VIGENTE DESDE 18 DE NOVIEMBRE DE 2013

INDIANA WIC

FOLLETO DEL PROGRAMA

INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES

¿PREGUNTAS?

Simplemente llame al **800-522-0874** ó comuníquese con su clínica WIC local al:

Participante, progenitor, o tutor *(en letra de imprenta)* — Firma

Apoderado #1 *(en letra de imprenta)* — Firma

Apoderado #2 *(en letra de imprenta)* — Firma

ATENCIÓN

Este folleto debe ser aceptado como prueba de identificación en todos los establecimientos proveedores WIC autorizados en el Estado de Indiana.

Síganos en Twitter:
www.twitter.com/indianaWIC

La información en este folleto está sujeta a cambio sin previo aviso.

Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.

Para finalizar su educación sobre nutrición, por favor vaya a

www.wic.in.gov

Indiana State Department of Health

PARTICIPANTES DEL GRUPO FAMILIAR

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

INDIANA WIC

WWW.WIC.IN.GOV

WIC PROPORCIONA BUENOS ALIMENTOS

Y MUCHO MÁS

WIC es un programa de nutrición que proporciona educación sobre nutrición y salud, ayuda durante la lactancia materna, proporciona alimentos saludables y remisiones a otros servicios gratuitos, para las familias de Indiana que cumplen los requisitos. WIC significa: programa especial de nutrición complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants y Children).

WIC OFRECE A LAS FAMILIAS:

- Fomento y ayuda para la lactancia materna
- Cheques para comprar alimentos saludables
- Remisiones a servicios de salud y sociales
- Exámenes y remisiones para vacunación
- Sugerencias para comer bien con el fin de mejorar la salud

EL PERSONAL DE NUTRICIÓN DE WIC SE REÚNE CON CADA PARTICIPANTE DE WIC PARA:

- Analizar los comportamientos relacionados con la nutrición y salud
- Proporcionar asesoría individual sobre nutrición
- Ayudar a las familias a realizar cambios para lograr una mejor salud
- Ofrecer una variedad de alimentos saludables

Para más información acerca del Programa WIC de Indiana y/o Educación sobre Nutrición y Lactancia Materna, vaya a: **www.wic.in.gov**

Quiénes deben ir y qué se debe llevar a su cita del WIC:

✓ **Cada persona que está aspirando ingresar al programa WIC.**

✓ **El padre o la madre, el tutor o el protector del bebé, niño o mujer menor de 18 años de edad que está aspirando ingresar al programa WIC.**

✓ **Comprobante de ingresos.** Los documentos de ingresos de todos los integrantes de su grupo familiar que trabajan o tienen una fuente de ingresos.

Por ejemplo:

- Licencia de conducción
- Historial de vacunas
- Historia clínica
- Licencia de matrimonio
- Documento de identificación con fotografía
- Certificado de nacimiento

✓ **Comprobante de dirección**

Por ejemplo:

- Factura o carta comercial dirigida a usted
- Recibo de pago de arrendamiento
- Licencia de conducción actual

✓ **Comprobante de ingresos.** Los documentos de ingresos de todos los integrantes de su grupo familiar que trabajan o tienen una fuente de ingresos.

Por ejemplo:

- El(Los) recibo(s) del pago de salario de los últimos 30 días. Si recibe pago quincenalmente, traiga los 2 recibos de pago; o, si recibe pago semanalmente, traiga los 4 recibos de pago.
- Carta de adjudicación de pensión alimenticia, subsidio para menores de edad, seguridad social (incluyendo el Ingreso Suplemetario de Seguridad = SSI).
- Estado de cuenta del subsidio por desempleo o indemnización para trabajadores.

Usted podría ser automáticamente elegible por ingresos si usted o algunos integrantes de la familia participan en Medicaid, Ayuda Temporal para Familias Necesitadas (TANF) o SNAP.

