WIC NOTAS Y NOTICIAS

WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

Waukesha County WIC Program, 514 Riverview Ave, Waukesha, WI 53188
Tel: 262-896-8440 Fax: 262-896-8365

Enero - Marzo 2018

NUEVOS REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD

Al prepararse para su cita de recertificacion de WIC, por favor tenga en cuenta que han cambiado los requisitos de prueba para ingresos que debera presentar para verificar elegibilidad para el programa.

Prueba de participacion en uno de los siguienetes programas es permitido (prueba electronica aceptada):

- Carta de decision para estampillas de comida (FoodShare),
- Wisconsin Works (W-2) o Wisconsin Shares Child Care (Cuidado Infantil)
- ForwardHealth Card (Tarjeta de Medicaid)

O Prueba de ingresos de los ultimos 30 dias para todo el hogar (prueba electronica aceptada):

- Talon de cheque reciente o Talon de Desempleo
- Estado de Manutencion (Child support statement)
- Ingreso por Discapacidad (SSI / Disability Statement)

SE SIENTE INDISPUESTO?

Por favor no venga a su cita de WIC si usted y/o sus hijos estan enfermos con lo siguiente:

- Gripe (Temperatura, Tos, Dolor de Garganta)
- Varicela
- Temperatura y salpullido/ronchas
- Vomito/Diarrea
- Tos Fuerte

Es importante proteger a otros de enfermedades contagiosas. En situaciones como esta, por favor llame a WIC para cambiarle la fecha de su cita al (262) 896-8440.

Limite el paso de germenes y prevenga infecccion haciendo, y enseñandole a su hijo(a) a hacer, lo siguiente:

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar y tirelo immediatamente despues.
- Lave sus manos seguido con agua y jabon, especialmente despues de toser o estornudar. Si no esta cerca de agua, utilize un desinfectante de alcohol para limpiarse las manos.

Nuestras clases de lactancia GRATIS en el 2018 seran en las siguientes fechas:

Martes, 30 de Enero (12:30-2:30 pm)
Martes, 24 de Abril (12:30-2:30 pm)
Interesada? Hable con Bery al (262) 896-8444

Denos un en la página de Facebook

Busque **Waukesha County WIC** y vea notificaciones:

- Horario de recoger beneficios
- Horario de cierre
- Consejos Nutricionales
- Eventos comunitarios.
- Recetas y mas!

RECETA DEL MOMENTO DE WIC

Sopa Rapida de Fideo y Verduras

En apuros pero aun quiere proveerle una comida caliente y saludable a su familia? Esta receta contiene comidas de WIC que vienen de la nevera y despensa, y le ayudara a poner una cena llenadora en la mesa en menos de 30 minutos!

Ingredientes

1 bolsa de 16 onzas de verduras congeladas revueltas*

1 lata de 24 onzas de tomates cocidos*

2 latas de 15 onzas de consome/caldo (cualquier sabor)

1 lata de frijoles de 15 onzas, del que guste*(Vacie el liquido)

1 taza de fideo de grano entero de cualquier figura*

Directions

1. En una olla grande combine las verduras congeladas, los tomates, frijoles y el consome.
2. Caliente hasta hervir y agrege el fideo. Reduzca a fuego bajo.
3. Cocinelo 6-8 minutos o hasta que ablanden las verduras y fideos.

Receta de USDA Recipe Finder ; Busca mas recetas en www.usda.gov/whatscooking

**Beneficios de comida dependen de su estado de particpiacion en WIC.*

Lunes de Peso

8:15am - 4:00pm

Tiene curiosidad por saber cuanto peso a ganado su bebe?

Los Lunes ya no son unicamente para recoger beneficios… ahora esta disponible el laboratorio los Lunes de 8:15am-4:00pm para pesar a su bebe. Para madres lactantes que quieren la tranquilidad de saber que su bebe esta comiendo lo suficiente, visitenos para pesar a su bebe! Nuestras nutriologas y equipo estan para asistirle.

