¿Qué es WIC?

WIC son las siglas en inglés del Programa especial suplementario de nutrición para mujeres, infantes y niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children). Este programa ayuda a las madres y a los niños pequeños a comer bien y a mantenerse sanos.

¿A quiénes está orientado el programa?

- A las mujeres embarazadas, en período de lactancia o que tienen un bebé recién nacido.
- A los lactantes de hasta 12 meses de vida.
- A los niños de hasta 5 años de edad.

No es posible participar en WIC y en el Programa suplementario de alimentos básicos (Commodity Supplemental Food Program, CSFP) al mismo tiempo.

¿Qué puedo obtener de WIC?

- Alimentos saludables (leche con bajo contenido de grasa, frutas y vegetales, pan y cereales integrales, huevos, queso, legumbres y jugo de frutas 100% natural).
- Ayuda para recibir atención médica y otros servicios que usted y su familia puedan necesitar.
- Información sobre nutrición para ayudarlos a usted y a su familia a comer bien y estar sanos, como por ejemplo:
 - apoyo y ayuda durante la lactancia
 - orientación sobre nutrición
 - grupos de debate y grupos de juegos sobre temas como el embarazo saludable, la alimentación del bebé, cómo hacer compras en el mercado agrícola y el programa Fit WIC (sobre actividad física para infantes, niños pequeños y niños que aún no están en edad escolar)
 - clases de cocina, que incluyen alimentos saludables en un presupuesto y niños en la cocina
- Sacaleches para fomentar la mayor duración y la exclusividad de la lactancia.

¿Durante cuánto tiempo puedo permanecer en WIC?

Puede permanecer en WIC mientras cumpla con las reglas de ingresos, salud y edad.

- Para las mujeres, durante el embarazo o el período de lactancia: los beneficios continúan durante todo el embarazo y hasta un año después del nacimiento del bebé. La cantidad de comida que usted y su bebé reciben depende de cuánto lo amamanta.
- Para las mujeres que no están amamantando: los beneficios continúan hasta los seis meses después del nacimiento del bebé.

- Para bebés y niños: los beneficios continúan hasta que el niño cumple 5 años.

¿Qué necesito hacer para permanecer en WIC?

Cada seis meses aproximadamente, el personal verificará si usted o su hijo aún pueden formar parte de WIC. Esto se denomina recertificación. Tendrá que programar una cita para visitar la clínica de WIC, y deberá traer:

1. Evidencia de su residencia, identidad e ingresos (una tarjeta de Medicaid o Dr. Dynasaur se considera evidencia para las tres categorías).
2. El registro de vacunación de su hijo.
3. A su bebé o niño.
4. Los documentos que le hayamos enviado por correo (es mejor si los completa antes de venir).

¿Cuáles son mis derechos en el programa WIC?

- Tiene derecho a los servicios de WIC independientemente de su raza, color, nacionalidad, edad, sexo (de los niños) o discapacidad.
- Tiene derecho a que el personal de WIC la trate con equidad y cortesía.
- Tiene derecho a que los proveedores, los encargados de la tienda y sus empleados la traten con cortesía y respeto.
- Tiene derecho a que la información que le brinda al programa WIC sea tratada como confidencial.
- Tiene derecho a recibir educación sobre nutrición y derivaciones a otros servicios de salud.
- Tiene derecho a que su WIC se transfiera a un distrito o estado diferente si usted se muda.
- Puede apelar a todas las decisiones tomadas por WIC en relación con su elegibilidad y la de su(s) hijo(s) para el programa.

¿Cómo obtengo mis alimentos de WIC?

En Vermont, obtiene la mayoría de los alimentos de WIC mediante un servicio de entrega a domicilio a cargo de un proveedor de WIC (una persona que entrega alimentos). Los alimentos se le entregarán en su domicilio alrededor de 10 días después de su primera cita de WIC. Si vive en un área en la que no se realizan entregas de alimentos, el personal de WIC ayudará a que usted y su proveedor encuentren un lugar en el que se puedan entregar sus alimentos.

