

## Cómo solicitar el WIC

**Llame al 207-553-5800** para pedir una cita en Portland, South Portland, Westbrook, Windham, Bridgton, Standish o Brunswick.

## Traiga a su cita

**Identificación de todos los solicitantes y su padre/madre/tutor(es):**

Tarjeta de MaineCare, licencia de conductor, tarjeta de SSID, tarjeta escolar o de empleo, tarjeta estatal de identidad, pasaporte, certificado de nacimiento, tarjeta de cuna hospitalaria o registro de vacunas.

**Comprobante de ingresos:**

Tarjetas o carta de elegibilidad de MaineCare, carta de SNAP o TANF, talones de cheque salarial, declaración de ingreso militar, declaración de pago del empleador, acuerdo de manutención de menores o pensión alimenticia, extracto de SSI/SSD. Consulte las pautas de ingresos en **maine.gov/wic**.

**Comprobante de domicilio:**

Factura o correspondencia de compañía de servicios públicos donde conste el nombre y el domicilio, licencia de conductor donde conste el domicilio, documentos de alquiler o hipoteca donde conste el nombre y domicilio, documentos de TANF, SNAP o MaineCare donde conste el domicilio.

## El WIC para la buena salud

### El WIC funciona

La participación en el programa WIC ha demostrado que mejora el consumo de alimentos nutritivos, los conocimientos sobre la salud, los niveles de hierro en la sangre, disminuye el índice de mortalidad infantil, aumenta el índice de lactancia materna y reduce los costos de cuidado de la salud a largo plazo.

### Contáctenos

Teléfono: 207-553-5800

Llame gratis: 1-877-429-6884

**Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.**

*"El programa WIC me ayudó mucho cuando amamantaba. Obtuve mucha información y el hecho de comprobar que mi hijo aumentaba de peso me dio la seguridad para seguir amamantándolo".*

*- Madre del programa TOA WIC*

the  
Opportunity  
Alliance

wic MAINE

TOA WIC  
The Opportunity Alliance  
190 Lancaster Street  
Suite 310  
Portland, Maine 04101



# TOA WIC

Servicio al Condado de  
Cumberland  
207-553-5800



*"El programa WIC me ayudó cuando a mis niños no les gustaban las verduras. ¡Ahora les encantan!"*

*- Madre del programa TOA WIC*

## Alimentos del WIC

- Frutas y verduras:
- frescas, congeladas o enlatadas
- Leche o leche de soya
- Queso, yogur y/o tofu
- Huevos
- Cereal
- Mantequilla de cacahuate
- Pan integral, avena, arroz integral, tortillas y pasta de trigo integral
- Frijoles: secos o enlatados
- Atún, salmón o sardinas en lata
- Jugo al 100%, en botella o concentrado
- Comida para bebés
- Fórmula para bebés

## Clientes del WIC

Los niños beneficiados por el programa WIC pueden participar mientras están bajo el cuidado de madres, padres, abuelos, padres de crianza, padrastros o tutores legales designados.



## Apoyo para amamantar

- La educación sobre la salud al amamantar beneficia a los padres y al bebé
- Se brinda apoyo por teléfono, mensajes de texto y citas en persona con consejeras compañeras, consejeras CLC e IBCLC
- Sacaleches eléctricos en préstamos sin costo
- Respuestas para preguntas e inquietudes sobre cuestiones como conductos mamarios taponados y problemas de presión del bebé.

## Equipo del WIC

Las consejeras del WIC se han capacitado en nutrición y salud pública, y cuentan con el apoyo de dietistas registrados y consejeras en lactancia certificadas.

## El WIC proporciona

- Asistencia para obtener alimentos saludables
- Consejos para hacer compras y preparar comidas y bocadillos saludables
- Pruebas de detección de la anemia
- Mediciones de estatura y peso
- Apoyo a la lactancia materna
- Consejos durante el embarazo
- Contacto con recursos en su zona

## El WIC presta servicios a

- Embarazadas
- Madres que amamantan a bebés menores de un año
- Madres hasta 6 meses después del parto
- Bebés
- Niños de hasta 5 años