Combata la Depresion Invernal—Salga y Muevase!

El frio y la nieve inviernal hacen que el ser activos sea un desafio. Ser activo, en todo tipo de clima, es una buena manera de combatir la depression y de mantenerse saludable.

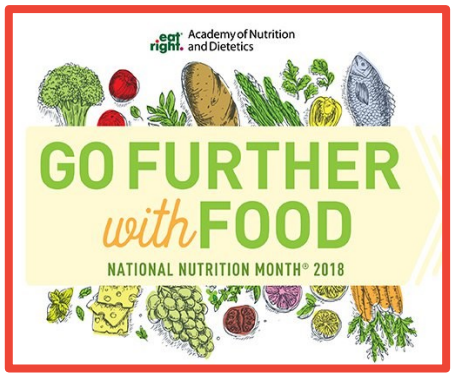
Los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de actividad fisica moderada al dia y los niños por lo menos 60 minutos diarios.

Para agregar actividad dentro del hogar, ponga su musica favorita y baile. Intente bailar y detenerse, imitar uno al otro, o crea su propio baile. Estirese mientras escucha musica. Construyan una "casa de juego" (Ponga una cobija sobre unas sillas), corra por la casa, actue el cuento favorito de su hijo(a), o juege juegos de niños, tal como Simon Dice, Yo Veo y Pato, Pato, Ganzo, La Vibora de la Mar, o Las Escondidas.

Busque lugares que permitan caminar dentro como los centros comerciales (El Mall) y los gymnasios escolares o camine rapidamente por las tiendas al hacer compras.

Tome el aire fresco jugando con sus hijos afuera o llendo a caminar por el parquet. Igual pueden resbalarse sobre la nieve y subir una montaña nevada y abrir un camino al subir. Recuerde vestir con gorro, guantes, y en capas para adaptarse al clima y botas de acuerdo a su actividad.

Esta institucion es un proveedor de oportunidad iguaitaria.



"Mas Lejos con Comida" en 2018

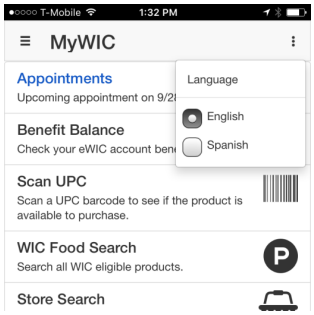
"Mas Lejos con Comida" es el tema de este año para el Mes Nacional de Nutricion, que ocurre cada Marzo. Ya sea empezar el dia bien con un buen desayuno o comiendo antes de un evento atletico, las comidas que coma hacen la diferencia. Prepare su comida para ir mas lejos, planeando menus o botanas saludables con tiempo tambien ayudan a reducir desperdicios y perdida de comida.

Aprendiendo como manejar recursos de comida en casa le ayudara a ir "Mas Lejos con Comida," al ahorrarle nutrientes y dinero.

- Incluya una variedad de comidas saludables de todos los grupos de comidas regularmente.
- Considere lo que ya hay en la despensa antes de ir a la tienda.
- Compre solo lo que usara o congelara dentro de unos dias y planee como usar las sobras otro dia.
- Sea conciente de tamaños de porcion.
- Encuentre actividades que disfruta y goze ser fisicamente activo la mayor parte de la semana.

Para mas informacion sobre el Mes Nacional de Nutricion visite www.eatright.org/nnm/.

Wisconsin MyWIC App

Una actualizacion al MyWIC app ahora incluye un recordatorio de citas ademas de funciones actualmente disponibles de buscar comidas de WIC y ver su balance.

El app MyWIC es compatible con la mayoria de telefonos modernos que usan sistemas Android o iPhone, sin embargo, no es compatible con telefonos mas viejos. Usuaruios del iPhone 4 por ejemplo, no deben actualizar el app MyWIC y deberan quedarse con el app actual para que funcione.