

Bienvenidos al WIC

Su Guía de Beneficios y Servicios



Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

***¡Bienvenidos al Programa Especial de Nutrición
Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños
(Women, Infants and Children, WIC) de Maryland!
Esperamos que disfrute todo lo que el WIC tiene
para ofrecer.***

Nuestro objetivo es ayudarla tanto a usted como a su familia a comer mejor, crecer más y hacer de su experiencia con el WIC la mejor posible.

El WIC le ofrece más que solo comida. Brindamos consejos sobre compras, cocina y buena alimentación y la conectamos con otros servicios de salud y bienestar.

Háganos saber si tiene preguntas o si hay algo con lo que podamos ayudarla.

Una vez más, ¡bienvenidos a nuestro programa!

Sus amigos en el WIC



¿Por cuánto tiempo soy elegible para los beneficios del WIC?

La elegibilidad para los beneficios del WIC es diferente para mujeres y niños.

Las mujeres son elegibles:

- Durante todo su embarazo y hasta 6 semanas después.
- Hasta un año después del nacimiento de su bebé si amamanta.
- Hasta 6 meses después del nacimiento de su bebé si no amamanta.

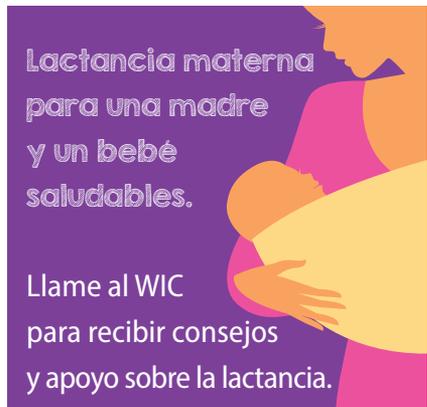
Los niños son elegibles:

- Desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.

Usted y su hijo deberán volver a solicitar los beneficios del WIC aproximadamente una vez al año y después de que tenga a su bebé. Cuando vuelva a solicitarlos, deberá llevar una constancia de ingresos, carta de residencia y si está embarazada, una prueba de embarazo. El personal le hará saber cuándo deberá llevar esos documentos.

Su salud es importante

El personal del WIC le preguntará sobre su salud y hábitos alimenticios, medirá su peso y comprobará sus niveles de hierro. Al hablar con el personal del WIC, puede conocer dónde obtener atención mientras está embarazada, así como información sobre otros recursos alimenticios o vacunas (inmunizaciones) para su hijo. También puede obtener apoyo para la lactancia y otros consejos para mejorar su salud y la de su bebé. Asegúrese de hacer sus propias preguntas también.



Sus citas en el WIC

Deberá volver al WIC aproximadamente cada 3 meses para obtener sus beneficios. Su hijo deberá ir con usted aproximadamente cada 6 meses para medirlo y pesarlo. Su fecha y hora de la cita en el WIC está en su **lista de compras, en su carpeta de identificación del WIC** (si su programa WIC local la usa) y en su notificación de recordatorio de cita. Lleve siempre su identificación **O** su **carpeta de identificación a TODAS** las citas en el WIC.

Si no puede cumplir con una cita, asegúrese de llamar al WIC para reprogramarla.

Si recoge sus beneficios tarde, es posible que obtenga menos alimentos. Si deja de recoger los beneficios, es posible que se le retire de los beneficios del WIC y deberá volver a solicitarlos.

La nutrición forma parte de la mayoría de las citas del WIC. Eso es porque el objetivo del WIC es ayudarla a usted y a su familia a disfrutar de una mejor salud por medio de alimentos saludables. Quizás pueda recibir educación nutricional en línea. Su oficina local del WIC le informará.



Su apoderado y persona designada

Puede autorizar a un máximo de 2 personas para que la ayuden con las citas del WIC. En el WIC, pueden ser un apoderado o una persona designada:

Un **apoderado** puede recoger sus beneficios del WIC y comprar sus alimentos del programa si usted no puede; una

persona designada

puede hacer todo eso y además puede llevar a su hijo a las citas para volver a solicitar el programa cuando sea necesario. Debe darle los nombres de sus apoderados y personas designadas al WIC. Si desea cambiar a su apoderado o persona designada, debe llamar al WIC para notificárnoslo.

