



MANUAL DEL PROGRAMA

INFORMACIÓN PARA LOS CLIENTES

A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE DE 2021



WIC PROPORCIONA ALIMENTOS DE CALIDAD Y MUCHÍSIMO MÁS

WIC es un programa de nutrición que proporciona educación nutricional y de salud, apoyo con la lactancia materna, alimentos saludables y derivaciones a otros servicios sin cargo para las familias de Indiana que califican. WIC significa “Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children” (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños).

EL WIC LES OFRECE A LAS FAMILIAS:

- Fomento y apoyo de la lactancia materna
- Tarjeta eWIC para comprar alimentos saludables
- Derivaciones para servicios de salud y sociales
- Asesoramiento sobre vacunación y derivaciones
- Consejos para comer bien y mejorar la salud

EL PERSONAL DE NUTRICIÓN DE WIC SE REÚNE CON CADA CLIENTE DEL PROGRAMA PARA LO SIGUIENTE:

- Revisar los hábitos de nutrición y salud
- Proporcionar asesoramiento individual sobre nutrición
- Apoyar a las familias para que hagan cambios a fin de mejorar su salud
- Ofrecer una selección de alimentos saludables

CLIENTES DEL HOGAR:



QUÉ LLEVAR A SU CITA DE WIC:

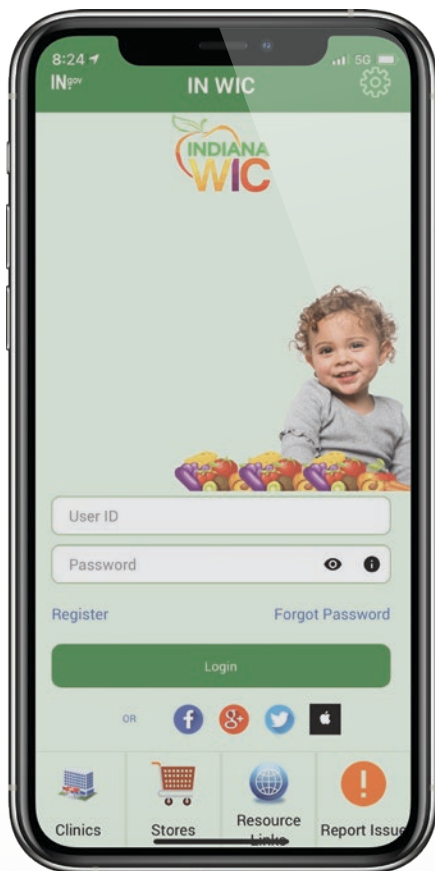
- ✓ **Cada persona que esté solicitando WIC**
- ✓ **Un padre, madre, tutor o cuidador de un bebé o niño que esté solicitando WIC**
- ✓ **Prueba de su identidad** y de la identidad de cada persona que esté solicitando WIC
Por ejemplo:
 - Licencia de conducir
 - Identificación con fotografía
 - Licencia de matrimonio
 - Registros de hospital
 - Registro de vacunación
 - Certificado de nacimiento
- ✓ **Prueba de dirección**
Por ejemplo:
 - Factura o carta comercial a su nombre
 - Recibo de alquiler
 - Licencia de conducir vigente
- ✓ **Prueba de ingresos:** documentos de los ingresos de todas las personas del hogar que trabajen o tengan una fuente de ingresos
Por ejemplo:
 - Recibos de pago de los últimos 30 días; si recibe un pago bimensual, los últimos 2 recibos; si recibe un pago semanal, 4 recibos
 - Carta de adjudicación de pensión alimenticia, manutención infantil o Seguro Social (incluido el SSI)
 - Declaración de desempleo o de indemnización para trabajadores

Puede volverse elegible automáticamente si usted o ciertos miembros de la familia participan en Medicaid, el programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF) o SNAP.