Se requiere un comprobante de elegibilidad:

- Tarjeta Medicaid por Medicaid o
- Carta de adjudicación por TANF o SNAP

✓ **Historial de vacunas** para todos los bebés y niños de hasta 2 años de edad que se aspira ingresar al programa WIC.

Alimentos para bebés

Si el nombre de la marca está impreso en el cheque, sólo se permite esa marca.

FRUTAS Y VERDURAS

Frasco de 4 onzas

Incluye un solo ingrediente o combinación de frutas y/o verduras (por ejemplo, manzana-plátano, batata-manzana).

CARNES

Frasco de 2.5 onzas

(Sólo carne, puede incluir caldo o sustancia de carne)

Productos disponibles:

• Pavo y caldo • Pollo y caldo • Carne de res y caldo • Jamón y caldo

No se incluyen:

- Mezclas con cereal, postres o combinaciones de alimentos (por ejemplo, carne y verduras, arroz, pasta, yogur o fideos)
- Palitos de carne, orgánicas, con azúcar, almidón, sal u Omega 3 (DHA) agregados

Cereal para bebés

Si el nombre de la marca está impreso en el cheque, sólo se permite esa marca.

CUALQUIER GRANO O MEZCLA DE GRANOS

Envase de 8 oz.

No se incluyen: ***Alimentos enlatados, fórmula, fruta, alimento orgánico o paquetes surtidos, Omega 3 (DHA).***

Leche de fórmula para bebés

Leche materna: Nutrición completa para su bebé

GERBER GOOD START GENTLE
Tipo y tamaño especificado en el cheque.

GERBER GOOD START SOY
Tipo y tamaño especificado en el cheque.

GERBER GOOD START PROTECT
Tipo y tamaño especificado en el cheque.

GERBER GOOD START SOOTHE
Tipo y tamaño especificado en el cheque.

Leche

LECHE LÍQUIDA

Sólo la marca menos costosa en la categoría indicada en el cheque (por ejemplo, la leche entera menos costosa si se indica leche entera en el cheque)

- Entera o con vitamina D
- Grasa reducida (2%), baja en grasa (½ ó 1%), o sin grasa (desnatada)

LECHE ESPECIAL *Según se indica en el cheque.*

- Evaporada: 12 oz.
- Sin lactosa: 1 cuarto de galón ó ½ galón*
- UHT
- Polvo: 9.6 oz. ó 25.6 oz.
- 8th Continent Soymilk Original únicamente, ½ galón
- Silk Soymilk Original únicamente, ½ galón

* En caso que no haya disponibilidad de envases de ½ galón, usted puede reemplazarlos por dos envases de 1 cuarto de galón.

No se incluyen: Con sabor, imitación, orgánica, no-láctea, suero de la leche, Milnot o Vitamite.

Queso

QUESO HECHO EN EE.UU., BLOQUE PREEMPACADO O REBANADAS, ÚNICAMENTE

8 oz. ó 16 oz. únicamente

Elija queso normal, light, bajo en grasa, o sin grasa.

Cualquiera de los siguientes sabores o combinaciones de sabores:

- Americano – pasteurizado procesado
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Provolone
- Suizo

No se incluyen: Rallado, en bolsa, en cubos, en cordón, en barra, desmenuzado, queso del área de charcutería, alimentos con queso, producto, sustituto o crema para untar, imitación, condimentado, saborizado, orgánico o importado.

Huevos

HUEVOS BLANCOS GRANDES O EXTRA GRANDES

1 docena

No se incluyen:
Marrones, bajos en colesterol, orgánicos, Eggland's Best u otros huevos especiales, de gallinas no acorraladas, o de libre movimiento.

Frutas y verduras

Cantidad en dólares especificada en el Cheque/Cupón de Valor en Efectivo.

CONGELADAS

Cualquier variedad de frutas congeladas sin azúcar agregada.

Cualquier variedad de verduras congeladas excepto las papas blancas.

