



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC PROGRAM & SHOPPING GUIDE

PROGRAMA Y GUIA DE COMPRAS WIC EN VERMONT



VERMONT WIC PROGRAM OVERVIEW

PERSPECTIVA
GENERAL DEL
PROGRAMA WIC
EN VERMONT

Beneficios del Programa WIC

Su recorrido en WIC

Empezando: Visitas WIC

Actividades sobre Nutrición

Actividades sobre Nutrición en Línea

Apoyo para la Lactancia

Apoyo para Alimentos Saludables

Referidos para el Cuidado de Salud & Programas en la Comunidad

Declaración de no Discriminación

Derechos y Responsabilidades del Participante y Notificación de las Prácticas de Privacidad

Programa WIC en Vermont

Departamento de Salud

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov

800-649-4357

802-863-7333





Beneficios del Programa WIC

WIC es un programa de nutrición para usted y su familia en crecimiento. Hay cuatro partes en el programa WIC.

- **Educación sobre Nutrición.** Información sobre nutrición, herramientas y soluciones para ser padres, nutrición y un estilo de vida saludable.
- **Apoyo en la Lactancia.** Ayudarle a cumplir sus metas.
- **Alimentos Saludables.** Los alimentos WIC incluyen frutas y vegetales, granos integrales, huevos, leche, queso, yogurt, mantequilla de maní/frijoles, jugo, alimentos para infantes y fórmula.
- **Referidos para el Cuidado de Salud.** Referidos personalizados para los servicios de salud y otros recursos en la comunidad.



Su Recorrido en WIC

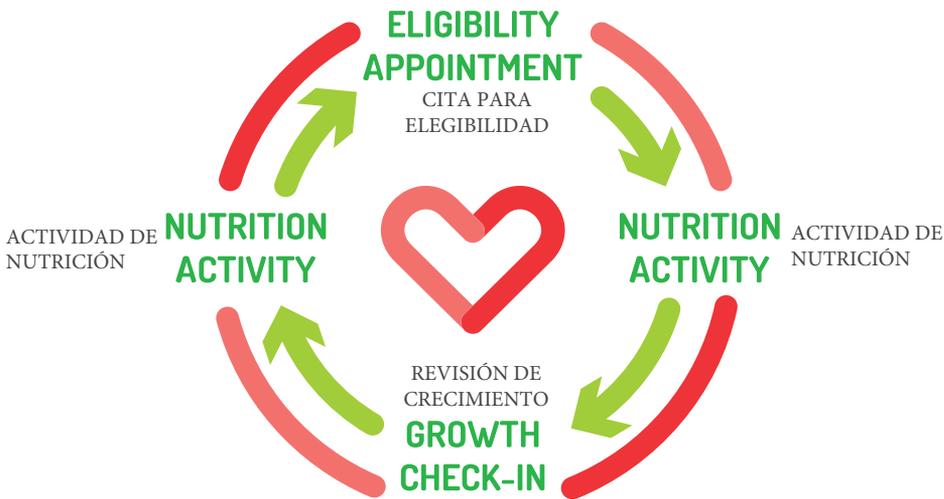
Futuras madres, nuevas madres y bebés

Mientras está embarazada, WIC le apoya a conocer sobre la lactancia y el comportamiento del recién nacido. En su primera cita, programaremos los chequeos en la mitad de su embarazo y actividades sobre nutrición.

Los servicios de nutrición WIC continúan para nuevas madres y bebés, ofreciendo apoyo en la lactancia, revisión del peso y alimentos mensuales.

Niños hasta la edad de 5 años

A medida que su bebé crece, WIC está aquí para apoyar a su familia, la veremos cada 6 meses hasta que su niño cumpla 5 años. Entre las citas, puede elegir las actividades sobre nutrición que mejor funcionan para usted.



Empezando: Visitas WIC

Citas elegibles WIC

Sus citas WIC son programadas cada 6 meses.

Cada cita en WIC puede incluir:

- Documentos sobre Ingresos, Identificación y Residencia en Vermont
- Evaluaciones de crecimiento y salud, incluyendo el chequeo del hierro una vez al año
- Consultas sobre nutrición
- Referidos a otros servicios de salud y recursos en la comunidad

Actividades sobre Nutrición

Información, herramientas y apoyo



Entre las citas de WIC, usted completará una **actividad sobre nutrición**. La educación sobre nutrición es uno de los beneficios más importantes de WIC. Junto con sus alimentos mensuales WIC, usted tendrá lo que necesita para hacer crecer una familia saludable.

Hay tres tipos de actividades sobre nutrición en WIC. Usted elige la actividad sobre nutrición que mejor combina con su estilo de vida, intereses y horario. El completar dos actividades sobre nutrición cada año, entre las citas WIC, mantendrá activa la cuenta de beneficios de alimentos WIC.



Actividades locales sobre nutrición

Para encontrar una lista de actividades sobre nutrición en su área:

- pregunte a su nutricionista en WIC,
- visite healthvermont.gov/wicactivities,
- llame a su oficina local de WIC



Consejería en persona

Pregúntele al personal de WIC sobre sus metas personales sobre nutrición. Puede hacer una cita que se ajuste a su horario o aún mejor la puede hacer por teléfono.