Se requiere prueba de elegibilidad:
 - Tarjeta de Medicaid para Medicaid
 - Carta de adjudicación de TANF o SNAP
- ✓ **Registro de vacunación** de todos los bebés y niños de hasta dos años para los cuales esté solicitando WIC

—DESCARGUE—

la aplicación INWIC hoy mismo



 **CONSULTE SU SALDO DE BENEFICIOS.**

 **ESCANEE LOS CÓDIGOS UPC CUANDO COMPRA PARA SABER SI EL ARTÍCULO ESTÁ APROBADO POR WIC.**

 **RECIBA ALERTAS DE RECORDATORIO DE CITAS Y DE EXPIRACIÓN DE BENEFICIOS.**

 **ENCUENTRE TIENDAS Y ALIMENTOS APROBADOS POR WIC.**

 **COMPLETE LAS LECCIONES DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL.**

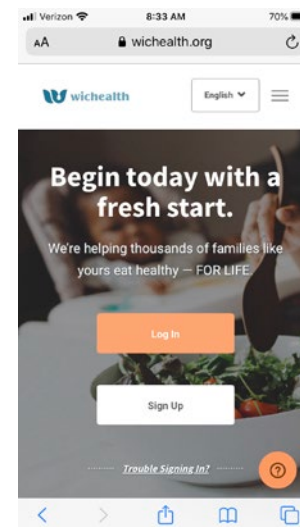
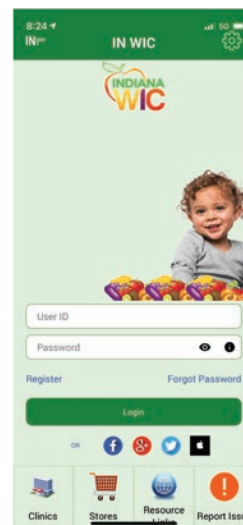
Busque “INWIC”
o “Indiana WIC”.



**¿Preguntas sobre la aplicación?
PÍDALE MÁS INFORMACIÓN A
SU CLÍNICA DE WIC ASOCIADA.**

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LÍNEA

Un miembro del personal de WIC le informará si puede realizar su próxima cita de WIC en línea. Hay dos opciones para la educación nutricional en línea: completar una lección en la aplicación INWIC o en wichealth.org.



CÓMO COMENZAR:

- 1 Inicie sesión en la aplicación INWIC o en wichealth.org. (Los usuarios que ingresen por primera vez deberán crear una cuenta).
- 2 Elija una lección y complétela. Responda las preguntas al final de la lección.
- 3 Un miembro del personal de WIC cargará los beneficios de forma remota en su tarjeta.
- 4 Asista a su próxima cita programada en persona en la clínica.

ALIMENTOS APROBADOS POR WIC

COMIDA PARA BEBÉ

FRUTAS Y VEGETALES

Pote de 4 oz, empaque de 2 potes de 4 oz o empaque de 2 potes de 2 oz

Incluye un solo ingrediente o una combinación de frutas o vegetales (por ejemplo, manzana y banana, batata/camote y manzana). Paquetes surtidos disponibles en tiendas seleccionadas.

No incluye: Carnes orgánicas, en bolsas, mezclas con cereales, guisos, postres, cenas o combinaciones de alimentos (por ejemplo, carne y vegetales, arroz, pasta, yogur o fideos) palitos de carne ni productos con azúcar, almidón, sal o DHA añadidos.

CARNES

Contenedor de 2,5 oz

Solo carne, puede incluir caldo o salsa. Paquetes surtidos disponibles en tiendas seleccionadas.

CONSEJOS PARA COMPRAR COMIDA DE BEBÉ

ONZAS	POTE DE 4 OZ O EMPAQUE DOBLE DE 2 OZ	EMPAQUE DOBLE DE 4 OZ
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4



CEREAL PARA BEBÉ

CUALQUIER CEREAL DE GRANO O MULTIGRANO

Contenedor de 8 oz o 16 oz



No incluye: Cereales orgánicos, enlatados, empaques surtidos ni con fórmula, fruta, DHA o quinoa añadidos.

FÓRMULA PARA BEBÉ

Marca, tipo y tamaño especificados en el programa de beneficios. No hay sustituciones.

HUEVOS

HUEVOS BLANCOS GRANDES O EXTRA GRANDES

1 docena

Solo la marca más barata.

No incluye: Huevos orgánicos.

LECHE

LECHE LÍQUIDA

La marca más barata. Tipo de producto y tamaño como se indica en el programa de beneficios.

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

No incluye: orgánica, con sabor, imitación, leche agria, Milnot, Vitamite o botellas de vidrio.

LECHE ESPECIAL

Como se indica en el programa de beneficios.