No se incluyen: Paquetes con azúcar agregada, aceites o grasas, hierbas o especias; cremas, salsas o empanizadas.

FRESCAS

- **Enteras o cortadas**
- **Ensalada simple en bolsa**

No se incluyen: Papas rojas, Yukon Gold, Rojizas y otras clases de papas blancas (los camotes y batatas se permiten); verduras encurtidas; aceitunas; hierbas o especias; nueces; elementos del mostrador de ensaladas; flores comestibles; calabazas ornamentales o decorativas, o bandejas para fiestas con salsa para untar, condimentos o cubos de pan tostado.

Sugerencias para ayudarle a recibir el máximo valor de su Cupón de Valor en Efectivo para Frutas y Verduras

- ✓ Considere comprar artículos de precio fijo (artículos pre-embolsados con un precio pre-determinado).
- ✓ Compre artículos que no han sido pre-cortados (el melón rebanado cuesta más que uno entero que usted pele y corte en rebanadas en casa).
- ✓ Utilice los cupones para disminuir el precio de los artículos y ofertas especiales de tienda.
- ✓ Compre "en temporada" para obtener los precios de productos agrícolas más bajos.
- ✓ Si usted excede la cantidad del cupón, solicite ayuda al cajero para seleccionar los artículos que deben retirarse de la transacción.

Tabla para comprar frutas y verduras

Precio por libra	Libras					
	1½	2	2½	3	3½	4
$0.69	$1.04	$1.38	$1.73	$2.07	$2.42	$2.76
$0.99	$1.49	$1.98	$2.48	$2.97	$3.47	$3.96
$1.49	$2.24	$2.98	$3.73	$4.47	$5.22	$5.96
$1.69	$2.54	$3.38	$4.23	$5.07	$5.92	
$1.99	$2.99	$3.98	$4.98	$5.97		
$2.49	$3.74	$4.98				

RECUERDE

Los Cupones de Valor en Efectivo para Frutas y Verduras son redimibles hasta la cantidad indicada en el cupón ($6.00, $10.00, ó $15.00).
Si el precio de compra excede el valor indicado, el participante puede pagar la cantidad adicional de otra forma o elija comprar una cantidad inferior. No se permite el dinero de devuelta ni las tarjetas de regalo.

Jugo

El tamaño se especifica en el cheque.

100% JUGO (FRUTA O VERDURA) Y VITAMINA C AL 120% COMO MÍNIMO

ALMACENABLE A TEMPERATURA AMBIENTE O REFRIGERADO

64 oz. únicamente. Cualquier envase. ***Sólo para niños***

Jugo de manzana
La marca menos costosa

Jugo de uva
La marca menos costosa

Jugo de toronja
La marca menos costosa

Mezclas de 100% jugos de Old Orchard

- Acai Pomegranate
- Berry Blend
- Peach Mango
- Cranberry Pomegranate
- Blueberry Pomegranate
- Red Raspberry
- Kiwi Strawberry
- Cherry Pomegranate
- Wild Cherry
- Apple Cranberry

Jugo de naranja
La marca menos costosa

Jugo de tomate
La marca menos costosa

Jugo de verduras
La marca menos costosa

Mezclas de 100% jugos de Juicy Juice

- Apple Raspberry
- Mango
- Tropical
- Berry
- Orange Tangerine
- Cherry
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Strawberry Banana

No se incluyen: Jugo de uvas de 64 oz. de Welch, tamaño de 59 oz., Natalies OJ, jugos gourmet/premium, gaseosas, jugos en cóctel, refrescos de frutas, bebidas de jugos, o jugos orgánicos.