Es mejor que esté en su casa cuando se le entregan los alimentos para que los pueda poner en el refrigerador de inmediato. Si no puede estar en su casa, deje una nevera con una etiqueta que diga "WIC" en un lugar en el que el proveedor pueda verla. Si hace calor, coloque hielo en la nevera (puede servir congelar agua en una jarra de leche reciclada). Cuando hace mucho frío, la nevera evitará que los alimentos se congelen.

El beneficio de Frutas y vegetales de WIC se proporciona mediante una tarjeta EBT (transferencia electrónica de beneficios). Podrá comprar frutas y vegetales en las tiendas de alimentos autorizadas de todo el estado. Su tarjeta de Frutas y vegetales se le enviará directamente a usted, y su beneficio mensual se agregará a su cuenta a principios de cada mes. Asegúrese de usar la totalidad de su beneficio antes de fin de mes, ya que los beneficios no se acumulan al mes siguiente.

Qué puede comprar con la tarjeta de WIC:

En términos generales, puede comprar frutas o vegetales orgánicos O no orgánicos frescos, enlatados o congelados, EXCEPTO las frutas o los vegetales preparados con azúcar, grasa, aceite o sal agregados. Las únicas patatas que están permitidas son las batatas y los ñames (no congelados ni enlatados). Para obtener más detalles, consulte su Guía de compras de WIC.

Cómo usar su tarjeta de Frutas y vegetales de WIC en la tienda de alimentos

1. Seleccione un número de identificación personal (PIN) en www.ebtedge.com o llamando al 1-877-373-8715.
2. Averigüe su saldo antes de ir de compras.
3. Coloque sus frutas y vegetales de WIC en el mostrador en primer lugar, antes de las compras que no pertenecen al programa WIC.
4. Muestre la tarjeta de WIC al cajero antes de pasarla por el terminal.
5. Pase la tarjeta y seleccione "Food Stamps/EBT" (cupones de alimentos/EBT) (aunque sea un beneficio de WIC y no de FS [cupones de alimentos]).
6. Ingrese su PIN de cuatro dígitos usando el teclado.
7. Presione la tecla OK o ENTER.
8. Una vez que el cajero ingrese el monto de la compra, si es correcto, presione la tecla YES.
9. Cuando el cajero le entrega el recibo, asegúrese de que la información que figura en él sea correcta.
10. Conserve el recibo en su portatarjeta para conocer su nuevo saldo la próxima vez que vaya de compras.

¿Dónde puede usar su tarjeta EBT de WIC?

El programa WIC de Vermont ha autorizado a determinadas tiendas de alimentos a aceptar la tarjeta. Su tarjeta EBT de WIC puede usarse en la mayoría de las cadenas de tiendas de alimentos, cooperativas de alimentos y tiendas de alimentos independientes de servicio completo. Las tiendas de artículos varios no están autorizadas.

Busque el letrero “Aquí se acepta la tarjeta de Frutas y vegetales de WIC de Vermont” en la tienda donde hace las compras o visite healthvermont.gov para ver una lista de tiendas de alimentos autorizadas.

Llame a la Línea de ayuda del Departamento de servicio al cliente al 1-877-373-8715 de inmediato si:

- Tiene alguna pregunta.
- Tiene problemas para usar su tarjeta.
- Se le pierde o le roban la tarjeta.
- Alguien descubre su PIN.
- Olvida su PIN o desea cambiarlo.
- Desea conocer el saldo de su tarjeta.

La Línea de ayuda del Departamento de servicio al cliente está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para brindarle ayuda.

¿Qué debo hacer para contribuir a que el programa WIC me sirva?

Si comenzó a formar parte de WIC durante su embarazo, avísenos cuándo nace su bebé.

Llámenos para comunicarnos cualquier cambio en su nombre, dirección, número de teléfono o ingresos. Si tiene pensado mudarse, pídanos que le enviemos sus comprobantes a otra oficina de WIC.

Su orden de alimentos o la de su hijo está diseñada de acuerdo con sus necesidades de nutrición; comuníquese con nosotros si debemos modificar su orden de alimentos o si desea interrumpir la entrega de alimentos durante un tiempo breve mientras se encuentre fuera de su casa.

