| 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 recibir el máximo valor por tu beneficio de valor en efectivo de frutas y verduras

- ✓ Considera comprar artículos de precio fijo.
- ✓ Compra artículos que no estén previamente cortados (el melón en rebanadas cuesta más que uno entero que puedes cortar y pelar en casa).
- ✓ Usa cupones para bajar el precio de los artículos y compra ofertas.
- ✓ Compra productos de estación para obtener los precios más bajos del producto.



JUGO

El tamaño se especifica en la lista de compras.

PUEDEN CONSERVARSE A TEMPERTURA AMBIENTE O REFRIGERADOS

64 oz solamente. Cualquier recipiente. *Solo para niños*



Jugo de manzana



Jugo de uva
Morada o blanca



Jugo de toronja
Blanca o rosada



Jugo de naranja



Jugo de jitomate



Jugo de verduras



Jugo de piña



Old Orchard
100 % jugo
Cualquier sabor



Juicy Juice
100 % jugo
Cualquier
sabor

No incluye: Jugos orgánicos, tamaño de 59 oz, jugo de uva Welch's de 64 oz, jugo de naranja Natalies, jugos de precio gourmet/premium, bebidas, jugos de cóctel, bebidas a base de frutas o bebidas a base de jugo.

100 % jugo (de fruta o verdura) y al menos 120 % de vitamina C

CONCENTRADO CONGELADO

11.5 oz - 12 oz *Solo para mujeres*



Jugo de manzana



Jugo de uva
Morado o blanco



Jugo de toronja
Blanco o rosado



Jugo de naranja



Jugo Welch's
Cualquier sabor
con etiqueta amarilla



Jugo Old Orchard
Cualquier sabor con
etiqueta verde



Jugo Dole
Cualquier
sabor

CONCENTRADO NO CONGELADO

11.5 oz - 12 oz *Solo para mujeres*



Welch's
Cualquier sabor



CEREAL

18 oz o 36 oz solamente
(Se permiten 11.8 oz de avena instantánea como excepción)

*Mujeres embarazadas y las mujeres que están considerando quedar embarazadas: Busquen los cereales con 100 % de VD (valor diario) de ácido fólico.

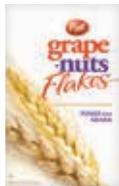


g* = Sin gluten

🌾 = Un mínimo de 51 % de cereal de grano entero

✓FA = 100 % del valor diario de ácido fólico

CEREAL POST



18 oz



Cereales de grano entero crujientes con almendras
18 oz



Cereales de grano entero con vainas de vainilla
18 oz



Cereales de grano entero crujientes con miel
18 oz



18 oz



18 oz



18 oz



Tamaño de bocado original
Grano entero
18 oz y 36 oz



Original, sin fruta
18 oz



Solo regular
18 oz y 36 oz



18 oz



18 oz

B&G FOODS



Tostados con miel
18 oz y 36 oz



Almendras
18 oz y 36 oz



Cinnamon Bunches
18 oz



Grano entero
18 oz

QUAKER



18 oz



Solo original
11.8 oz



Miel
18 oz y 36 oz



Crema de fresa
18 oz y 36 oz

MALT-O-MEAL

GENERAL MILLS



18 oz



18 oz



Grano entero
18 oz y 36 oz



Solo regular
18 oz y 36 oz



Frosted
18 oz y 36 oz



Arándano
18 oz y 36 oz



18 oz y 36 oz



Solo original
18 oz y 36 oz

GRANOS ENTEROS

PAN

16 oz solamente. Pan de trigo integral o de grano entero.



Aunt Millie's
100 % de trigo integral



Best Choice
100 % de trigo integral



Bimbo
100 % de trigo integral



Bunny
100 % de trigo integral



Butternut
100 % de trigo integral



Family Choice
100 % de trigo integral



Holsum
100 % de trigo integral



IGA
100 % de trigo integral



Kroger
100 % de trigo integral



Meijer
100 % de trigo integral



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



Roman Meal
100 % de trigo integral



Sara Lee
Clásico 100 % de trigo integral



Schnuck's
100 % de trigo integral



Schwebel
100 % de trigo integral



Spartan
Grano entero



Village Hearth
100 % de trigo integral



Wonder
100 % de trigo integral

No incluye: Magdalenas, rollos, rosquillas o productos de panadería.