CONCENTRADO CONGELADO

11.5 oz. a 12 oz ***Sólo para mujeres***

Jugo de manzana
La marca menos costosa

Jugo de uva
La marca menos costosa

Jugo de toronja
La marca menos costosa

Jugo de naranja
La marca menos costosa

CONCENTRADO NO CONGELADO

11.5 oz. a 12 oz. ***Sólo para mujeres***

Welch's
Cualquier sabor

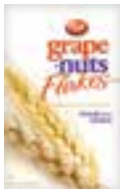
Cereal

Indica un mínimo de 51% de cereal integral ✓FA *= 100% del valor diario de ácido fólico*

18 oz. ó 36 oz. únicamente

**Mujeres embarazadas y mujeres que estén pensando quedar embarazadas: Busque los cereales con 100% de valor diario (DV) de ácido fólico.*

CEREAL MARCA POST



18 oz.

Vanilla Bunches
18 oz.

Honey Roasted
18 y 36 oz.

Almonds
18 y 36 oz.

Cinnamon Bunches
18 oz.

Banana Blueberry
18 oz.

Peach Raspberry
18 oz.

QUAKER

18 oz.

GENERAL MILLS

Normal únicamente
18 oz.

18 oz.

18 oz.

B&G FOODS

2-1/2 minute
18 oz.

KELLOGG'S

18 oz.

18 oz.

Bite size
18 y 36 oz.

Big Bite
18 oz.

Unfrosted (no caramelizado)
18 oz.

Original, sin fruta
18 oz.

Normal únicamente
18 y 36 oz.

18 oz.

18 oz.

MALT-O-MEAL

Honey (Miel)
18 y 36 oz.

Honey & Almond
18 y 36 oz.

Strawberry Cream
18 y 36 oz.

Frosted (caramelizado)
18 y 36 oz.

Blueberry
18 y 36 oz.

18 y 36 oz.

Original únicamente
18 y 36 oz.

Granos enteros

PAN

16 oz. únicamente Barra de pan de trigo integral o pan integral.

Aunt Millie's
- Cranberry-Apple Swirl
- Raisin Swirl
- Whole Grain White

Best Choice
100% Whole Wheat

Bunny
100% Whole Wheat

Healthy Life
- 100% Whole Wheat
- 100% Whole Grain Wheat Sugar Free

Holsum
100% Whole Wheat

Kroger
100% Whole Wheat

Meijer
100% Whole Wheat

Nature's Own
100% Whole Grain Sugar Free

Roman Meal
100% Whole Wheat

Sara Lee
Classic 100% Whole Wheat

Schnuck's
100% Whole Wheat

Spartan
Whole Grain

Sunbeam
100% Whole Wheat

Wonder
100% Whole Wheat

No se incluyen: Panecillos, rollos, rosquillas de pan, o panadería.

TORTILLAS

16 oz. únicamente

Chi-Chi's
· Maíz o trigo integral

Mission
· Maíz o trigo integral

Don Pancho
· Maíz o trigo integral

Ortega
· Trigo integral

La Banderita
· Maíz o trigo integral

Best Choice
· Maíz o trigo integral

La Burrita
· Maíz

Carlita
· Tortillas de maíz 5½", estilo taco blando
· Tortillas de trigo integral 8", grano entero

Meijer
· Trigo integral 8", estilo fajita

Spartan
· Trigo integral 8", estilo fajita

Shurfresh
· Tortillas de maíz/corn 6"

ARROZ INTEGRAL

14 a 16 oz.

Cualquier marca,
sin condimento, en cajas o bolsas,
instantáneo, rápido o normal

Frijoles, arvejas y lentejas

SECOS

Bolsa de 1 lb. (16 oz.)

ENLATADOS

15 a 64 oz.

- Frijoles rojos (pueden tener una pequeña cantidad de azúcar)
- Garbanzo (granos de garbanzo)
- Blancos
- Great Northern
- Negros

No se incluyen: Frijoles en caja, refritos, amarillos, orgánicos, sopas, con azúcar, grasas, aceites o carnes.

Mantequilla de maní/cacahuate

NORMAL O TOSTADO

Frascos de 16 a 18 onzas

No se incluyen: Crema para untar, orgánica, mezclada con gelatina, malvavisco, miel, Smucker's Natural, Fifty 50, Jif Omega 3, Smart Balance, Krema, Better'n Peanut Butter, Health Valley, Reese's, o mantequilla de maní natural.

