

ALL CAREGIVERS ARE WELCOME.

We talk a lot about moms. But we offer support to anyone—working or not—who cares for a child including:

- Moms
- Single fathers
- Grandparents
- Foster parents
- Step-parents
- Guardians

WE'RE HERE FOR YOU.

We're here for more moms and caregivers than you might think—in fact, we serve over half of all infants born in the US. To get WIC assistance, participants:

- Should be pregnant or have infants or children under 5 years old
- May be in need of income assistance
- Can be receiving other benefits like foster care, medical assistance, or SNAP

This institution is an equal opportunity provider.

INCOME GUIDELINES

Effective June 2018

Family Size	Annual	Monthly	Twice Monthly	Bi-Weekly	Weekly
1	\$22,459	\$1,872	\$ 936	\$ 864	\$ 432
2	\$30,451	\$2,538	\$1,269	\$1,172	\$ 586
3	\$38,443	\$3,204	\$1,602	\$1,479	\$ 740
4	\$46,435	\$3,870	\$1,935	\$1,786	\$ 893
5	\$54,427	\$4,536	\$2,268	\$2,094	\$1,047
6	\$62,419	\$5,202	\$2,601	\$2,401	\$1,201
7	\$70,411	\$5,868	\$2,934	\$2,709	\$1,355

FIND WIC NEAR YOU.

WIC is here to serve moms across the U.S. With over 10,000 clinic sites, there's almost always a WIC center nearby.

Find contact information for your local WIC office at:

SIGNUPWIC.COM

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

NUTRITION, SUPPORT, AND THE POWER OF MOMS.

wic WOMEN, INFANTS,
& CHILDREN

WE HELP MOMS BE MOMS.

WIC is the nation's most successful and cost-effective public health nutrition program. We provide wholesome food, nutrition education and community support for income-eligible women who are pregnant, breastfeeding, or post-partum, and for infants and children up to five years old.

FOOD. EDUCATION. SUPPORT. YOU GOT THIS.

We give moms the resources, knowledge and tools they need to be the moms they want to be.

HEALTHY FOOD

WIC provides monthly benefits for healthy food, such as:

Food with calcium for strong bones and teeth:

- Milk
- Yogurt
- Cheese
- Soy Beverages

Grains with iron for energy, and folic acid for healthy growth:

- Cereal
- Brown rice
- Corn or whole wheat tortillas
- Whole Wheat bread & pasta

Fruits and vegetables to keep your heart and weight healthy:

- Fruit or vegetable juice
- Fresh fruits & vegetables

Foods with protein for strong muscles and healthy skin:

- Dried or canned beans, peas, lentils
- Eggs
- Canned tuna or salmon
- Peanut butter

Iron fortified foods for infants who need it:

- Baby foods
- Infant cereal
- Infant formula

NUTRITION EDUCATION

We support and educate moms to help them breastfeed successfully. We offer guidance on how to shop for healthy food, how to prepare it and how to entice children to eat it. We provide access to information including:

- Prenatal nutrition
- Breastfeeding tips
- Eating tips for your child
- Parenting tips
- Healthy recipes

A COMMUNITY OF SUPPORT

We're a network built for moms. We connect them, we educate them and we learn from them. Our community consists of:

- Nutritionists
- Lactation specialists
- Breastfeeding peer counselors

REFERRALS

We can introduce moms to resources outside of WIC including:

- Healthcare professionals, OBGYNs, and dentists
- Immunization services
- Substance abuse counseling
- Social services



TODOS SON BIENVENIDOS.

Hablamos mucho de las mamás. Pero ofrecemos apoyo a todos – con trabajo o sin- Quien cuide a un niño(a) incluyendo:

- Mamás
- Padres solteros
- Abuelos
- Padre tutelar
- Padrastros
- Tutor legal

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED.

Estamos aquí para más mamás y personas encargadas de niños de lo que usted cree—de hecho, nosotros servimos a más de la mitad de todos los bebés nacidos en Los Estados Unidos.

Para recibir asistencia de WIC, participantes:

- Deben estar embarazadas ó tener un bebé ó un niño menor de 5 años de edad
- Que necesitan asistencia económica
- Pueden estar recibiendo otros beneficios como padre tutelar, asistencia médica (medicaid) ó SNAP (cupones de alimentos)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

GUIA DE INGRESO.

Efectivo en Junio 2018

Número de personas en la familia	Al año	Mensual	Dos veces al mes	Cada dos semanas	Semanal
1	\$22,459	\$1,872	\$ 936	\$ 864	\$ 432
2	\$30,451	\$2,538	\$1,269	\$1,172	\$ 586
3	\$38,443	\$3,204	\$1,602	\$1,479	\$ 740
4	\$46,435	\$3,870	\$1,935	\$1,786	\$ 893
5	\$54,427	\$4,536	\$2,268	\$2,094	\$1,047
6	\$62,419	\$5,202	\$2,601	\$2,401	\$1,201
7	\$70,411	\$5,868	\$2,934	\$2,709	\$1,355

ENCUENTRE WIC CERCA DE USTED.

WIC está aquí para servir a madres alrededor de Los Estados Unidos, con más de 10,000 clínicas, hay casi siempre un centro de WIC cerca.

Puede encontrar información para contactar a su oficina local de WIC en la página web:

SIGNUPWIC.COM

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

FH-PAM-34-S 8/2017

NUTRICIÓN, APOYO, Y EL PODER DE LAS MADRES.

wic WOMEN, INFANTS,
& CHILDREN



AYUDAMOS A MADRES SER MADRES.

WIC es el programa de nutrición de salud público más exitoso y económico del país. Ofrecemos alimentación saludable, educación nutricional y apoyo comunitario a las mujeres con ingresos elegibles que están embarazadas, amamantando o postparto, y para bebés y niños hasta cinco años de edad.

ALIMENTOS. EDUCACIÓN. APOYO.

Nosotros damos a las madres recursos, información y las herramientas que ellas necesitan para ser las madres que quieren ser.

ALIMENTOS SALUDABLE

WIC ofrece beneficios mensuales para alimentos saludables como:

Alimentos con calcio para huesos y dientes fuertes:

- Leche
- Yogurt
- Queso
- Bebidas de soya

Granos con hierro para energía, y ácido fólico para un crecimiento saludable:

- Cereal
- Arroz integral
- Tortillas de maíz ó trigo
- Pan y pasta integral

Frutas y vegetales para mantener su corazón y peso saludable:

- Jugo de frutas o vegetales
- Frutas y vegetales frescos

Alimentos con proteína para músculos fuertes y piel saludable:

- Frijoles o frijoles de lata, chicharos, arvejas, lentejas
- Huevos
- Tuna o salmón en lata
- Crema de cacahuates/maní

Alimentos fortificados con hierro que los bebés necesitan:

- Comida para bebés
- Cereal para bebé
- Fórmula para bebé



EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Apoyamos y educamos a madres para ayudarles con una lactancia materna exitosa, Ofrecemos consejos cómo comprar alimentos saludables, como prepararlos y como animar a los niños para que se los coman. Ofrecemos acceso a información incluyendo:

- Nutrición prenatal
- Consejos de amamantamiento
- Consejos de alimentación para sus niños
- Consejos para padres
- Recetas saludables

UNA COMUNIDAD DE APOYO

Somos una red construida para madres. Las conectamos, educamos, y aprendemos de ellas. Nuestra comunidad consiste de:

- Nutricionistas
- Especialistas en amamantamiento
- Consejeras de amamantamiento

REFERENCIAS

Podemos introducir a las madres a servicios fuera de WIC que incluyen:

- Profesionales de la salud, dentistas, ginecólogos y obstetras
- Servicios de inmunizaciones
- Consejería sobre abuso de sustancias
- Servicios sociales