- Evaporada: 12 oz
- Sin lactosa: un cuarto o ½ galón o 0,75 de galón
- UHT
- En polvo: Todos los tamaños
- Solo leche de soja original de 8th Continent, ½ galón
- Solo leche de soja original de Silk, un cuarto o ½ galón
- Solo leche de soja original de Great Value, ½ galón

* Pueden comprarse dos cajas de un cuarto en lugar de una de ½ galón si no hay envases de ½ galón disponibles.

YOGUR

Pote de 1 cuarto de galón = 32 oz o multiempaques = a 16 oz o 32 oz de vasos o potes.

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

No incluye: Orgánico, de primera calidad, bajo en calorías, mezclas, vasos de venta individual, o más de 40 gramos de azúcar por vaso.

TOFU



14 oz a 16 oz

De cualquier textura, regular u orgánico.

No incluye: Grasas, azúcares, endulzantes, aceite, sodio, saborizantes o condimentos añadidos ni tofu frito.

QUESO



PREENVASADO, FABRICADO EN EE. UU.

Solo 8 oz o 16 oz

De grasa entera, bajo en grasa o sin grasa; en rodajas, rallado, en cubos, desmenuzado, en barras, en tiras, queso oaxaca y cualquiera de los siguientes sabores o combinaciones:

- Americano: procesado
- Colby
- Muenster
- pasteurizado
- Colby Jack
- Provolone
- Cheddar
- Monterey Jack
- Queso
- Mozzarella
- Suizo

No incluye: Orgánico, queso del área de charcutería, alimentos y productos de queso, sustituto de queso o queso para esparcir, imitaciones o rebanadas de queso envueltas individualmente, con especias, con sabor o importado.

FRUTAS Y VEGETALES

ORGÁNICOS O NO ORGÁNICOS

PLU genérico 4469

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

CONGELADOS

- Frutas sin endulzantes añadidos
- Vegetales que no sean papas

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

FRESCOS

- Enteros o cortados
- Ensalada en bolsa simple

No incluye: Vegetales, aceitunas, hierbas o especias en conserva, nueces, productos del bar de ensaladas, flores comestibles, calabazas ornamentales o decorativas ni bandejas de tentempiés con salsas, aderezos o picatostes.

ENLATADOS

- Cualquier marca
- Frutas en 100 % jugo de fruta o agua
- Vegetales regulares, bajos en sodio o sin sal añadida

No incluye: Frutas y vegetales con azúcar, almíbar, endulzantes, condimentos, saborizantes, manteca, aceite, hierbas o especias añadidos, salsa de crema/queso/mantequilla, vegetales en conserva, salsas de tomate, sopas, salsas, mezclas con carne o legumbres.

RECUERDE

Los beneficios de valor en efectivo de frutas y vegetales son canjeables hasta el importe que se indica en el programa de beneficios.

CUANDO COMPRE 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 ayudarlo a aprovechar al máximo su beneficio de valor en efectivo de frutas y vegetales

- ✓ Considere comprar los artículos de valor fijo.
- ✓ Compre artículos que no estén precortados (el melón en rebanadas cuesta más que uno entero; puede rebanarlo y pelarlo en casa).
- ✓ Use los cupones para reducir el precio de los artículos y elija las ofertas.
- ✓ Compre los productos “de estación” para conseguir los precios más bajos.



CEREAL

Solo 12 oz, 18 oz, 24 oz o 36 oz (11,8 oz y 23,7 oz de avena instantánea permitida como una excepción).

* Mujeres embarazadas o que estén pensando en quedar embarazadas: Busquen cereales con el 100 % del DV (valor diario) de ácido fólico.

B&G FOODS



De grano integral



2½ minutos



Instantáneo



Instantáneo (14 oz incluido solo este producto)



Arándano

GENERAL MILLS



Canela



Maíz



Arroz



Multigrano



Solo regular



Maíz



Miel



Fresa



Sesame Street Letras de canela



Sesame Street 123 Berry (3 tipos de bayas)

KELLOGG'S



Original



Original



Original Tamaño de bocado



Original sin frutas



Original



Original

MALT-O-MEAL



Original



Chocolate

POST



Original



Almendras



Tostados con miel



Trozos de vainilla



De grano integral Almendra crujiente

QUAKER



De grano integral Crujientes con miel



Crujientes de banana y nuez de Great Grains



Original



Vainilla

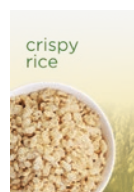


Original

MARCAS DE TIENDAS



Copos de maíz



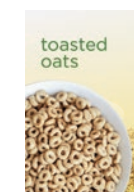
Arroz crujiente



Avena instantánea



Trigo molido glaseado



Copitos de avena tostada



Almohaditas de arroz



Almohaditas de maíz



Hexágonos de maíz



Hexágonos de arroz

Marcas de tiendas de cereales:

