
Mujeres, Infantes & Niños (WIC)

ACERCA DE WIC

El programa de WIC del condado Union le ofrece servicios de nutrición y de lactancia maternal libre de costo para la comunidad. WIC provee servicios a mujeres elegibles que están embarazadas, dando pecho y postparto, al igual que a infantes y niños. Beneficios de comida de WIC son dadas a una cuenta electrónica de beneficios en la oficina de WIC. Las familias usan su tarjeta eWIC para acceder a sus beneficios de comida en el supermercado.

Ubicación, Teléfono y Horas

2330 Concord Avenue
Monroe, NC 28110

(704) 296-4893 (inglés)
(704) 296-4890 (español)

lunes - miércoles: 7:30 a.m. - 5:00 p.m.
jueves: 7:30 a.m. - 6:00 p.m.
viernes: 7:30 a.m. - 5:00 p.m.

En las semanas de feriados, operaremos de 8:00 a.m. - 5:00 p.m. y estaremos cerrados para ese feriado específico. También note que el Segundo y cuarto miércoles de cada mes abrimos a las 9:00 a.m.

Visite el [sitio web de WIC de Carolina del Norte](#) para aprender acerca de programas disponibles, o use estos enlaces abajo para más información.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Emily Colson
Programa de Nutrición
Teléfono: 704-296-4893 (inglés)
704-296-4890 (español)

Courtney Kroeger
Programa de Lactancia Materna
Teléfono: 704-296-4897

Aviso de No Discriminación

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas

en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [How to File a Complaint](#), y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Cómo puedo solicitar?

Llame a Nuestra Oficina

inglés: 704-296-4893
español: 704-296-4890

Llene un Referido en Línea

[Haga clic aquí para completar el formulario de referido.](#)

¡Después de que un referido es entregado, alguien de nuestra oficina va a contactarle dentro de 5 días laborales!

Su Cita

Cuando venga a solicitar WIC, por favor recuérdese de traer:

1. Comprobante de identificación (para usted y todos los individuos que están solicitando WIC)
2. Comprobante de residencia donde usted vive)
3. Comprobante de ingresos (para todos los miembros recibiendo ingresos)

Ejemplos de lo Que Usted Necesita Traer

1. **Identificación:** (Solo uno es requerido para cada individuo) – Licencia de conducir valida otorgada por EEUU, tarjeta de Seguro Social, identificación actual de trabajo/escuela, tarjeta actual de Medicaid, identificación militar actual, acta de nacimiento, registro de vacunación, y para infantes: tarjeta de la cuna del hospital, brazalete de identificación o el formulario de verificación de hechos de la mama.
2. **Residencia (donde usted vive):** (Solo uno es necesario para comprobar residencia en Carolina del Norte) – Cobro de utilidades reciente, licencia de conducir valida, tarjeta actual de Medicaid (o formulario presuntivo de elegibilidad), estado de cuentas del banco, recibos de renta o hipoteca recientes, tarjeta de identificación de la División de Automóviles.
3. **Ingresos:** tarjeta actual de Medicaid, tarjeta actual de servicios de comida y nutrición de Carolina del Norte, una carta de certificación para los servicios de comida y nutrición, talones de cheque, si trabaja por su propia cuenta su declaración de impuestos reciente o un historial de sus ganancias por los últimos doce meses, una carta de su empleador declarando el ingreso bruto y la frecuencia de pago, carta/aviso de desempleo.

Para calificar para WIC, los solicitantes deben ser elegibles por sus ingresos y deben tener un factor de riesgo medico/nutricional que haya sido identificado. Este criterio será evaluado cuando usted solicite WIC en la oficina de WIC.

Con algunas excepciones, cada persona que solicita WIC debe estar físicamente presente a la hora de la solicitud.

¿Quién es elegible?

WIC está disponible para:

- Mujeres embarazadas
- Madres lactantes y postparto
- Infantes
- Niños hasta los 5 años de edad

Para participar, estas personas deben:

- Vivir en Carolina del Norte
- Tener un ingreso familiar debajo del 185% del Limite Federal de Pobreza (vea la tabla abajo)

AVISO: Una persona que recibe Medicaid, Asistencia Familiar de Work First (TANF), o asistencia de los servicios de comida y nutrición de Carolina del Norte automáticamente cumple con el requisito de ingresos.

- Estar en riesgo nutricional, como ha sido determinado por un nutricionista en la oficina de WIC, a ningún costo para el participante.