Recuerde que debe firmar su formulario de Prueba de entrega (POD) y devolvérselo a su proveedor cada mes para que continúen las entregas de alimentos de WIC.

Asista a sus citas de WIC. Si no se presenta a una cita de recertificación, puede interrumpirse su orden de alimentos. Si no puede asistir, llame con anticipación para programar una nueva cita.

Cómo llevar un registro de las entregas a domicilio de WIC:

Cada mes, recibirá un formulario de Prueba de entrega, llamado POD. El POD muestra la cantidad de alimentos que recibirá y se utiliza para ayudarla a llevar un registro de sus entregas de alimentos de WIC. Un POD tiene este aspecto.

**WIC Proof of Food Delivery For:
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH**

Date: _____ Family ID#: _____

3 Head of Household _____
Address _____

Participant's Name _____ **5** End Date: _____

4 _____

Call your vendor immediately if any food delivery problems.
Use this column to note missing foods. After last delivery, sign form. Leave out for vendor pick up, fax, or return by mail.

Food Delivered 6	Total 7	Week 8	Week 8	Food Not Received 9
MILK				
Whole (qts.) 1 Year Olds Only				
1% (qts.)				
Skim (qts.)				
CHEESE				
American (lbs.)				
Sharp (lbs.)				
Mild (lbs.)				
Low Fat (lbs.)				
JUICE				
Tofu (lbs.)				
Eggs (doz.)				
Peanut Butter (jars)				
Beans (cans)				
Orange (qts.)				
Apple (cans)				
Grape (cans)				
CEREAL				
Tuna (cans)				
Bread (lbs.)				
Rice (pkgs.)				
FORMULA				
Formula, Reg (cans)				
Formula, Soy (cans)				
JARS				
Infant Fruit (jars)				
Infant Veg (jars)				
Infant Meat (jars)				

I have received all my foods for this month unless noted here - - - - - **1**

10 Sign Here Vendor must receive signed form to complete next months food delivery. **REC'D POD**

00000

Debe firmar el POD a fin de cada mes y devolvérselo a su proveedor para continuar recibiendo sus alimentos de WIC al mes siguiente.

Información importante:

1. Dirección y número de teléfono de la oficina de salud del distrito
2. Nombre, dirección y número de teléfono de su proveedor
3. Su nombre y dirección o indicaciones para llegar al lugar de entrega
4. Los nombres de los participantes de WIC en su grupo familiar
5. El mes en que necesita recertificarse para WIC
6. El mes al que corresponde el POD
7. La cantidad total de alimentos que recibirá cada mes
8. Las semanas en que se le entregarán los alimentos
9. Espacio para escribir los alimentos que falten
10. Una línea donde debe firmar a fin de cada mes para demostrar que usted recibió todos los alimentos

Pasos a seguir para continuar recibiendo las entregas de alimentos

1. Use su POD mensual para llevar un registro de sus entregas de WIC. Si falta algún alimento o no está en buenas condiciones, llame a su proveedor de inmediato para informarle del problema y solicitarle un reemplazo.
2. Después de su última entrega del mes, firme su POD. Si no recibió todos los alimentos que correspondían, llene la columna "alimentos no recibidos".
3. Devuelva su POD firmado después de su última entrega del mes para que el proveedor se asegure de tener sus alimentos listos para entregárselos al mes siguiente. Puede enviar el formulario por correo (o una nota que diga si recibió o no todos los alimentos de WIC, en la que debe incluir su nombre y dirección), enviarlo por fax, llevarlo a su oficina de WIC local, o presentarlo en la primera entrega del mes siguiente.

Nota: Debe firmar el POD para demostrar que recibió todos los alimentos de WIC correspondientes a ese mes. Si su proveedor no recibe una copia firmada de su POD, no puede entregar los alimentos del mes siguiente.

¡Bienvenidos a WIC!

Si tiene alguna otra pregunta sobre WIC, no dude en formularla. Estamos aquí para ayudar a usted y a su familia a comer bien y a mantenerse sanos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades. De acuerdo con la legislación Federal y la política del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una denuncia por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). "USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades". Esta información está disponible en otros formatos.

Oficina de distrito:

Proveedor: