

# OPORTUNIDADES

# WIC

- ¿Está embarazada?
- ¿Está amamantando al bebé?
- ¿Tiene un niño o niños menores de 5 años?

**P**uede conseguir alguna ayuda de WIC si contestó “sí” a alguna de las preguntas anteriores.

- ¿Hay bastante comida en la casa?
- ¿Cree que su familia come buenos alimentos?

**P**uede conseguir alguna ayuda de WIC si contestó “no” a una o ambas preguntas.

**W**IC (Women, Infants, and Children) es un programa que da alimentos a familias que necesitan ayuda. Puede recibir comida si está embarazada, si está amamantando o si acaba de tener un bebé. También puede conseguir alimentos si tiene un bebé o un niño/a menor de 5 años. Su salario debe seguir las normas de WIC.

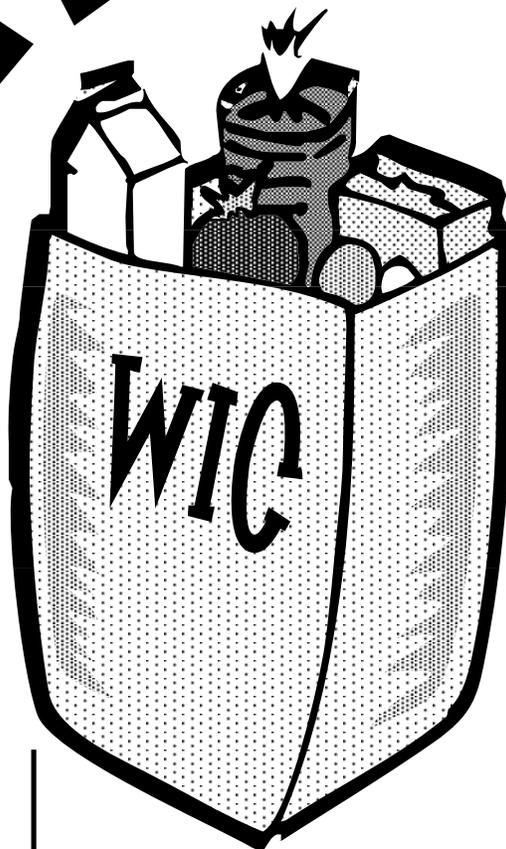
**S**i cumple todas las reglas de WIC, recibirá cheques para comprar ciertos alimentos como leche, queso, huevos,

jugo, cereal y frijoles. WIC también compra fórmula y comida de bebés. Puede usar estos cheques para comprar alimentos en ciertas tiendas.

**E**l programa de WIC también tiene clases para ayudar a las familias. Usted puede aprender qué alimentos necesita su familia para estar sana. O qué alimentos debe comprar. WIC también le puede dar información en cómo mantener una familia sana.

A Product of the  
Geneseo Migrant Center  
27 Lackawanna Ave.  
Mt. Morris, NY 14510

*Revised with funding from the NYS  
Department of Education,  
Migrant Education.  
©2002  
All Rights Reserved*



Para más información  
sobre WIC, llame al  
Departamento de  
Salud de su condado. ■