Pescado

Para madres en lactancia materna total.

ENVASADO EN AGUA, ACEITE O CALDO DE VERDURAS

Sólo enlatados

- Atún light en trozos, 5 oz. ó 12 oz.
- Salmón rosado, 5, 6, 7.5 ó 14.75 oz

No se incluyen: Atún albacora o atún de aleta amarilla, blanco, macizo, fresco, congelado, empacado en bolsas de laminilla, saborizado, orgánico, marcas de precio premium tales como Tonno Genova y Sustainable Seas, salmón rojo, salmón sin piel y sin espinas, y sardinas.

GRANOS ENTEROS, FRIJOLES, MANTEQUILLA DE MANÍ Y PESCADO

Cada madre con su propia leche materna puede ayudar a su bebé a crecer y desarrollarse. Además es una solución saludable y económica.

SALUDABLE PARA LOS **BEBÉS**

- La mejor nutrición posible
- Fácil de digerir
- Reduce los riesgos del Síndrome Infantil de Muerte Súbita (SIDS), infecciones del oído, Virus Respiratorio Sincitial (RSV) y diarrea
- Ayuda a prevenir enfermedades crónicas tales como la diabetes, asma, enfermedades del corazón y cáncer
- Estimula el crecimiento del cerebro. Estudios demuestran que los niños que fueron alimentados con leche materna tienen coeficientes de inteligencia más altos.

SALUDABLE PARA LAS **MADRES**

- Favorece la pérdida de peso después del embarazo
- Previene enfermedades crónicas tales como la osteoporosis y el cáncer
- Siempre lista a la temperatura correcta

EXCELENTE PARA LAS **FAMILIAS**

- Ayuda a las madres y bebés a permanecer saludables
- Las madres y bebés saludables son más activos y listos para jugar
- Ahorra tiempo, dinero y protege el medio ambiente

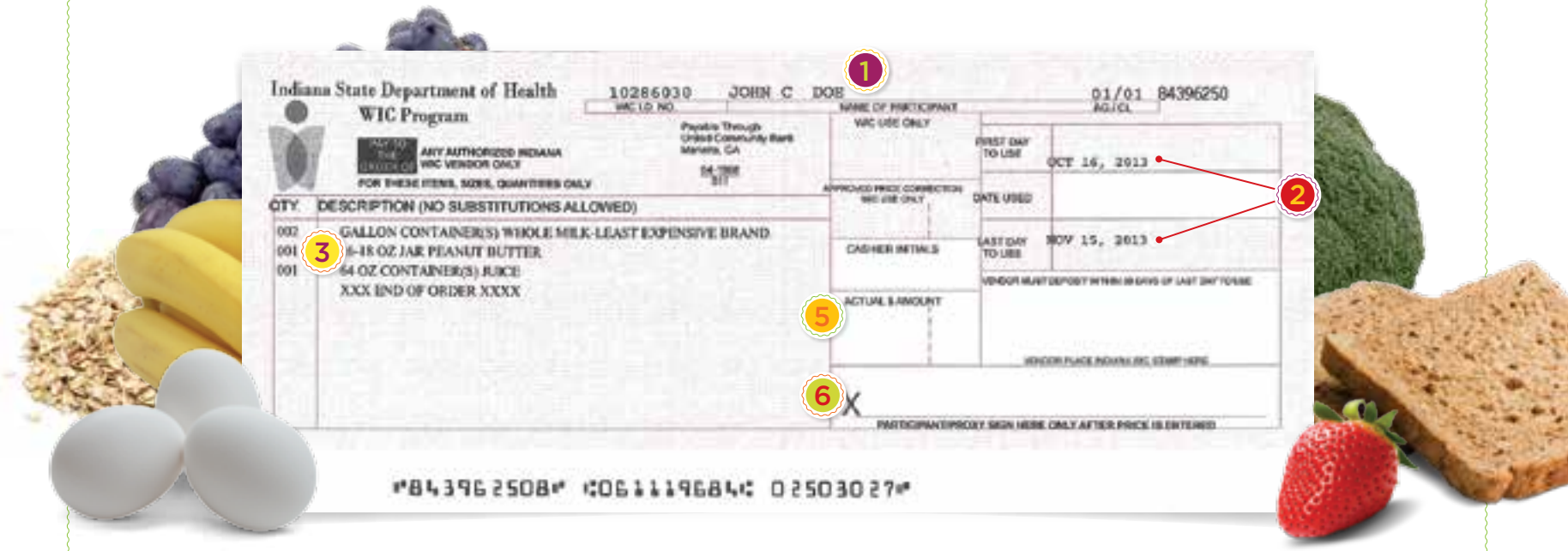
Sólo las madres que amamantan y sus bebés reciben subsidios adicionales para alimentos.