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

g* = sin gluten

🌾 = cereal de 51 % de grano integral como mínimo

✓FA = con el 100 % del valor diario de ácido fólico

GRANOS INTEGRALES

PAN

Solo 16 oz Bollo de pan de trigo integral o de grano integral.



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



Family Choice
• 100 % trigo integral



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



Roman Meal
• Sungrain
• 100 % trigo integral



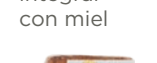
Shoppers Value
• 100 % trigo integral



Best Choice
• 100 % trigo integral



Kroger
• 100 % trigo integral



Our Family
• 100 % trigo integral



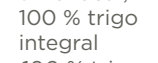
Bimbo
• 100 % trigo integral



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



Bunny
• 100 % trigo integral



Meijer
• 100 % trigo integral



Butternut
• 100 % trigo integral

No incluye: Panecillos, bollos, bagels o productos de panadería.

AVENA

Solo 16 oz a 18 oz.

Cualquier marca, de rápida cocción, enrollada, sin gluten o tradicional.

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

ARROZ INTEGRAL

14 oz a 16 oz

Cualquier marca, blanco, en caja o bolsa, instantáneo, de rápida cocción o regular.

No incluye: Pasta orgánica.

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

Solo 16 oz

Cualquier marca, cualquier forma de pasta de trigo integral.

No incluye: Arroz orgánico.

TORTILLAS

Solo 16 oz

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 5½"
• Trigo integral
• 8" 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 8"

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

Tio Santi
• Trigo integral

FRIJOLE, GUISANTES Y LENTEJAS

ENLATADOS

15 oz a 64 oz

• De cualquier tipo

SECOS

Bolsa de 1 libra (16 oz)

• De cualquier tipo

No incluye: Orgánicos, en caja, frijoles cocidos, frijoles verdes enlatados, guisantes enlatados, habas de cera, sopas, azúcares añadidos, grasas, aceites, sazónadores añadidos o carnes.

MANTEQUILLA DE MANÍ

CREMOSA, CRUJIENTE O EXTRA CRUJIENTE

Potes de 16 oz a 18 oz

No incluye: Mantequilla orgánica, natural, de primera calidad, para esparcir o en combinación con otros productos, como Reese's.

PESCADO

PARA LAS MAMÁS EN PLENA LACTANCIA.

EMPACADO EN AGUA, ACEITE O CALDO DE VEGETALES

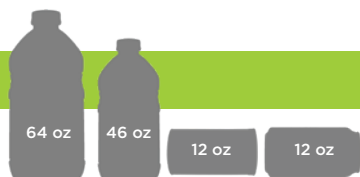
Solo en latas.

- Atún claro en trozos: cualquier tamaño
- Salmón rosado: cualquier tamaño

No incluye: Pescado orgánico, albacora o aleta amarilla, blanco, sólido, fresco, congelado, en bolsas, con sabor, de primera marca, de mar, salmón rojo y sardinas.

JUGO

El tamaño se especifica en el programa de beneficios.



**100 % jugo (de frutas o vegetales)
y al menos 72 mg o 120 % de vitamina C.**

De cualquier sabor, mezcla o marca.

SE CONSERVA A TEMPERATURA AMBIENTE O REFRIGERADO

Contenedor de 64 oz. *Solo para niños.*

CONSERVADO A TEMPERATURA AMBIENTE

Contenedor de 46 oz a 48 oz. *Solo para mujeres.*

CONCENTRADO CONGELADO

De 11,5 oz a 12 oz. *Solo para mujeres.*

CONCENTRADO NO CONGELADO

De 11,5 oz a 12 oz. *Solo para mujeres.*

No incluye: Productos orgánicos o de primera marca.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ PASA SI ME MUDO?