Su apoderado o persona designada debe seguir las mismas reglas que usted para recoger y usar sus beneficios del WIC. Permítales leer este folleto. Haga que comprendan con usted. Pídales que lleven la información de todas las citas al WIC.

Su persona designada debe poder responder preguntas sobre su ingreso, la salud de su hijo, los antecedentes médicos y saber lo que comen. Debería ser alguien que pueda responder esas preguntas por usted.



Beneficios alimenticios del WIC

Cada persona en su familia que cuente con beneficios del WIC recibirá alimentos saludables para cada mes que permanezca en el programa.

Los alimentos del WIC están empacados con nutrientes como:

- **Calcio y vitamina D** para huesos fuertes.
- **Hierro** para una sangre saludable.
- **Vitaminas** para combatir las enfermedades.
- **Proteínas** para desarrollar músculos y órganos.



Los alimentos del WIC también contienen bajas cantidades de azúcares y grasas.

Los alimentos del WIC son únicamente para usted y para su hijo. La ayudarán a obtener lo que necesita para mantenerse saludable.

Igualmente tendrá que comprar otros alimentos. Los alimentos del WIC están destinados para complementar lo que ya come.

Cuando el dinero es escaso, es difícil comer lo que se debe. El WIC puede darle consejos para obtener alimentos de mayor valor con su dinero. También puede obtener ideas para comidas y refrigerios rápidos y de bajo costo.

Si sus alimentos del WIC se dañan o un fuego o desastre natural los destruye, notifíquese a su oficina local del WIC. Es posible que los puedan reemplazar.

Su cuenta eWIC

Los beneficios en alimentos del WIC que recibe su familia se cargan en su cuenta eWIC una vez al mes. Sus beneficios de alimentos estarán disponibles para comprarlos en la misma fecha de inicio y culminación de cada mes. Sus beneficios estarán disponibles en la **fecha de inicio de los beneficios** a las 12:01 a.m. y culminarán a las 11:59 p.m. de la **fecha de culminación de los beneficios**. Los beneficios que no se hayan utilizado **NO** se traspasan al mes siguiente.

Para acceder a los beneficios de alimentos del WIC en su cuenta, usted recibirá una tarjeta eWIC.

Su tarjeta eWIC

Para comprar los alimentos del WIC debe llevar su **tarjeta eWIC de Maryland** a la tienda de víveres. Antes de usar su tarjeta eWIC de Maryland, debe seleccionar un número de identificación personal (Personal Identification Number, PIN) de 4 dígitos.

- Elija un número que sea fácil de recordar para usted pero difícil de adivinar para otros.
- No escriba su PIN en la tarjeta eWIC.
- Comparta su PIN únicamente con su apoderado o persona designada.

Puede seleccionar o cambiar su PIN llamando a Atención al Cliente de eWIC al 1-844-309-6097 **O** ingresando a **www.mybnft.com** e introduciendo el número de 16 dígitos en su tarjeta eWIC.

Si alguien obtiene su tarjeta eWIC y conoce su PIN, podría usar sus beneficios de alimentos. Esos beneficios **NO** se reemplazarán. Para proteger su tarjeta:

- Guárdela en un lugar seguro como su billetera o cartera.
- Manténgala limpia y alejada de la luz solar directa.
- Manténgala alejada de imanes y aparatos electrónicos como teléfonos celulares.



Solo usted
y su apoderado/
persona designada
deberían saber
su PIN.

Su lista de compras del WIC y lista de alimentos autorizados del WIC

Su **lista de compras del WIC** muestra todos los alimentos del WIC que recibe su familia. Indica para quiénes son los alimentos, la cantidad de cada artículo y las fechas de inicio y culminación del beneficio. La lista de compras también puede incluir la fecha de su próxima cita del WIC. Está impresa y la recibe al final de su cita del WIC.

