

## ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO OBTENER?

Use su Tarjeta WIC en más de 850 tiendas de Massachusetts para comprar:



### Frutas y verduras

Frescas, congeladas y enlatadas



### Proteínas

Huevos, mantequilla de maní, tofu, pescado enlatado y frijoles



### Lácteos

Leche, queso y yogur



### Granos integrales

Arroz integral, pan integral, pasta, tortillas ¡y más!



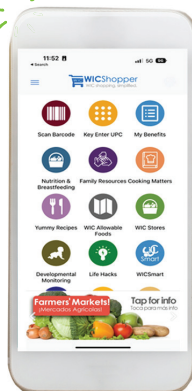
### Productos para bebés

Fórmula infantil, cereal infantil y frutas y verduras para bebés

## COMPRAS FÁCILES

### Aplicación WIC Shopper

Escanee productos en la tienda para verificar si califican, consultar su saldo y encontrar recetas.



### Pedidos en línea

Las familias de Massachusetts ahora pueden ordenar alimentos elegibles de WIC en línea para recogerlos o recibirlos a domicilio a través de Walmart.

Visite [Walmart.com/wic](http://Walmart.com/wic) para comenzar.

## UBICACIONES LOCALES DE WIC

### ÁREA DE BOSTON

Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester Bay	(617) 825-0805
Dorchester North	(617) 825-8994
East Boston	(617) 568-6440
Jamaica Plain/Brighton	(617) 983-6086
Metro North	(617) 575-5330
Roxbury/South End	(617) 989-3055

### MASSACHUSETTS CENTRAL

Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 796-7000

### CAPE COD E ISLAS

Cape Cod	(508) 771-7896
----------	----------------

### NORESTE DE MASSACHUSETTS

Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
North Shore	(781) 599-7290
Northern Essex	(978) 374-2191

### SURESTE DE MASSACHUSETTS

Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Plymouth	(508) 747-4933
Quincy	(617) 376-8701
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346

### OESTE DE MASSACHUSETTS

Berkshire	(413) 447-3495
Franklin/Hampshire/No. Quabbin	(413) 376-1160
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 739-1100



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades  
Formulario n.º 147

@MassWIC



SPANISH



# WIC

## ¡BUENA COMIDA Y MUCHO MÁS!

Únase a las miles de familias de Massachusetts que van creciendo de manera saludable con WIC.

1-800-942-1007 • [mass.gov/wic](http://mass.gov/wic)

## ¿QUÉ ES WIC?

Este programa de nutrición gratuito para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés) brinda alimentos saludables, educación nutricional, apoyo para la lactancia y referencias a servicios de salud para las familias de Massachusetts. Estamos aquí para ayudarlos a usted y a sus hijos a prosperar.

## ¿QUÉ OFRECE WIC?

Nuestro objetivo es darle a su familia un comienzo saludable a través de lo siguiente:

- ✓ **Alimentos saludables gratuitos**  
Beneficios mensuales para comprar alimentos nutritivos.
- ✓ **Apoyo personalizado**  
Consultas individuales de nutrición y apoyo para la lactancia.
- ✓ **Consejos de salud**  
Recomendaciones prácticas para una alimentación saludable para su familia.
- ✓ **Referencias**  
Conexiones a servicios como atención médica y dental, seguro de salud, cuidado infantil y asistencia para vivienda o combustible.



## ¿PARA QUIÉN ES WIC?

WIC apoya a todo tipo de familias: madres y padres casados o solteros, con empleo o sin empleo. Si usted es madre, padre, abuelo, abuela, padre o madre de crianza, o tutor legal de un niño menor de 5 años, puede enviar una solicitud.

Usted califica si:

- vive en Massachusetts;
- está embarazada, amamantando o tiene un niño menor de 5 años;
- cumple con los requisitos de ingresos indicados a continuación.

Elegibilidad automática: califica automáticamente si recibe asistencia de SNAP, TAFDC o ciertos planes de MassHealth. Los niños en hogares de crianza menores de 5 años también califican automáticamente.

## REQUISITOS DE INGRESOS

Los ingresos se basan en el ingreso bruto (antes de impuestos) del hogar.

GRUPO FAMILIAR	ANUAL	QUINCENAL	SEMANAL
1	\$29,526	\$1,136	\$568
2	\$40,034	\$1,540	\$770
3	\$50,542	\$1,944	\$972
4	\$61,050	\$2,349	\$1,175
5	\$71,558	\$2,753	\$1,377
6	\$82,066	\$3,157	\$1,579
7	\$92,574	\$3,561	\$1,781
8	\$103,082	\$3,965	\$1,983



## ¿PUEDEN PARTICIPAR LOS HOMBRES?

¡Claro que sí! WIC da la bienvenida a padres, abuelos y tutores hombres. Se alienta a todos los cuidadores a asistir a las citas y usar la Tarjeta WIC en la tienda.

## ¿CÓMO PUEDO SOLICITAR?

- 1 En línea:** escanee el código QR para visitar el Portal de Solicitud de WIC e iniciar su solicitud o visite [mass.gov/WIC](https://mass.gov/WIC).
- 2 Por teléfono:** llame al número del programa local (consulte el reverso de este folleto) más cercano a su ubicación.
- 3 En persona:** las visitas sin cita previa son siempre bienvenidas. Muchas oficinas abren por la tarde y los sábados para adaptarse a su horario. Llame con anticipación para verificar el horario de atención de la clínica.