TORTILLAS

16 oz solamente

Best Choice
• Trigo entero o maíz

Chi-Chi's
• Trigo entero o maíz

Don Pancho
• Trigo entero o maíz

Essential Everyday
• Tortillas de maíz de 5½"
• De trigo entero de 8"
• De grano entero

Food Club
• Trigo entero

Great Value
• Trigo entero

Guerrero
• Trigo entero o maíz

IGA
• Trigo entero

Kroger
• Trigo entero

La Banderita
• Trigo entero o maíz

La Burrita
• Maíz

Meijer
• Trigo entero de 8"

Mi Casa
• Trigo entero

Mission
• Trigo entero o maíz

Ortega
• Trigo entero

Schnucks
• Trigo entero

Shurfresh
• Maíz de 6"

Spartan
• Trigo entero de 8"

Tio Santi
• Trigo entero

ARROZ INTEGRAL

14 oz - 16 oz



Cualquier marca, simple, cajas o bolsas, instantáneo, rápido o regular.

No incluye: Orgánico

PASTA DE TRIGO ENTERO

16 oz solamente



Pasta de trigo entero de cualquier marca y cualquier forma.

No incluye: Orgánico

FRIJOLES, CHÍCHAROS Y LENTEJAS

SECOS

Bolsa de 1 lb (16 oz)

• Cualquier tipo

No incluye: Orgánicos, en caja, frijoles cocidos, ejotes amarillos, sopas, azúcares añadidos, grasas, aceites, condimentos añadidos o carnes.

ENLATADOS

15 oz - 64 oz

• Rojo (puede tener una pequeña cantidad de azúcar)
• Alubias
• Garbanzo
• Great Northern
• Frijoles carita

• Refritos sin grasa
• Negro
• Pinto
• Lima (mantequilla)
• Navy

No incluye: Orgánicos, en caja, frijoles cocidos, ejotes amarillos, sopas, azúcares añadidos, grasas, aceites, condimentos añadidos o carnes.

MANTEQUILLA DE CACAHUATE

REGULAR O CRUJIENTE

Frascos de 16 oz - 18 oz

No incluye: Orgánica, para untar, combinada con gelatina, malvaisco, miel, Smucker's Natural, Fifty 50, Jif Omega 3, Smart Balance, Krema, Better'n Peanut Butter, Health Valley, Reese's o mantequilla de cacahuate natural.

PESCADO

PARA MADRES COMPLETAMENTE LACTANTES.

ENVASADO EN AGUA, ACEITE O CALDO DE VERDURAS

Solo latas

• Atún en trozos bajo en grasa de 5 oz o 12 oz.
• Salmón rosado de 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, o 14.75 oz.

No incluye: Orgánico, albacora o atún de aleta amarilla, blanco, sólido, fresco, congelado, paquete de papel de aluminio, saborizado, marcas de precios premium como Tonno Genova y Sustainable Seas, salmón rojo y sardinas.



LA LACTANCIA MATERNA ES SALUDABLE PARA EL BEBÉ

Cada madre puede ayudar a su bebé a desarrollarse y crecer con su propia leche materna. También es una solución sana y asequible.

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 muerte súbita, infecciones del oído, virus sincitial respiratorio y diarrea.
- Promueve el crecimiento del cerebro. Los estudios demuestran que los niños que fueron amamantados tienen un CI más alto.

SALUDABLE PARA **LAS MADRES**

- Promueve la pérdida de peso después del embarazo.
- Previene enfermedades crónicas como la osteoporosis y el cáncer.
- Siempre listo a la temperatura adecuada.

IDEAL PARA **LAS FAMILIAS**

- Ayuda a las mamás y a los bebés a mantenerse saludables.
- Las mamás y los bebés sanos son más activos y están listos para jugar.
- Ahorra tiempo, dinero y protege el medio ambiente.

WIC de Indiana tiene consultores de lactancia y consejeros entre el personal para brindar apoyo a la lactancia, sin costo alguno. WIC puede ayudar a afrontar cualquier desafío, incluida la transición de regreso al trabajo o la escuela.

