

## TODOS LOS PROVEEDORES DE CUIDADO SON BIENVENIDOS.

---

Hablamos mucho acerca de las madres. Pero también ofrecemos apoyo a cualquier persona – trabajando o no – que cuida a un niño, incluyendo a:

- Mamás/Papás
- Padres de crianza
- Padres solteros
- Padrastros
- Abuelos
- Guardianes

## ESTAMOS AQUÍ PARA USTED.

---

Estamos aquí para más mamás y proveedores de cuidado de lo que usted pudiera pensar – de hecho, servimos a más de la mitad de los bebés nacidos en los Estados Unidos.

### WIC al servicio de:

- Mujeres embarazadas durante todo el embarazo y después del parto hasta por 1 año
- Bebés y niños hasta los 5 años
- Familias que reciben otros beneficios, como cuidado tutelar, Medicaid, TANF, o SNAP.



<https://nhwic.com/preapplicationportal>



## ENCUENTRE A WIC CERCA DE USTED.

---

**COMMUNITY ACTION PROGRAM  
BELKNAP- MERRIMACK COUNTIES, INC.**  
(Belknap, Coos, Grafton y Merrimack Counties)  
603-225-2050 o 1-800-578-2050

**GOODWIN COMMUNITY HEALTH**  
(Carroll y Strafford Counties)  
603-332-4358 o 1-855-332-4538

**SOUTHERN NEW HAMPSHIRE SERVICES**  
(Hillsborough y Rockingham Counties)  
Greater Manchester y Rockingham County  
603-668-8010 o 1-800-256-9880  
Greater Nashua  
603-889-3440 o 1-877-211-0723

**SOUTHWESTERN COMMUNITY SERVICES**  
(Cheshire y Sullivan Counties)  
603-719-4234 o 1-800-529-0005

[www.signupwic.com](http://www.signupwic.com)

NUTRITIÓN,  
APOYO  
Y EL  
PODER  
DE LAS  
MAMÁS.

**wic** NEW HAMPSHIRE  
1-800-942-4321

# AYUDAMOS A LAS MAMÁS A SER MAMÁS.

WIC es el programa de nutrición de salud pública más exitoso y económico del país. Proveemos alimentos sanos, educación nutricional y apoyo de la comunidad para mujeres con ingresos elegibles que están embarazadas o postparto, los bebés y los niños hasta 5 años de edad.

## ALIMENTOS. EDUCACIÓN. APOYO. USTED SÍ PUEDE.

Le damos a las madres los recursos, conocimientos y medios que necesitan para ser las madres que quieren ser.

### ALIMENTO SALUDABLE

A través de WIC las madres obtienen beneficios mensualmente para comprar alimentos saludables, tales como:

Alimentos con calcio para huesos y dientes fuertes:

- Leche
- Queso
- Yogur
- Bebidas de soya

Frutas y verduras para mantener su corazón y peso saludables:

- Jugo de fruta o vegetal
- Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas\*

Granos con hierro para energía y ácido fólico para un crecimiento saludable:

- Cereal
- Arroz integral
- Tortillas suaves de maíz o trigo integral
- Pan de grano entero (integral)
- Paasta de trigo integral

Alimentos con proteínas para músculos fuertes y piel saludable:

- Frijoles, Chícharos y lentejas secos o enlatados
- Huevos
- Salmón o atún enlatados
- Mantequilla de maní (cacahuates)
- Tofu

Alimentos fortificados con hierro para los bebés que los necesitan:

- Comidas para bebés
- Fórmula infantil
- Cereal infantil

### EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Apoyamos y educamos a las mamás para ayudarlas a amamantar exitosamente. Ofrecemos orientación (guianza) sobre cómo comprar alimento sano, cómo prepararlo y cómo atraer a los niños para que lo coman. Proveemos acceso a la información, incluyendo:

- Nutrición prenatal
- Consejos sobre amamantamiento
- Consejos de alimentación para su bebé y su niño
- Consejos para los padres
- Recetas saludables

**Educación en línea y citas para seguimiento por teléfono según lo permitido**

### UNA COMUNIDAD DE APOYO

Somos una red creada para las madres. Las conectamos, les ofrecemos información y a la vez aprendemos de ellas. Nuestra comunidad consiste de:

- Nutricionistas
- Especialistas en Lactancia
- Compañeros

### REFERENCIAS

Podemos introducir a las madres a los recursos fuerte de WIC, incluyendo:

- Profesionales en el cuidado de la salud tales como pediatras, ginecólogos/obstetras (especialistas en partos) y dentistas
- Servicios de inmunización (vacunación)
- Consejeros de abuso de sustancias
- Consejería de abuso doméstico
- Servicios sociales

### ELEGIBILIDAD DE INGRESOS

Usted automáticamente elegible por ingresos para WIC si actualmente recibes Medicaid, TANF, SNAP o tienes hijos adoptados.

Pautas de ingresos actuales



[bit.ly/NHWICincome](https://bit.ly/NHWICincome)