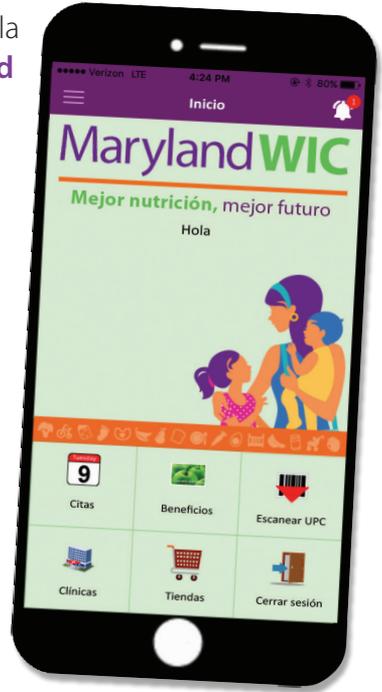
La **lista de alimentos autorizados del WIC** le ofrece detalles de lo que puede y no puede comprar. Algunos alimentos del WIC, como el cereal, están especificados por marca y tamaño. Encontrará esa información en la lista de alimentos. Antes de comprar por primera vez, revise su lista de compras junto con la lista de alimentos. Mientras más conozca sobre los alimentos del WIC, más fácil será comprar. Lleve su lista de compras y la lista de alimentos del WIC a la tienda. Si tiene preguntas, consúltele al representante de Atención al Cliente de la tienda o llame a la oficina local del WIC.



Aplicación móvil del WIC de Maryland

Para usuarios de teléfonos inteligentes, la **aplicación móvil del WIC de Maryland** puede ser muy útil para las familias que cuentan con beneficios del WIC. Puede descargar la aplicación, MD WIC, desde las tiendas Google Play o iPhone. Para registrarse, usted solo necesita una tarjeta **eWic de Maryland activa**.

Puede ver información sobre sus citas WIC, las oficinas del programa, las ubicaciones de tiendas autorizadas, las listas de alimentos y su saldo de beneficios de alimentos. Mientras compra, puede escanear un código universal de producto (Universal Product Code, UPC) (código de barra) para ver si el WIC aprueba el alimento y si está disponible según su saldo de alimentos del WIC. También puede recibir alertas para las próximas citas y beneficios que están por vencer.



La aplicación móvil del WIC de Maryland puede ayudarla a acceder a otros recursos del WIC y tiene enlaces a otros servicios. La aplicación está disponible en español y en inglés. Pregúntele al personal del WIC sobre esta valiosa herramienta.

Disponible en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play



Use este código de respuesta rápida (Quick Response, QR) para descargar la aplicación móvil del WIC de Maryland o visite la tienda Google Play o iPhone App.

Cómo comprar alimentos del WIC



Debería tener una lista de proveedores aprobados por el WIC (tiendas) en su área. También puede usar la aplicación móvil del WIC para encontrar una tienda cercana, ya sea que compre desde casa o que salga a comprar fuera de su área, llame a su oficina local del WIC y ellos le ayudarán a encontrar una. Todas las tiendas autorizadas por el WIC mostrarán el cartel **Maryland eWIC Accepted Here** ("Aquí se acepta eWIC de Maryland") en su vidriera.

Puede comprar sus alimentos del WIC con la frecuencia que desee. No tiene que comprar todos sus alimentos de una vez. Lleve su **tarjeta eWIC**, su **lista de compras** y la **lista de alimentos** a la tienda autorizada por el WIC. Aquí están los pasos a seguir:

1. Decida qué alimentos de su **lista de compras** desea adquirir. Mire las fechas. Solo puede comprar los alimentos de la lista que estén entre las **fechas de inicio y culminación** de beneficios enumeradas en su lista de compras.
2. Use su **lista de alimentos** del WIC para comprobar qué alimentos tiene permitidos o puede escanear el UPC de los productos usando la **aplicación del WIC de Maryland**.
3. Use cualquier caja **pero no las de** solo efectivo, cajas rápidas ni de autopago. Algunas tiendas pueden recibir solo la eWIC en una sola caja, de ser así, dicha caja estará marcada con un cartel pequeño que dice **Aquí se acepta eWIC**.
4. En algunas tiendas, puede comprar alimentos del WIC y otros que no pertenecen a este en la misma transacción. Esto se llama una "cesta mezclada". Sin embargo, si le parece útil, puede separar los alimentos del WIC para hacer más fácil su compra.
5. Quizás quiera hacerle saber al cajero que va a usar el WIC. En algunas tiendas debe deslizar su **tarjeta eWIC** antes de que pasen los alimentos del WIC por la caja registradora.
6. Introduzca su PIN de 4 dígitos cuando se le pida. No se requiere de firma ni de identificación.
7. Guarde su recibo, este muestra el saldo restante de su beneficio.

Consejos útiles para usar sus beneficios del WIC

Si pierde o se le daña su tarjeta eWIC, esta puede reemplazarse.

- Llame a Atención al Cliente al **1-844-309-6097** para solicitar una tarjeta nueva.
- Recuerde que cualquier beneficio que expire mientras espera que llegue su tarjeta nueva no se puede reemplazar.
- Recibir una tarjeta nueva por correo puede demorarse hasta 7 días hábiles. Si no recibe su tarjeta de reemplazo en 7 días, llame a su oficina local del WIC.

Tiene muchas opciones para llevar un registro de la comida que le queda en su cuenta eWIC. Para revisar su saldo usted puede:

- Usar la **aplicación del WIC de Maryland** gratuita en su teléfono inteligente. Puede acceder a su cuenta desde su teléfono inteligente y ver su saldo mientras está comprando.
- Configurar una cuenta en **www.mybnft.com** para revisar su saldo en línea.
- Revisar el recibo de la tienda más reciente.
- Llamar a Atención al Cliente al **1-844-309-6097**. Le dirán su saldo por teléfono.
- Pedir a un cajero o miembro del personal en la recepción de Atención al Cliente que hagan una "consulta de saldo" por usted antes de comenzar a comprar.
- Visitar la oficina del WIC y pedir una lista de compras actualizada.



Recuerde su PIN. Si ingresa el código PIN incorrecto 4 veces seguidas, su tarjeta se bloqueará hasta la medianoche.

- Para reestablecer o cambiar su PIN, puede llamar al **1-844-309-6097** o ingresar a **www.mybnft.com**.

Consejos útiles (continuación)

Si debe dinero al final de su transacción del WIC, las siguientes son algunas de las razones por las que esto podría ocurrir:

- Es posible que esté gastando más en frutas y vegetales que la cantidad que recibe del WIC.
- Es posible que no tenga suficiente saldo restante en su cuenta para los artículos que trata de comprar.
- Es posible que esté tratando de comprar un alimento del WIC que no está en su **lista de compras del WIC**.
- Un alimento que está tratando de comprar no es un artículo aprobado por el WIC.



Puede comprar sus alimentos del WIC con la frecuencia que desee durante el mes. No tiene que comprar todos sus alimentos de una vez.

Puede usar cupones, "compre uno, lleve otro gratis" y tarjetas de descuento de tienda para sus alimentos del WIC. Eso ahorra dinero para el programa WIC; no recibirá dinero cuando use cupones con sus beneficios del WIC. Si una tienda minorista ofrece una promoción "compre uno, lleve otro gratis", los participantes pueden aprovechar y obtener el artículo adicional usando el WIC. Algunas ofertas "compre uno, lleve otro gratis" pueden cobrar la mitad del precio por cada artículo. Esto NO lo aprobará el WIC. Asegúrese de leer la letra pequeña.

Es posible que las tiendas no tengan todas las marcas que ve en la lista de alimentos. Puede pedirle a la tienda que tenga la marca que desea o comprar en otra tienda.

Las tiendas no pueden darle vales ni crédito por ningún alimento o fórmula que no tengan en existencia.