¡AMAMANTE!

LA MADRE Y EL BEBÉ RECIBEN MÁS ALIMENTOS

Lactancia
materna
exclusivamente
Hasta 1 año



Lactancia
materna
parcial
Hasta 1 año



Sin
Lactancia
materna
Hasta los 6 meses



CÓMO UTILIZAR TU tarjeta eWIC de INDIANA



USO DE TU TARJETA eWIC

La mayoría de las tiendas procesan WIC en todas las cajas registradoras.

Busca los avisos que indican "Se aceptan tarjetas eWIC aquí" en tiendas con cajas de WIC selectas. Consulta con tu tienda para comprender mejor su proceso. Los siguientes pasos describen el proceso general para completar una transacción de WIC y pueden diferir ligeramente en cada tienda.

- ✓ Con tu tarjeta de eWIC, tu saldo de beneficios actuales y el folleto del programa WIC, selecciona los alimentos que necesitas.
- ✓ Cuando hayas terminado de comprar, elige una caja registradora que acepte WIC.
- ✓ Algunas tiendas requieren que separes los artículos de WIC de otras compras. Pregunta si esto es necesario.
- ✓ Dile al cajero que estás utilizando una tarjeta eWIC de Indiana.
- ✓ El cajero escanea los artículos para confirmar que están aprobados por WIC e incluidos dentro del paquete de alimentos autorizados de tu familia.
- ✓ Tú o el cajero deslizan la tarjeta eWIC.
- ✓ Introduce tu PIN de cuatro dígitos.
- ✓ El cajero te dará un recibo. Asegúrate de tener tu tarjeta y el recibo al irte.

Sitio web del titular de la tarjeta eWIC

https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin_client.jsp

¿QUÉ PASA SI PIERDO O DAÑO MI TARJETA DE WIC?

Si pierdes o dañas tu tarjeta eWIC, llama al Servicio al cliente al 1-855-349-1454 para cancelar tu tarjeta y luego ve a tu clínica para emitir una nueva tarjeta. Este número también se encuentra en la parte posterior de tu tarjeta eWIC de Indiana. Puedes llamar a este número, de forma gratuita, las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

EJEMPLOS DE CUÁNDO LLAMAR AL SERVICIO AL CLIENTE:

- Si tu tarjeta eWIC se pierde o te la roban.
- Si tu tarjeta eWIC está dañada o no funciona.
- Si alguien está usando tu tarjeta eWIC sin tu aprobación.
- Si necesitas saber el saldo de tu beneficio WIC y no tienes una lista de la clínica o el último recibo de la tienda.
- Si olvidas tu PIN o deseas restablecer tu PIN.
- Si tienes preguntas o necesitas ayuda con tu tarjeta eWIC.

¿CÓMO DEBO CUIDAR MI TARJETA DE WIC?

- Mantén tu tarjeta segura y limpia.
- **NO** la deseches si se han utilizado todos los beneficios. Cada mes se utiliza la misma tarjeta.
- Mantén la tira negra de la parte posterior libre de arañazos.
- **NO** la pliegues, dobles o tuerzas, no perfores agujeros ni la utilices para raspar el parabrisas o abrir los seguros de las puertas.
- **NO** la almacenes cerca de imanes o equipos eléctricos como los teléfonos móviles.
- **NO** la dejes en el sol u otros lugares calientes como el tablero de tu auto.



CONSEJOS Y RECORDATORIOS

QUÉ LLEVAR AL SUPERMERCADO:

- ✓ Tarjeta eWIC
- ✓ Folleto del programa de WIC



NO TE OLVIDES DE CUMPLIR CON TU CITA PARA TUS BENEFICIOS DE WIC.

Tu clínica anotará la fecha de la cita en la parte posterior de este folleto. Si recoges tus beneficios tarde, obtienes menos alimentos para el mes.

CUMPLE CON LAS CITAS

Llama a tu clínica de WIC si necesitas volver a programarlas.

UTILIZA LAS TARJETAS eWIC CORRECTAMENTE.