Si planea mudarse a otro lugar dentro de Indiana, puede consultar nuestro sitio web para obtener una lista de todas las oficinas de WIC del estado en www.wic.in.gov. Si planea mudarse fuera de Indiana, puede llamar a su oficina local de WIC. Allí pueden proporcionarle información sobre los programas de WIC en otros estados y países. También puede llamar a la oficina estatal de WIC al 1-800-522-0874. Puede solicitar un formulario de verificación de certificación en la oficina local de WIC. Este formulario incluye la información necesaria para trasladar a su familia de WIC de Indiana a una clínica de WIC en su nuevo estado.

¿QUÉ ES UN REPRESENTANTE?

Un representante es una persona en quien usted confía y a la cual le otorga permiso para usar su tarjeta eWIC si no puede ir a la tienda. Debe asegurarse de que su representante entienda qué alimentos comprar y cómo usar la tarjeta eWIC.

Tenga cuidado si le entrega su tarjeta y PIN a alguien, ya que podrían canjear todos sus beneficios de WIC. Estos beneficios NO se reemplazarán. Solo debe entregarles su tarjeta y PIN a las personas que haya seleccionado como representantes.

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

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

¿PUEDE EL WIC AYUDAR A ENCONTRAR OTROS SERVICIOS PARA MI FAMILIA?

Pregúntele al personal de WIC sobre otros servicios en su área. Cuando se inscriba en WIC, se realizarán derivaciones a proveedores de Medicaid y de servicios sociales. Si bien el programa WIC de Indiana no proporciona atención médica, derivará a todos los solicitantes a proveedores de atención médica según sea necesario.

Las derivaciones incluyen lo siguiente:

- Medicaid
- Programas de salud materna e infantil
- TANF
- Programa de educación nutricional ofrecido por los programas que ayudan a las personas a dejar de fumar
- 1-800-QUIT NOW



LA LACTANCIA MATERNA ES SALUDABLE PARA EL BEBÉ

Todas las madres pueden ayudar a su bebé a desarrollarse y crecer con su propia leche materna. También es una solución saludable y económica.

SALUDABLE PARA LAS MAMÁS

- Promueve la pérdida de peso después del embarazo
- Ayuda a mantener sus huesos fuertes, lo cual la protege de la osteoporosis que pueda desarrollar en el futuro
- Tiene menos trabajo de preparación: la leche está fácilmente disponible a la temperatura adecuada
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y de cáncer de mama y de ovarios

SALUDABLE PARA LOS BEBÉS

- Es la mejor nutrición posible
- Es fácil de digerir
- Ayuda a prevenir las enfermedades crónicas, como la diabetes, el asma, las enfermedades cardíacas y el cáncer
- Reduce el riesgo de SMSL, infecciones de oído, VSR y diarrea
- Fomenta el crecimiento cerebral. Los estudios han demostrado que los niños que reciben leche materna tienen CI más altos

EXCELENTE PARA LAS FAMILIAS

- Ayuda a las mamás y a los bebés a mantenerse saludables
- Las mamás y los bebés saludables son más activos y están más listos para jugar
- Permite ahorrar dinero y tiempo y es ecológica

WIC de Indiana cuenta con asesores de lactancia y pares asesores para proporcionar apoyo para la lactancia materna sin costo. WIC puede ayudar con cualquier desafío, incluida la transición de vuelta al trabajo o a la escuela.

¡AMAMANTE!

LA MAMÁ Y EL BEBÉ TENDRÁN MÁS ALIMENTO

Leche materna
exclusivamente
Hasta el año



Leche materna
parcialmente
Hasta el año

Sin
leche materna
Hasta los 6 meses

CÓMO USAR SU TARJETA eWIC DE INDIANA

CÓMO USAR SU TARJETA eWIC

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

En las tiendas que tienen cajas seleccionadas para WIC, busque los carteles que indican **Indiana eWIC Card Accepted Here (Aquí se acepta la tarjeta eWIC de Indiana)**. Consulte en la tienda para entender mejor su proceso. Los siguientes pasos describen el proceso general para completar una transacción de WIC, y podrían ser algo diferentes en cada tienda.

