



Puede participar en el programa WIC si tiene un ingreso familiar dentro de las pautas WIC y cumple con uno de los siguientes requisitos:

- ◆ Está embarazada
- ◆ Está amamantando a un bebé menor de 1 año
- ◆ Ha tenido un bebé en los últimos 6 meses
- ◆ Tiene niños menores de 5 años
 - ◇ Los niños que cuida un padre, abuelo, padre adoptivo, padrastro o tutor legal pueden ser elegibles para el programa.



¿Dónde puedo encontrar más información sobre el programa de nutrición WIC del CDC de Maine?

Visite nuestro sitio web en

www.maine.gov/WIC

o llame al 1-800-437-9300

Servicio de retransmisión de Maine (TTY) 711

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (*Department of Health and Human Services, DHHS*) no discrimina por motivos de discapacidad, raza, color, sexo, género, orientación sexual, edad, origen nacional, creencias religiosas o políticas, ascendencia, estado familiar o civil, información genética, asociación, la afirmación previa de un reclamo o derecho, o actividad de denuncia de irregularidades, en cuanto a admisión o acceso, o el funcionamiento de sus políticas, programas, servicios o actividades, o en prácticas de contratación o empleo. Este aviso se proporciona según lo requiere y de acuerdo con el título II de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (*American with Disabilities Act, ADA*); título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1964, en su forma enmendada; sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, en su forma enmendada; Ley de Discriminación por Edad de 1975; título IX de las Enmiendas de Educación de 1972; sección 1557 de la Ley de Cuidado de Salud Asequible; la Ley de Derechos Humanos de Maine; Orden Ejecutiva sobre Contratos de Servicios del estado de Maine; y todas las demás leyes y reglamentos que prohíben tal discriminación. Las preguntas, inquietudes, quejas o solicitudes de información adicionales sobre la ADA y las prácticas de contratación o empleo pueden enviarse a DHHS ADA/EEO, 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207-2874289 (V); 207-287-1871 (V); o Servicio de Retransmisión de Maine (TTY) 711. Las preguntas, inquietudes, quejas o solicitudes de información adicionales sobre la ADA y los programas, servicios o actividades pueden enviarse a DHHS ADA/Civil Rights Coordinator, 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207-287-3707 (V); Servicio de retransmisión de Maine (TTY) 711; o ADA-CivilRights.DHHS@maine.gov. Las quejas de derechos civiles también pueden presentarse ante el U.S. Department of Health and Human Services, Office of Civil Rights por teléfono al 800-368-1019 o al 800-537-7697 (TDD); por correo a 200 Independence Avenue, SW, Room 509, HHS Building, Washington, D.C. 20201; o por correo electrónico a <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Se invita a las personas que necesiten dispositivos auxiliares para una comunicación eficaz en el programa y los servicios del DHHS a que comuniquen sus necesidades y preferencias al Coordinador de ADA/Derechos civiles. Este aviso está disponible en formatos alternativos, a petición.

Programa de nutrición WIC del CDC de Maine

1-800-437-9300 o 207-287-3991

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Las familias de Maine crecen saludables con WIC



El programa de nutrición WIC del CDC de Maine ofrece:

- Beneficios para comprar alimentos saludables
- Información sobre salud y nutrición
- Consejos para un embarazo saludable
- Apoyo a la lactancia



¿Qué es WIC?

WIC es un programa de nutrición y salud para familias en crecimiento que ofrece lo siguiente:

- ♦ Educación nutricional
- ♦ Apoyo a la lactancia
- ♦ Exámenes de salud
- ♦ Beneficios para comprar alimentos saludables, como:

- | | |
|--------------------------------|---|
| ♦ Leche, huevos, queso y yogur | ♦ Tofu y leche de soja |
| ♦ Frutas y vegetales | ♦ Pescado enlatado |
| ♦ Mantequilla de maní | ♦ Panes integrales, tortillas, avena, pasta o |
| ♦ Jugo | arroz integral |
| ♦ Cereal | ♦ Alimentos para bebés |
| ♦ Frijoles secos o enlatados | ♦ Fórmula infantil |



¿Qué beneficios reciben los bebés de WIC?

Los bebés pueden recibir un extractor de leche (si es necesario) o fórmula infantil fortificada con hierro.

Después de los 6 meses de edad también pueden recibir lo siguiente:

- Cereales, frutas y verduras para bebés
- Carnes para bebés (solo para bebés que son completamente amamantados)

Si tiene preguntas...

WIC tiene respuestas.

- ♦ ¿Qué debo comer durante mi embarazo?
- ♦ Quiero amamantar; ¿cómo empiezo?
- ♦ ¡Mi niño pequeño es muy quisquilloso con la comida! ¿Qué puedo hacer?
- ♦ ¿Cómo puedo hacer que mis hijos coman más frutas y verduras?
- ♦ ¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a mantener un peso saludable?
- ♦ ¿Tiene WIC un extractor de leche que me pueda prestar?

La leche materna es el mejor alimento para su bebé.



El personal de WIC alienta a que las nuevas mamás amamenten.

Para obtener más información sobre la lactancia materna visite nuestro sitio web en www.maine.gov/wic

Agencias locales de WIC en Maine

Aroostook County Action Program

Al servicio del condado de Aroostook
Presque Isle 1-800-432-7881 o 768-3026

Bangor Public Health & Community Services

Al servicio de los condados de Piscataquis y Penobscot
Bangor.....1-800-470-3769 o 992-4570

MidCoast Maine Community Action

Al servicio de los condados de Knox, Lincoln, Sagadahoc y Waldo
Bath.....1-800-221-2221
Belfast.....338-1267
Rockland ..594-4329

Maine Family Planning

Al servicio de los condados de Hancock y Washington
Ellsworth.....1-800-492-5550 o 667-5304
Calais.....454-3634
Machias.....255-8280

Maine General Medical Center

Al servicio de los condados de Kennebec y Somerset
Augusta.....626-6350
Waterville ..861-3580
Skowhegan..861-3593 o 1-888-942-6333

The Opportunity Alliance

Al servicio del condado de Cumberland
Portland.....1-800-698-4959 o 553-5800
Windham.....553-5800

Western Maine Community Action

Al servicio de los condados de Franklin, Oxford y Androscoggin
East Wilton....1-800-645-9636 o 645-3764
Auburn.....1-877-512-8856 o 795-4016

York County Community Action Corp.

Al servicio del condado de York
Sanford.....1-800-965-5762
Biddeford.....1-800-644-4202