Compra donde se acepten las tarjetas de WIC. Compra solo los alimentos que se encuentren en la lista de compras. Utiliza tus beneficios antes de que caduquen.

GUARDA TU FOLLETO DEL PROGRAMA DE WIC.

- Llévelo a la tienda para ayudar a identificar alimentos aprobados por WIC.
- Llévelo a la clínica para anotar las citas.



Busca etiquetas en los estantes que coincidan y que estén ubicadas en muchos productos aprobados por WIC.

¡COMPRA DE MANERA INTELIGENTE!

- Planea cómo utilizar tu tarjeta eWIC para tener comida para todo el mes.
- Compara los precios de los alimentos y compra la marca más barata.
- Usa cupones y busca "compra uno y llévate otro gratis" y otras ofertas de la tienda.

CONSIDERA LA POSIBILIDAD DE AMAMANTAR A TU BEBÉ.

Los bebés nacen para ser amamantados. Las madres lactantes reciben alimentos adicionales y pueden permanecer en el Programa WIC hasta un año. Solicita apoyo para la lactancia e información en tu clínica de WIC.

SELECCIONA TAMAÑOS DE PAQUETE AUTORIZADOS.

Los tamaños no autorizados no serán procesados.

LOS ALIMENTOS DE WIC NO PUEDEN SER DEVUELTOS A LA TIENDA A CAMBIO DE CRÉDITO O EFECTIVO, NI SER CANJEADOS POR OTROS ARTÍCULOS.

NO VENDAS LOS BENEFICIOS DE WIC O TU TARJETA eWIC.

- Incluso intentar vender artículos comprados con los beneficios de WIC en sitios web como Craigslist o Facebook puede dar lugar a sanciones, incluida la expulsión del programa.
- Informa a tu clínica local de WIC si algún minorista te ofrece comprar tu tarjeta eWIC. Vender tu tarjeta eWIC puede dar lugar a cargos criminales.

RECURSO EDUCATIVO

Aprende sobre nutrición en línea en www.wichealth.org.

SÉ CORTÉS CON EL CAJERO.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LÍNEA

No hay límites de cuánto ni cada cuando puedes aprender. ¡Inicia sesión en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde tu computadora, tableta o teléfono inteligente!



Más de 20 lecciones disponibles en inglés y español

Cómo empezar:

1. Entre en wichealth.org
2. Cree una cuenta y configure su perfil
3. Complete una lección de una de las cinco categorías
4. Complete la lección
5. Complete la encuesta
6. Recuerda tu nombre de usuario y PIN para la próxima vez

Ejemplos de lecciones disponibles:

- ¡Come bien, gasta menos!
- Prepárate para un embarazo saludable
- Comienza a darle alimentos sólidos a tu bebé
- Prepara comidas y tentempiés sencillos.
- Secretos para alimentar a los comedores quisquillosos



¿Problemas con wichealth?

Intenta hacer clic en la pestaña de ayuda en la parte superior de la página para enviar un mensaje. Todas las preguntas son respondidas dentro de 24 horas.

**¡ESTO CUENTA COMO
TU EDUCACIÓN
NUTRICIONAL!**

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ PASA SI CAMBIO DE DOMICILIO?

Si planeas mudarte a otro lugar en Indiana, puedes visitar nuestro sitio web para obtener una lista de todas las oficinas de WIC en el estado en www.wic.in.gov. Si planeas mudarte fuera de Indiana, puedes llamar a tu oficina local de WIC. Allí te pueden dar 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 tu hogar del WIC de Indiana a la clínica de WIC en tu nuevo estado.

¿QUÉ ES UN REPRESENTANTE?

Un representante es alguien de confianza. Tú concedes a esta persona permiso para utilizar tu tarjeta eWIC si no puedes ir a la tienda. Debes asegurarte de que tu representante entienda qué alimentos comprar y cómo usar la tarjeta eWIC.

Ten cuidado si le das a alguien tu tarjeta y PIN, ya que podría utilizar todos tus beneficios de WIC. Estos beneficios NO serán reemplazados. Entrega tu tarjeta y PIN solo a personas que hayas seleccionado como representantes.