- ✓ Con su tarjeta eWIC, su saldo actual de beneficios y el manual del programa WIC o la aplicación INWIC, seleccione todos los alimentos que necesite.
- ✓ Cuando haya terminado de comprar, elija una caja que acepte WIC.
- ✓ Algunas tiendas exigen que separe los artículos de WIC de otras compras. Pregunte si eso es necesario.
- ✓ Infórmele al cajero que usará su tarjeta eWIC de Indiana.
- ✓ El cajero escaneará los artículos para confirmar que están aprobados por WIC e incluidos dentro del paquete de alimentos autorizado para su familia.
- ✓ El cajero o usted pasará la tarjeta eWIC.
- ✓ Deberá ingresar su PIN de cuatro dígitos.
- ✓ El cajero le entregará un recibo. Asegúrese de tener su tarjeta y su recibo cuando se vaya.

CONSULTE SU SALDO

Puede consultar el saldo de sus beneficios en el último recibo de la tienda, en la página de beneficios o en la aplicación móvil INWIC, llamando al servicio de atención al cliente al **1-855-349-1454** o ingresando al sitio web para titulares de tarjetas https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin_client.jsp.



¿QUÉ SUCEDE SI PIERDO O SE DAÑA MI TARJETA eWIC?

Si pierde o se daña su tarjeta eWIC, llame al servicio de atención al cliente al 1-855-349-1454 para cancelarla y luego comuníquese con la clínica para saber cómo obtener una tarjeta de reemplazo. Ese número también se encuentra en la parte posterior de la tarjeta eWIC de Indiana. Puede llamar a ese número, sin cargo, las 24 horas, los 7 días de la semana.

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR AL SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE?

- Si pierde o le roban la tarjeta eWIC.
- Si su tarjeta eWIC está dañada o no funciona.
- Si alguien está usando su tarjeta eWIC sin su aprobación.
- Si olvidó su PIN o desea restablecerlo.
- Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con su tarjeta eWIC.

¿CÓMO CUIDO MI TARJETA eWIC?

- Mantenga su tarjeta segura y limpia.
- **NO** la deseche si usó todos los beneficios. Debe usar la misma tarjeta todos los meses.
- Evite que la banda negra se raye.
- **NO** la doble, pliegue, retuerza ni perfore, ni la use para raspar parabrisas o abrir cerraduras de puertas.
- **NO** la guarde cerca de imanes ni equipos eléctricos, como teléfonos celulares.
- **NO** la deje al sol ni en otros lugares de temperaturas altas, como el panel de un automóvil.



CONSEJOS Y RECORDATORIOS

NO OLVIDE ASISTIR A SU CITA PARA LOS BENEFICIOS DE WIC.

La clínica anotará su cita en el reverso de este manual. Si recibe sus beneficios tarde, es posible que obtenga menos alimentos para el mes.

Recibirá sus beneficios de WIC en su tarjeta eWIC de Indiana durante su visita a la clínica de WIC o su cita de educación nutricional en línea. Cuando visite la clínica, recibirá una lista de los beneficios de WIC de su familia para el mes actual y para los meses siguientes. Mostrará la fecha de inicio y finalización de los meses de beneficios.

ACUDA A LAS CITAS.

Si necesita reprogramar una cita, llame a la clínica de WIC.

USE LAS TARJETAS EWIC CORRECTAMENTE.

Compre donde reciban las tarjetas eWIC. Compre solo los alimentos enumerados en la lista de compras. Use sus beneficios antes de que expiren. Revise el recibo de eWIC o el saldo de beneficios en la aplicación de WIC después de comprar alimentos de WIC en la tienda.



Busque en los estantes las etiquetas que coincidan junto a muchos artículos aprobados por WIC.

QUÉ LLEVAR A LA TIENDA DE COMESTIBLES:

- ✓ Tarjeta eWIC
- ✓ Manual del programa de WIC
- ✓ Use la aplicación móvil de WIC para encontrar los alimentos aprobados por WIC.



CONSERVE SU MANUAL DEL PROGRAMA DE WIC.

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

COMPRE CON INTELIGENCIA.

- Planifique cómo usar su tarjeta eWIC de manera que tenga alimentos para todo el mes.
- Compare los precios de los alimentos y compre la marca más barata.
- Use los cupones y busque las ofertas de dos productos al precio de uno y otras ofertas de la tienda.

CONSIDERE AMAMANTAR A SU BEBÉ.

Los bebés nacen para ser amamantados. Las madres que amamantan reciben alimentos adicionales y pueden permanecer en el programa de WIC hasta un año. Pida ayuda e información relacionada con la lactancia materna en su clínica de WIC.

SELECCIONE LOS TAMAÑOS DE PAQUETES AUTORIZADOS.