Indiana WIC tiene Especialistas en Lactancia y Consejeros entre los empleados para proporcionar asesoría sobre lactancia materna sin ningún costo. WIC puede ayudar con cualquier dificultad incluyendo la transición cuando se regresa al trabajo o la escuela.

Remisiones

Pregunte al personal de WIC acerca de los servicios en su área. Una función específica del proceso de certificación WIC de Indiana es realizar remisiones al Medicaid y otros programas de servicio social. Aunque el programa WIC de Indiana no proporciona atención médica, el WIC de Indiana remitirá todos los solicitantes a los proveedores de atención médica según lo apropiado. Algunas de las remisiones incluyen:

- Medicaid
- TANF (Ayuda Temporal para Familias Necesitadas)
- SNAP
- Programas de salud materno-infantil
- Programa Ampliado de Alimentos y Nutrición ofrecido por los Servicios de Extensión Cooperativos
- Hoosier Healthwise
- Familias Saludables
- Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Indiana
- Head Start
- Departamentos de Salud del Condado para Vacunas
- Aplicación del Apoyo a los Niños
- Centros locales de tratamiento contra narcóticos
- Consultorios médicos incluyendo consultorios privados y centros de salud comunitarios
- Despensas Alimenticias Locales y Albergues



Cómo utilizar el cheque WIC

1. **Verifique que el nombre del participante (Name of Participant) está mostrado.** Comuníquese con su clínica WIC local si otra persona necesita utilizar el cheque WIC.

2. **Verifique las fechas.** La fecha debe ser igual o después de la fecha "Primer día para uso" (First Day to Use) y antes o igual a la fecha "Último día para uso" (Last Day to Use).

3. **Elija los artículos que desea comprar de la lista de "Alimentos Autorizados" (Authorized Food) mostrada en el cheque WIC.** Busque en este folleto los artículos aprobados por WIC.

4. Agrupe los alimentos WIC según lo que se indica en cada cheque. Mantenga separados los alimentos WIC de cualquier otro alimento que usted pudiera comprar.

5. Después de escanear sus artículos, el señor cajero escribirá el valor total de sus alimentos WIC.

6. El señor cajero le devolverá el cheque para que usted lo firme. Nunca firme un cheque WIC antes de haberse escrito el "Valor total en dólares" (Actual $ Amount).

7. **Muestre al señor cajero su firma ubicada en la parte trasera de su Folleto del Participante WIC.**

Busque etiquetas de estante correspondientes establecidas por muchos artículos WIC aprobados.

Sugerencias y recordatorios

- **No olvide recoger sus cheques a tiempo.**
  Su clínica anotará la fecha de recogido en la parte trasera de esta carpeta. Si usted recoge sus cheques tardíamente, usted tendrá menos alimentos para el mes.

- **Cumpla las citas**
  Llame a su clínica WIC si usted necesita cambiar la hora y fecha de su cita.