Aprendizaje en línea

WICHealth.org es el recurso educativo sobre nutrición en línea. Cuando sea conveniente para usted, elija entre una variedad de temas de enseñanza. Para configurar su cuenta, mire la siguiente página.

Actividades sobre Nutrición en Línea



- Complete las clases en cualquier momento y en cualquier lugar que tenga acceso al internet.
- Utilice una computadora, teléfono inteligente o Tableta
- Las clases cuentan como una Actividad de Educación sobre Nutrición
- Visite la sección eKitchen Salud para recetas y videos para cocinar

Necesitará su **número de ID familiar de WIC de 6 dígitos** para crear una cuenta en wichealth.org. Si no la tiene, llame a la oficina local de WIC para ayuda.

Paso 1: Configure su cuenta

- a. Pase a www.wichealth.org
- b. Haga clic en el botón “registrarse”
- c. Seleccione Vermont como su estado
- d. Elija su Agencia (Agencia = su oficina local de WIC)
- e. Elija su clínica (Clínica = su Oficina local de WIC)
- f. Ingrese su ID familiar de 6-dígitos. Si su ID familiar tiene sólo 5-dígitos, escriba “0” adelante. (Mi ID de WIC: _____)
- g. Elija su nombre de Usuario y Clave, entre a su correo electrónico y responda las Preguntas de Seguridad. Registre estas para que las recuerde.
- h. Haga clic en “Registrarse”.
- i. Entre la información sobre usted y su hijo y haga clic en el botón “Terminar el Perfil”.

Paso 2: Complete la clase

- a. Acceda a www.wichealth.org
- b. Haga clic “Empezar la Clase”.
- c. Haga clic en las categorías disponibles de clases.
- d. Haga clic en una de las clases disponibles. Clases de ejemplo:
 - Iniciando a Su Infante en Alimentos Sólidos
 - Haga las Comidas y Refrigerios simples
 - Secretos para Alimentar a los melindrosos
 - Ahorre Tiempo con Recetas que no necesitan cocción
- e. Siga las instrucciones para completar la clase.
- f. Responda las preguntas al Final de la Clase.
- g. “Haga clic en “Presentar” para recibir su certificado – este también será enviado a la oficina local de WIC.



Apoyo para la Lactancia

Usted ya sabe que dar de lactar es lo mejor para usted y su bebé. WIC está aquí para apoyar a las madres para alcanzar sus metas en la lactancia.

Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

¡Usted lo puede hacer!

Aprenda sobre la lactancia. Lea. Asista a clases. Hable con su Consejero de Lactancia en WIC y con otros que apoyan la lactancia.

Consiga ayuda y planifique por adelantado. Comparta sus planes con su familia y amigos. Trabaje con su doctor y empleador para recibir el apoyo y ayuda que necesita para tener éxito.

Sea Segura. La mayoría de las madres generan la cantidad correcta de leche para sus bebés. Su leche es perfecta para su bebé en todas las etapas de su desarrollo.

¡WIC le puede ayudar!

Estamos aquí para ayudarle a tener éxito. WIC le ofrece:

- Alimentos extra para las madres dando de lactar
- Consejeros para lactancia (disponibles en algunas oficinas)
- Referidos para los consultores sobre lactancia en la comunidad y otros apoyos.
- Extractor de leche materna
- Grupos y clases sobre lactancia



Alimentos Saludables

Cada miembro familiar registrado en WIC recibe un paquete mensual de alimentos diseñados para sus necesidades de nutrición. Las cantidades y tipos de alimentos dependen en si usted está embarazada o dando de lactar y la edad de su infante o niño.

Los alimentos de WIC son agregados a su cuenta el 1er del mes en **un ciclo de 3-meses** después de completar una cita o actividad sobre nutrición de WIC

Utilice la **tarjeta de WIC Vermont** para comprar sus alimentos de WIC en el supermercado. La tarjeta de WIC funciona como una tarjeta de débito pero es específica para su cuenta de alimentos WIC.

Puede **comprar durante el mes** en cualquier supermercado autorizado de WIC. Encuentre una lista completa de las tiendas en: healthvermont.gov/wicshopping.

Mirar la sección de Compras con WIC Vermont para más información sobre como comprar para sus alimentos WIC



Referidos para el Cuidado de Salud & Programas en la Comunidad

WIC le conecta con los proveedores de salud, organizaciones en la comunidad y otros recursos locales. Estos pueden incluir:

- 3SquaresVT y otros recursos de alimentos
- Cuidado en el embarazo y cuidado pediátrico
- Cuidado dental
- Ayuda para dejar de fumar
- Consejería para drogas y alcohol
- Vacunas
- Visitas en el hogar
- Programas Head Start y preescolares

Llame a WIC en cualquier momento para encontrar los recursos locales que necesita para su familia.

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](#), (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.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.