Tabla de Ingresos para Calificar (Efectivo el 22 de junio de 2020)

INGRESO BRUTO MÁXIMO					
Tamaño de la unidad familiar	Anual	Mensual	Semanal	Cada dos semanas	Bimensual
1	23,606	1,968	454	908	984
2	31,894	2,658	614	1,227	1,329
3	40,182	3,349	773	1,546	1,675
4	48,470	4,040	933	1,865	2,020
5	56,758	4,730	1,092	2,183	2,365
6	65,046	5,421	1,251	2,502	2,711
7	73,334	6,112	1,411	2,821	3,056
+1	+8,288	+691	+160	+319	+346

Comidas de WIC

Comidas de WIC

El programa de WIC promueve hábitos saludables y familias saludables. WIC provee comidas nutritivas básicas a los participantes que son ricos en proteínas, hierro, calcio, fibra, y vitaminas. Una versión electrónica de la guía de compras complete se puede encontrar aquí: [Guía de Compras \(PDF\)](#)

Comidas para Infantes (Nacimiento – 12 meses):

- Leche materna
- Formula instantánea
- Cereal para Infantes
- Frutas y vegetales para infantes
- Carnes para Infantes (solo para infantes únicamente alimentados por leche materna)

Comidas para Mujeres y Niños:

- Cereal integral
- Pan integral, arroz café, trigo integral y tortillas suaves de maíz
- Leche o bebida a base de soya
- Queso
- Tofu
- Huevos
- Frutas y vegetales (frescos, congelados o enlatados)
- Jugos de frutas o verduras
- Atún o salmón enlatados (exclusivamente para madres lactantes solamente)

*Mujeres quienes únicamente alimentan a su bebe con leche maternal reciben cantidades más grandes de comida

*Formulas especiales o suplementos nutritivos también están disponibles para mujeres y niños participantes quienes tienen ciertas condiciones médicas. Antes de que una agencia de WIC puede dar cualquier fórmula o suplemento nutritivo, el participante debe obtener una receta de un doctor o un proveedor de salud.

Programa de Lactancia Materna

¿Porque la leche materna?

La lactancia materna es una de las maneras más efectivas para promover la salud de los infantes, niños y mujeres a través de su vida. Bebes que son amamantados son menos propensos a:

- Tener infecciones respiratorias o de oído, alergias, diabetes, y cánceres de niños
- Ser obesos cuando crezcan
- Morir de SIDS (Síndrome de Muerte Infantil Súbita)
- Tener problemas estomacales, diarrea, y estreñimiento



¡Amamantar también estimula la salud de mama! Aquí están algunos de los potenciales beneficios:

- Menos propensa a desarrollar ciertos tipos de cáncer tales como cáncer de seno y de ovarios
- Le ayuda a perder el peso de embarazo
- Le ayuda a que su cuerpo sane después del parto
- Le ahorra dinero

Madres lactantes son elegibles para participar en WIC por un periodo de tiempo más largo que las madres no lactantes y madres que únicamente alimentan a su bebe con leche materna reciben un paquete de comida enriquecido.

Madres lactantes pueden ser elegibles para recibir una bomba sacaleches u otras provisiones para amamantar para ayudarle a apoyar la iniciación y continuación de la lactancia materna

Programa de Consejería Entre Pares para la Lactancia Materna

El Programa de Consejería Entre Pares de Lactancia Materna está diseñado para proveer apoyo durante la lactancia materna de madre a madre y educación básica acerca del amamantamiento a madres del programa de WIC quienes están embarazadas o están dando pecho. Las consejeras entre pares del condado Union son bilingües y han completado el entrenamiento de Consejería Entre Pares Fundamental para Lactancia Materna de Carolina del Norte.

Madres de WIC que eligen dar pecho son provistas con información a través de consejería una a una, apoyo seguido de nuestras consejeras entre pares, discusiones grupales y materiales educativos acerca de la lactancia materna.

Si usted está inscrito con WIC y está buscando apoyo para la lactancia, llame al 704-296-4899.



Grupo de Apoyo para Lactancia

El Programa de WIC del condado Union patrocina un grupo de apoyo mensual en colaboración con los QC BEANS. Un consultor de lactancia y consejeras entre pares de lactancia están presentes y tratan temas tales como enganchar, posicionar, señales y comportamiento de su bebe, crecimiento, regresar al trabajo/escuela, y otras preocupaciones de lactancia. El grupo de apoyo se reúne el último miércoles de cada mes de 12-1pm en Zoom. Para participar, por favor llame al 704-296-4899.

eWIC

eWIC

El Programa de WIC de Carolina del Norte se ha cambiado a un sistema electrónico de transferencia de beneficios (eWIC). En vez de instrumento de papel para comida, beneficios de comida de WIC son dados en una cuenta electrónica de beneficios en la clínica de WIC. Las familias de allí pueden usar su tarjeta de eWIC y PIN para acceder a sus beneficios de comida en los supermercados aprobados.

Aplicación y Sitio Web BNFT

Para revisar su balance de beneficios de comida de WIC, escoja su PIN o reemplace su tarjeta eWIC:

- Ingrese a www.mybnft.com
- Descargue la aplicación BNFT ® en su teléfono inteligente
- Llame a servicio al cliente eWIC libre de costo al: 1-844-230-0813

Para más información acerca de cómo usar su tarjeta de eWIC, visite [eWIC de Carolina del Norte](#).

wichealth.org

¡Usted ahora puede hacer algunas visitas educativas de nutrición en línea – llame o pregúntele a su nutricionista de WIC para ver si esta es una Buena opción para usted!