¿POR QUÉ EL PERSONAL DE WIC NO PUEDE HABLAR CON MI AMIGO O MI MADRE 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 horarios de citas e información médica.

¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS REFERENCIAS?

Pregúntale a tu personal de WIC acerca de los servicios de tu área. Durante tu inscripción en el programa WIC, se harán referencias a Medicaid y a proveedores de servicios sociales. Aunque el Programa WIC de Indiana no proporciona atención médica, WIC de Indiana derivará a todos los solicitantes a los proveedores de atención médica, según corresponda.

Algunas de las derivaciones incluyen:

- Medicaid
- Programas de salud maternal e infantil
- TANF
- Programa de educación nutricional ofrecido por los Servicios de Extensión Cooperativa
- 1-800-QUIT NOW

CITAS DE WIC

N.º DE IDENTIFICACIÓN DEL HOGAR: _____

CÓDIGO DE LA CLÍNICA: _____

| FECHA | HORA | PROPÓSITO DE LA VISITA | | |
|-------|------|------------------------|----------------------|-----------------------|
| | | Cert./Cert. intermedia | Nutrición/ Lactancia | Emisión de beneficios |
| En. | | | | |
| Febr. | | | | |
| Mzo. | | | | |
| Abr. | | | | |
| May. | | | | |
| Jun. | | | | |
| Jul. | | | | |
| Ag. | | | | |
| Sept. | | | | |
| Oct. | | | | |
| Nov. | | | | |
| Dic. | | | | |

CONSEJOS PARA UTILIZAR TU TARJETA eWIC

- Obtienes los beneficios de WIC en tu tarjeta eWIC de Indiana durante tu visita a la clínica de WIC. Recibirás una lista de los beneficios de WIC para tu hogar para el mes actual de beneficios y para meses de beneficios futuros. Muestras las fechas de inicio y fin de los meses de beneficios.
- Puedes obtener un saldo de beneficios al revisar tu último recibo de la tienda, llamando a Servicio al cliente al **1-855-349-1454**, y accediendo al sitio web del titular de la tarjeta https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin_client.jsp



NOTIFICA A LA OFICINA DE WIC SI:

- no puedes cumplir con una cita programada;
- das a luz;
- dejas de amamantar;
- no puedes comprar alimentos de WIC;
- tienes problemas o inquietudes acerca de la tienda;
- tienes preguntas sobre los servicios de WIC; o
- te mudarás fuera de Indiana.

¿TIENES PREGUNTAS?

Solo tienes que llamar al **800-522-0874** o ponerte en contacto con tu clínica local de WIC.



TUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES PARA EL PROGRAMA DE WIC DE INDIANA

DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES

1. Los estándares de elegibilidad y participación en el Programa WIC son los mismos para todos, sin distinción de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.
2. Puedes apelar cualquier decisión tomada por la agencia local sobre tu elegibilidad para el programa.
3. La agencia local pondrá a tu disposición servicios de salud, educación nutricional y apoyo a la lactancia y te alienta a participar en estos servicios.

RESPONSABILIDADES DEL PARTICIPANTE

1. Usar la tarjeta eWIC correctamente en la compra de artículos de WIC en la tienda.
2. Tratar a los empleados de la clínica y de la tienda de manera respetuosa
3. Proporcionar información veraz
4. Enseñar a tus representantes su función en el programa WIC
5. No estar en WIC en más de una clínica a la vez (en el estado o fuera del estado).

Tus derechos y obligaciones en virtud del programa también incluyen no vender, no tratar de vender ni comerciar con alimentos de WIC, fórmulas o la tarjeta de eWIC en las redes sociales (por ejemplo: Facebook, Craigslist, Ebay, ventas de garaje comunitarias, etc.).

De conformidad con la Ley Federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo: braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, completa el Formulario de quejas por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o escribe una carta dirigida al USDA y proporciona la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llama al (866) 632-9992. Envía el formulario o carta completos a USDA por medio de:

- (1) correo postal: Departamento de Agricultura de los EE. UU.
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (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 contenida en este folleto está sujeta a cambios.

Para completar tu educación nutricional, visita wichealth.org.



Síguenos en Twitter: www.twitter.com/indianaWIC