- **Utilice correctamente los cheques WIC.**
  Compre donde se acepten los cheques WIC. Utilice sus cheques entre las fechas indicadas en cada cheque y sólo compre los alimentos indicados en el cheque y en la lista de alimentos. Firme sus cheques después de verificar que los precios son correctos.

- **Maneje cuidadosamente sus cheques WIC** – como si éstos fueran dinero en efectivo.

- **Comuníquese inmediatamente con su clínica WIC local si algo le sucede a sus cheques.**

- **Nunca olvide su Folleto del Programa WIC.**
  - Llévelo a la tienda para comprar los alimentos WIC.
  - Llévelo a la clínica WIC para todas las citas.

- **¡Compre de manera inteligente!**
  - Planee la manera de gastar sus cheques de modo que usted tenga alimentos para todo el mes.
  - Compare los precios de los alimentos y compre alimentos de la marca menos costosa.
  - Utilice los cupones y busque el aviso "compre uno, obtenga uno gratis" (buy one, get one free) y otras ofertas de la tienda.

- **Seleccione los tamaños de paquete correctos.** Cuente cuidadosamente las onzas que tendrá en o por debajo de la cantidad máxima impresa en su cheque.

- **Los alimentos WIC no pueden devolverse a la tienda a cambio de dinero en efectivo o crédito ni intercambiarse con otros artículos.**

- **Por favor recuerde no:**
  - doblar, plegar, romper, cambiar o alterar los cheques WIC de ninguna manera.
  - vender los cheques o los alimentos comprados con los cheques WIC.
  - utilizar los cheques que usted reportó como perdidos o robados.
  - recibir cheques de más de una (1) clínica.

- **Considere amamantar su bebé.**
  Los bebés nacen para amamantarse. Las madres en período de lactancia reciben alimentos adicionales y permanecen en el programa WIC hasta un (1) año. Solicite ayuda e información acerca de la lactancia en su clínica WIC.

- **Recursos educativos**
  Realice su educación sobre nutrición por internet en **www.wichealth.org.**

- **Sea cortés con el cajero.**

Qué se debe llevar a la tienda de comestibles:

✓ Folleto del Programa WIC

✓ Cheques WIC

Preguntas frecuentes

¿Qué sucede si me paso a vivir a otro lugar?
Si usted planea pasarse a vivir a otro lugar en Indiana, usted puede consultar nuestro sitio web para obtener un listado de todas las oficinas WIC en el estado en www.wic.in.gov. Si usted planea pasarse a vivir fuera de Indiana, usted puede llamar a su oficina WIC local. Ellos pueden suministrarle información acerca de los programas WIC en otros estados y en el extranjero. Usted también puede llamar a la oficina WIC estatal al 1-800-522-0874.

¿Qué es un apoderado?
Un apoderado o representante es alguien en que usted confía. Usted concede permiso a esta persona para cobrar sus cheques WIC si usted no puede ir a la tienda. Si usted asigna a alguien como apoderado o representante, esa persona debe firmar su Folleto del Participante WIC y debe llevar el folleto al cobrar los cheques WIC en la tienda. Usted debe asegurarse que su apoderado entiende qué alimentos debe comprar y cómo utilizar los cheques WIC.

Un apoderado o representante también puede tomar su lugar en la educación sobre nutrición o las citas de expedición de cheques. No se permite que el apoderado reemplace los participantes en las citas de certificación. El apoderado debe llevar el Folleto del Participante WIC a la cita/entrevista junto con una forma válida de identificación.

¿Por qué los empleados del WIC no pueden hablar con mi amigo o mi madre acerca de mi hijo o acerca de mí?
El programa WIC protege su derecho a la confidencialidad. WIC no compartirá ninguna información sin su permiso. Esto incluye los horarios de citas y la información médica.

¿Qué sucede si se me pierden mis cheques WIC o si me los roban?
Si usted cree que sus cheques WIC fueron robados, reporte inmediatamente esta situación a su policía local. Los cheques WIC perdidos o robados también deben reportarse inmediatamente a su oficina WIC local. WIC podría reemplazar ciertos cheques en raras circunstancias y con la documentación requerida.