Sepa cuáles son los tamaños de paquetes autorizados en sus beneficios y cargados en su tarjeta eWIC. La selección de los tamaños de paquete correctos le permitirá pagar correctamente con su tarjeta eWIC todos los artículos en la caja.

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

SEA CORTÉS CON EL CAJERO.

- Si tiene dificultades para usar sus beneficios o encontrar los alimentos aprobados por WIC en la tienda de comestibles, llame a la clínica de WIC local para informarlo y para que lo podamos ayudar.

CITAS DE WIC

N.º DE ID. DEL HOGAR _____

CÓDIGO DE LA CLÍNICA _____

FECHA	HORA	MOTIVO DE LA VISITA		
		Cert./cert. interm.	Nutrición/ lactancia materna	Emisión del beneficio
Ene				
Feb				
Mar				
Abr				
May				
Jun				
Jul				
Ago				
Sep				
Oct				
Nov				
Dic				



INFORMACIÓN IMPORTANTE

NO ESTÁ PERMITIDO comprar, vender ni comercializar beneficios de WIC. Si se sospecha que realizó alguna de esas acciones:

- ✗ **TAL VEZ DEBA DEVOLVER EN EFECTIVO** el valor de los beneficios de alimentos o fórmula; o
- ✗ **PODRÍA PERDER SUS BENEFICIOS** conforme al programa WIC.

EATÁ TOTALMENTE PROHIBIDO:

❌ **COMERCIALIZACIÓN**

❌ **facebook.**

❌ **craigslist**

❌ **ebay**

❌ **EFECTIVO**

❌ **VENTAS DE GARAJE**

Si tiene preguntas o inquietudes, consulte al personal local de WIC o comuníquese con la oficina estatal de WIC al **1-800-522-0874** o por correo electrónico a **INWICFraud@isdh.in.gov**.

NOTIFIQUE A LA OFICINA DE WIC SI:

- No puede acudir a una cita programada.
- Dio a luz.
- Necesita ayuda o apoyo para amamantar.
- No puede comprar alimentos de WIC.
- Tiene problemas o inquietudes sobre la tienda.
- Tiene preguntas sobre los servicios de WIC.
- Se mudará fuera de Indiana.

¿TIENE PREGUNTAS?

Llame al **800-522-0874** o comuníquese con la clínica de WIC local.



SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

PARA EL PROGRAMA WIC DE INDIANA

DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES

1. Las normas de elegibilidad y participación relativas al programa WIC son las mismas para todos, sin importar su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.
2. Puede apelar cualquier decisión tomada por la agencia local en relación con su elegibilidad para el programa.
3. La agencia local pondrá a su disposición servicios de salud, educación nutricional y apoyo para la lactancia materna. Alentamos su participación en esos servicios.

RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES

1. Debe usar la tarjeta eWIC correctamente cuando compra artículos de WIC en la tienda.
2. Debe tratar a los empleados de la clínica y de la tienda con respeto.
3. Debe proporcionar información verdadera.
4. Debe enseñarles a sus representantes su rol en el programa de WIC.
5. No debe inscribirse en más una clínica de WIC por vez (dentro o fuera del estado).

Sus derechos y obligaciones conforme al programa incluyen no vender, intentar vender ni comercializar alimentos de WIC, fórmula, extractores de leche expedidos por WIC, suministros de lactancia materna ni la tarjeta eWIC en los sitios de redes sociales (p. ej.: Facebook, Craigslist, Ebay, ventas de garaje comunitarias, etc.).

Conforme a la Ley Federal de Derechos Civiles y a las normativas y políticas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participen o administren los programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o represalias por alguna actividad previa en defensa de los derechos civiles en los programas dirigidos o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para recibir la información del programa (p. ej., braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) con la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Relevos al (800) 877-8339. Asimismo, es posible que la información del programa esté disponible en otros idiomas aparte del inglés.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, llene el Formulario de queja por discriminación en el programa (AD-3027) que se encuentra en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf> y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e indique en ella toda la información que se solicita en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta al USDA:

- (1) por correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

- (2) por fax: (202) 690-7442; o

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

Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.



Indiana
Department
of
Health

WWW.WIC.IN.GOV

La información de este manual está sujeta a cambios.

Para comunicarse con la clínica local de WIC, llame al **800-522-0874**.

Encuéntrenos en  @IndianaWIC