



*Usted trabaja mucho para criar una familia saludable. El programa de WIC le puede ayudar.*

## ¿Qué es WIC?

WIC, es un programa para Mujeres, Bebés y Niños, es un programa que ayuda a las mujeres embarazadas, mamás con bebés, bebés y niños pequeños a comer bien, mantenerse activos y saludables.



Las Consejeras de Lactancia en WIC contestan sus preguntas sobre el dar pecho.

## El Programa de WIC ofrece a las familias:

- **Educación de salud y nutrición.** Nutrición prenatal, dar pecho, como alimentar a sus niños, consejos para padres y mucho mas...
- **Educación y apoyo para las mamás que dan pecho y sus bebés.** Clases en grupo, citas con una consejera de lactancia o una especialista en lactancia y también pompas disponibles para las personas que calificuen.
- **Cupones para comidas saludables como:**
  - ✓ Leche
  - ✓ Frutas y verduras
  - ✓ Jugo
  - ✓ Huevos
  - ✓ Queso
  - ✓ Cereal
  - ✓ Frijoles secos o chicharos secos
  - ✓ Crema de cacahuete
  - ✓ Atún o salmón en lata
  - ✓ Pan de trigo integral, tortillas o arroz integral
  - ✓ Comida de bebe
  - ✓ Formula infantil
- **Ayuda para encontrar servicios de salud y otros servicios en la comunidad.**



**Usted puede participar en el programa WIC de Illinois si:**

- El ingreso familiar anual esta dentro de los requisitos de WIC.
- Y
- Está embarazada.
- Está dando pecho a su bebe menor de un año.
- Acaba de dar a luz en los últimos 6 meses.
- Tiene niños menores de 5 años incluyendo aquellos que son criados por padres/madres solteros, abuelos, padres de crianza, o personas legalmente responsables de los niños.

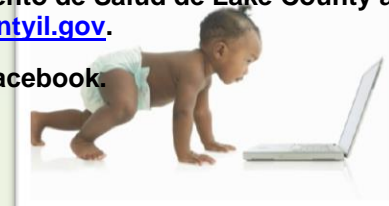
## Visite nuestra página web:

[www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us)

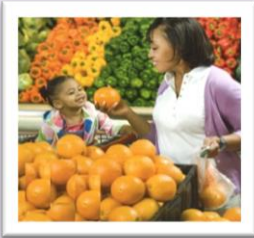
Para ver los nuevos requisitos de ingresos y para encontrar la oficina de WIC más cercana.

O el Departamento de Salud de Lake County a [health.lakecountyil.gov](http://health.lakecountyil.gov).

Hazte fan en Facebook.



## ¿Qué es lo que la gente dice de WIC?



“No puedo creer cuanta verdura, fruta y otros alimentos puedo comprar”

**-Stephanie,  
Winthrop Harbor**



“Mi familia se ha beneficiado mucho de la información que WIC nos provee.”

**-Becca,  
North Chicago**



“Los consejos de WIC nos ayudan a mantenernos activos y a comer saludable.”

**-Maria,  
Waukegan**



“Gracias...por el apoyo que me dieron cuando estaba dando pecho a mi bebe.”

**- Suzy,  
Mundelein**

## WIC hace la diferencia



**Llámenos al  
847-377-8420**

**Para hacer una cita**

**¡Cinco Localidades de WIC  
Cerca de Usted!**

**Waukegan                      North Chicago  
Round Lake Beach      Zion  
Highland Park**

Usted califica para el Programa de WIC aunque este recibiendo SNAP (Estampillas de Comida), TANF (Ayuda Pública)

Su estado migratorio no le afecta para recibir beneficios de WIC



**LakeCounty**  
Health Department and  
Community Health Center

Tony Beltran, MBA  
Executive Director

*“El USDA es un empleador y proveedor con igualdad de oportunidades.”*