Las tiendas no pueden dejarle comprar un alimento que no esté aprobado por el WIC. Si cree que un alimento que intentó comprar debería ser aprobado por el WIC, llame a su oficina local del WIC con la siguiente información:

- El UPC (código de barra) del artículo. Dele al miembro del personal del WIC todos los números, incluso los que están antes y después del código de barras.
 - El nombre exacto del artículo que trató de comprar y el tamaño del empaque.
 - También puede enviar esa información usando la **aplicación del WIC de Maryland.**
-

Si necesita refutar una transacción puede:

- Llamar a Atención al Cliente al **1-844-309-6097.**
 - Ingresar a **www.mybnft.com.**
 - Recuerde que solo puede refutar transacciones del mes actual. No puede refutar transacciones por beneficios vencidos.
-

Sus derechos y responsabilidades

Cuando solicitó los beneficios del WIC, usted firmó corroborando de este modo que tuvo la oportunidad de leer o que leyó sus **derechos y responsabilidades**. Las leyes federales nos obligan a compartir esa información con usted. Recibió una copia cuando hizo la solicitud. Tómese unos minutos para leer sus derechos y responsabilidades de nuevo. Es importante que sepa cuáles son sus derechos. Tiene derecho a ser tratada justamente, con cortesía y recibir la información que necesita. También tiene la responsabilidad de seguir las reglas del programa. Si no sigue las reglas, puede ser excluida del programa, debernos dinero o enfrentar cargos penales y no queremos que eso suceda.

Si necesita ayuda:

- Para preguntas sobre su **tarjeta eWIC**, llame a Atención al Cliente al **1-844-309-6097** o inicie sesión en **www.mybnft.com**.
- Para preguntas sobre sus **beneficios de alimentos del WIC**, o si se mudó o cambió su dirección, comuníquese con su oficina local del WIC.
- Para información adicional sobre el **Programa WIC de Maryland**, llame al **1-800-242-4942** o ingrese al sitio web **www.mdwic.org**.

Otros programas para los que puede calificar

Como participante del WIC también puede ser elegible para otros programas que ayudan con elementos como comida, atención médica, servicios para el consumo de alcohol, drogas o crisis de salud mental, facturas de electricidad y de otras empresas de servicios públicos y preparación escolar. Use la información de contacto de la siguiente lista o pregúntele al personal del WIC si necesita ayuda para conseguir asistencia en su área.

- Para el Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) de Maryland, la asistencia temporal de efectivo (Temporary Cash Assistance, TCA) o la asistencia energética llame al **1-800-332-6347** o ingrese a **myDHRbenefits.dhr.state.md.us**.
- Para la asistencia médica de Maryland llame al **1-855-642-8572** o ingrese a **www.marylandhealthconnection.gov**.

- Llame a Head Start o Early Head Start al **1-866-763-6481** para conseguir una ubicación cerca de usted.
- Llame a la línea directa de crisis de Maryland al **1-800-422-0009**.

¿Se muda?

Notifíquese a su oficina local del WIC que se muda. Si se queda en Maryland, puede solicitar que la transfieran a otra oficina del WIC. Si se muda del estado, pida un formulario de verificación de certificación (Verification of Certification, VOC) para seguir con otro programa del WIC. Solo puede estar en un programa del WIC a la vez.

Nos gustaría conocer su opinión

Trabajamos duro para hacer de su experiencia con el WIC la mejor posible. Si sabe cómo podemos mejorarla o tiene una historia para compartir sobre cómo el WIC la ayudó, háganoslo saber.

También nos gustaría saber si tiene una queja sobre un proveedor, cajero o con respecto a su cita clínica.

Tiene muchas maneras de comunicarse con nosotros. Puede:

- Llamar a su oficina local del WIC.
- Llamar a la oficina estatal del WIC al **1-800-242-4WIC**.
- Ingresar a la página de contacto del WIC en nuestro sitio web: **www.mdwic.org**.
- Enviarnos un correo electrónico a **mdh.wic@maryland.gov**.



Gracias
por permitirnos
ser parte del
futuro de su
familia.

MarylandWIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



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. (United States Department of Agriculture, USDA), 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 realizados o financiados 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: http://www.asct.usda.gov/complaint_filing_cust.html 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.