

Cómo Prepararse para su Cita WIC Telefónica

El programa WIC efectuará su cita por teléfono.

Para una cita más breve, por favor, complete los siguientes pasos antes de su cita.

- Envíe los elementos enumerados a continuación. Estos documentos nos ayudarán a determinar si usted califica para el programa.
- Revise los videos y otros documentos que explican el programa y cómo usar la tarjeta WIC.

Su cita telefónica durará 30 minutos por persona.

1. Información sobre su cita WIC:

<https://www.health.state.mn.us/people/wic/eligibility/spanish.html>

2. Si usted tiene que proveer prueba de ingresos, domicilio y/o identificación, envíe los documentos antes de su cita:

- Comuníquese con su oficina de WIC antes de su cita para averiguar cómo enviar documentos.

3. WIC necesitará las medidas de estatura, peso y hemoglobina.

- Si tiene las medidas disponibles, le pediremos que las comparta con WIC.
- Las medidas pueden ser de un documento de su visita con su doctor, o en un registro electrónico.
- WIC puede aceptar una foto de un documento de papel o capturas de pantalla de un registro electrónico.

Las medidas de estatura y peso deben tener menos de 60 días. La hemoglobina debe tener menos de 90 días (una hemoglobina sólo es necesaria para algunos solicitantes de 9 meses de edad y mayores.)

El documento médico, la foto o la captura de pantalla debe mostrar:

- Nombre de usted o de su hijo
- La fecha en que se tomaron las medidas
- Cuáles fueron las medidas

4. Lea los Derechos y Responsabilidades de WIC:

<https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/rights/spanish.pdf>

5. Opcional: Revise algunos recursos adicionales:

Educación en Nutrición Infantil y Materna:

<https://www.health.state.mn.us/people/wic/spanish/nutricion.html>

Apoyo de Lactancia Materna:

<https://www.health.state.mn.us/people/wic/spanish/nutricion.html#bf>

¿Nuevo en WIC? Vea estos recursos adicionales:

6. Descargue la aplicación WIC de MN:

<https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/ewic/wicapps spanish.pdf>

Se puede usar la aplicación “My Minnesota WIC” para comprobar, en una manera fácil e instantánea, si un alimento está permitido por WIC y para encontrar tiendas cerca de usted que aceptan WIC.

Participantes de WIC pueden verificar el saldo de beneficios y recibir mensajes recordatorios para citas programadas y perdidas. La aplicación también contiene enlaces a consejos de salud y nutrición, información sobre lactancia materna, y recetas.

7. Revise como usar su tarjeta de WIC:

<https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/ewic/wiccardspanish.pdf>



Video - Usando su Tarjeta de WIC:

<https://youtu.be/QcOZGT4cAkY>

Revise los alimentos permitidos por WIC en la Guía de Compras:

<https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/vendor/fpchnng/spanishshopguide.pdf>

8. Lea acerca de los peligros del alcohol, el tabaco y otras drogas:

<https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/nutrition/spanish/gendrugs.pdf>

Declaración 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 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](#) 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:

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

Fax: (202) 690-7442; o

Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