¿Qué sucede si daño mis cheques WIC?
Si usted derrama algo sobre sus cheques o los rasga, devuelva los cheques a su oficina WIC local. WIC podría reemplazarlos.

Sus derechos y responsabilidades

Para el Programa WIC de Indiana

DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES

1. Ser tratados equitativamente sin importar la raza, color, nacionalidad, edad, sexo, discapacidad o religión. (Si se siente tratado inequitativamente, escriba o llame por una queja de derechos civiles a la USDA, Oficina de Adjudicación, dentro de un período de 180 días del presunto incidente. Las quejas de tipo religioso deben presentarse a la Comisión de Derechos Civiles de Indiana (Indiana Civil Rights Commission) dentro de un período de 180 días.
2. Solicitar una audiencia justa para apelar cualquier decisión tomada por la agencia local con respecto a su elegibilidad para el programa.
3. Recibir educación sobre nutrición, ayuda para la lactancia y remisiones a otros servicios de salud o servicios sociales.

RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES

1. Utilizar correctamente los cheques WIC al comprar artículos WIC en la tienda.
2. Manejar los cheques WIC como si fueran dinero en efectivo.
3. Tratar de manera respetuosa los empleados de la clínica y de la tienda.
4. Suministrar información veraz.
5. Enseñar a sus sustitutos o apoderados su función en el programa WIC.
6. Participar en las actividades de educación sobre nutrición.
7. No vender ni intentar vender/intercambiar los alimentos, leche de fórmula o cheques WIC, incluyendo no vender ni comercializar los alimentos o la leche de fórmula en los sitios sociales de Internet (ej: Facebook, craigslist, Ebay, ventas de garaje comunitarias, etc.)
8. No estar en WIC en más de una clínica simultáneamente (dentro del estado o fuera del estado).

El Ministerio de Agricultura de Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo, en base a la raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad sexual, religión, represalia, y cuando sea el caso, en base a ideologías políticas, estado civil, posición social de los padres o la familia, orientación sexual, o todo o parte de los ingresos de una persona provienen de algún programa de ayuda pública, o en base a información genética protegida en el empleo o en algún programa o actividad realizados o financiados por el Ministerio. (No todas las bases prohibidas se aplicarán a todos los programas y/o actividades de empleo).

Si usted desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, llene el Formulario de Queja por Discriminación del Programa USDA, que se encuentra en Internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. Usted también puede escribir una carta que contenga toda la información solicitada en el formulario. Envíenos por correo su formulario de queja diligenciado o su carta a: U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 o por correo electrónico a **program.intake@usda.gov.**

Las personas sordas, con dificultad auditiva o con discapacidad del habla pueden comunicarse con el Ministerio de Agricultura de Estados Unidos (USDA) a través del Servicio Federal de Retransmisión de Telecomunicaciones al (800) 877-8339; ó (800) 845-6136 (Español).

El Ministerio de Agricultura de EE.UU. (USDA) es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas.

Citas WIC

de identificación del grupo familiar:_____ Código de la clínica:_____

Fecha	Hora	Propósito de la visita		
		Recogida del cheque	Certificaciones/ MDU	Nutrición / lactancia materna
Ene				
Feb				
Mar				
Abr				
Mayo				
Jun				
Jul				
Ago				
Sep				
Oct				
Nov				
Dic				

✳ **Lleve este Folleto del Programa WIC a sus citas WIC y para recoger los cheques.**

NOTIFIQUE A LA OFICINA WIC SI USTED:

- no puede cumplir una cita programada.
- dará a luz.
- dejará de amamantar.
- no puede comprar los alimentos WIC.
- tiene cualquier problema o inquietud acerca de la tienda.
- tiene preguntas acerca de los servicios WIC.
- se irá a vivir fuera de Indiana.