Después que usted crea su cuenta usted siempre puede visitar WICHealth.org Health eKitchen (Cocina Virtual Saludable) para recetas que usen sus comidas de WIC.

Para crear una cuenta:

- Visite wichealth.org
- Haga clic en “Sign Up” (regístrese)
- Complete todos los campos requeridos:

Para “Local Agency” (agencia local) seleccione el condado Union

Para “Clinic” (clínica) seleccione Union- Monroe

Su identificación de familia puede estar en su carpeta de WIC o usted puede llamar a nuestra oficina

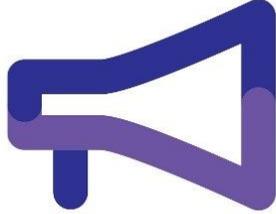
[Haga clic aquí para ver un video acerca de crear una cuenta \(inglés\).](#) [Haga clic aquí para ver este video en español.](#)

Para completar una lección:

Después de que haya creado su cuenta, usted puede completar sus lecciones haciendo clic en “Empezar Lección” en el tablero de control. Escoja una lección de la categoría apropiada (por ejemplo: si usted está completando la lección para un niño, elija “Niños Edades 1-5” o “Familias Saludables”). Complete la lección y llene la encuesta, después haga clic en “Entregar.” Un certificado será enviado a nosotros automáticamente y nosotros le contactaremos para recargar sus beneficios de comida y para hacerle su próxima cita.

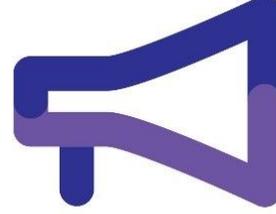
¡Nuevo! Actualizaciones de COVID-19

wic



**WIC IS HERE FOR YOU
DURING THE
COVID-19 OUTBREAK**

wic



**WIC ESTÁ AQUÍ
DURANTE EL BROTE
DE COVID-19**

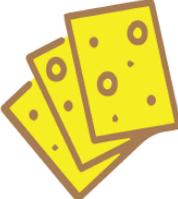
CAMBIOS AL PROGRAMA DE WIC DURANTE COVID-19

Visitas por Teléfono

- **Todas las citas de WIC está siendo completadas POR TELÉFONO.** No estamos haciendo ninguna cita cara a cara por el momento.
 - Un empleado de WIC le llamara a la hora de su cita.
 - Si es necesario para su cita, un empleado de WIC podría preguntarle que envíe por correo electrónico un comprobante de identificación, residencia, y/o ingreso a: wic.health@unioncountync.gov
 - Por favor llámenos si su número de teléfono ha cambiado.
 - 704-296-4893 (inglés)
 - 704-296-4890 (español)
-

NUEVAS Opciones de Comida

Durante este tiempo, muchas tiendas pueden tener poca comida aprobada por WIC. WIC se ha expandido para incluir extra opciones para queso, huevos, y comidas orgánicas. Durante COVID-19, extra opciones para pan, leche, y yogurt han sido agregados:

 COVID-19 Concesiones Puedo comprar . . .	 Nuevos Alimento Aprobados Puedo comprar . . .
 PAN 100% Trigo Integral o Grano Entero Si! Compre cualquier tamaño 16-24 oz.	 QUESO Si! Compre 8 oz. o 16 oz. rebanados, triturado, en pedazos, para meriendas, en cuadritos, con formas, desmoronado, en palitos, en tirillas, trozos, desmenuzado, o en hilachas.
 LECHE Si! le emitieron baja en grasa/sin grasa o 1% y no hay en la tienda . . . Si! Compre 2%.	 Una docena de gallina HUEVOS Si! Compre blancos, marron, de especialidad (bajos en colesterol, libres de jaula, etc.).
 YOGUR Si le emitieron baja en grasa o sin grasa y no hay en la tienda . . . Si! Compre con grasa.	 ORGÁNICOS Si! en todas las categorías de alimentos aprobados.





Estado de Carolina del Norte • Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com/mywic
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¡Estamos aquí para servirle!

¡Si usted o alguien que conoce ha sido afectado económicamente por los eventos recientes y está embarazada, acaba de tener un bebe o tiene hijos menores de 5 años de edad, WIC está aceptando solicitudes para familias nuevas y está aquí para ayudarle a proveer comidas saludables y otros recursos! Familias elegibles, padres, abuelos y padres adoptivos temporarios cuidando de niños que califican deben contactarnos para más información. Usted puede [completar un referido en línea haciendo clic aquí](#) y alguien de nuestra oficina le contactara dentro de 5 días laborales.