Derechos y Responsabilidades del Participante y Aviso de Prácticas de Privacidad

Como participante del Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) en Vermont, entiendo lo siguiente:

1. Los períodos de Certificación de WIC varían según el tipo de participante:

a. mujeres embarazadas, hasta seis semanas después del parto;

b. infantes/mujeres que están dando de lactar, hasta el mes del primer cumpleaños del infante;

c. niños, por períodos de doce meses hasta la edad de los cinco años; y

d. mujeres que no están dando de lactar, hasta el sexto mes después del parto.

2. Cuando termina el periodo de certificación mío o de mi niño/s, también terminan los beneficios del Programa WIC.

3. Recibiré información sobre nutrición y salud, incluyendo educación sobre nutrición, apoyo para la lactancia, alimentos WIC, y referidos para otros servicios de salud.

4. Para continuar mis beneficios de WIC, tengo que asistir a todas las citas de certificación y educación para nutrición.

5. Es mi derecho que la información que entrego al programa WIC sea tratada confidencialmente. Entiendo que la información como participante de WIC puede ser compartida con los siguientes programas: Programas de Visitas al Hogar, Servicios para Padres de Crianza, Vacunas, y Sistema de Monitoreo para Evaluar Riesgo en el Embarazo (PRAMS). Mi firma electrónica en la certificación del Programa WIC sirve como una divulgación de información para compartir esta información. Una Divulgación de Información por separado es requerida para que WIC comparta información con cualquier otra entidad.

6. El Comisionado de la Salud en Vermont puede autorizar el uso y divulgación de información sobre mi participación en WIC para propósitos que no sean de WIC. Tal información será utilizada por el estado y las oficinas locales de WIC, y los programas indicados anteriormente SOLO para la administración del programa, coordinación de beneficios con otros programas y mejorar los servicios y actividades de WIC.

7. Información sobre raza/etnicidad se recopila para requerimientos de informes estadísticos solamente y no afecta mi participación en el Programa de WIC. Los estándares para elegibilidad y participación en el Programa de WIC son los mismos para todos, sin importar raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

8. El personal de WIC puede verificar información que he provisto. Si entrego información falsa, podría no recibir los beneficios de WIC; tendría que pagar el dinero de vuelta por los alimentos de WIC que ya he comprado; y podría ser enjuiciado bajo la ley estatal y federal.

9. Si me mudo de Vermont puedo solicitar un Certificado de Verificación (VOC) para evaluar los beneficios de WIC en el nuevo estado.

Derechos de los Participantes del Programa WIC:

- Si no estoy de acuerdo con cualquier decisión que afecta mi elegibilidad o beneficios de WIC, tengo sesenta días (60) desde la fecha de la notificación para presentar una apelación y pedir una audiencia justa para presentar las razones por objeción de mi parte o por mi representante(s), como un familiar/ amigo/consejero legal u otra persona(s).
- La información para solicitar una audiencia justa puede ser obtenida en cualquier oficina local de WIC o de la Oficina Estatal de WIC en: Vermont Department of Health, WIC Program, 108 Cherry Street, P.O. Box 70, Burlington, VT 05402-0070. Para solicitar una audiencia, también puede llamarnos al 1-800-649-4357.
- La continuación de los beneficios puede ser solicitada pendiente al resultado de la apelación de audiencia justa. La solicitud debe ser presentada dentro de los 15 días desde la fecha de mi Notificación de Inelegibilidad. Sin embargo, ningún beneficio puede continuar más allá del período de certificación del participante.
- El programa WIC es de oportunidades iguales. Si creo que he sido discriminado por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad, puedo contactarme directamente con el Secretary of Agriculture, Washington, DC, 20250, o solicitar asistencia del personal de WIC para hacerlo.

Responsabilidades del Participante del Programa WIC:

1. Para evitar perder los beneficios de WIC, debo asistir a todas las citas de WIC.
 2. Si no puedo llegar a la cita de WIC, debo llamar por anticipado para cambiar la cita. Si pierdo una clase de recertificación o educación, los beneficios de WIC podrían ser reducidos.
 3. Notificaré al personal de WIC cuando cambie de dirección o me mude a otra ciudad o estado para que mi WIC pueda ser transferido a un distrito o estado diferente.
 4. Los alimentos de WIC son para los miembros de la familia del participante. No venderé o regalaré mis beneficios de WIC a ninguna otra persona y me contactaré con WIC si necesito el cambio de mis beneficios de alimentos.
 5. Todos los intercambios de alimentos médicos/formula deben realizarse en la oficina de WIC. Cualquier fórmula de infantes sin uso siempre debe ser devuelta a la oficina de WIC.
 6. Mantendré mi tarjeta de WIC en un lugar seguro, y no entregaré mi número de identificación personal a ninguna persona excepto a alguien quien pueda hacer las compras de WIC como otro miembro del hogar o representante.
 7. Si se pierde o roban mi tarjeta de WIC Vermont, inmediatamente debo reportar a la oficina de WIC. Entiendo que es posible que los beneficios del mes actual no sean reemplazados.
 8. Entiendo que los beneficios de WIC tienen que ser comprados solo en las tiendas autorizadas de WIC dentro del mes designado y consumido por el participante para quien fueron emitidos, y que los beneficios no utilizados no pueden ser utilizados en los próximos meses.
 9. Soy responsable de entrenar al otro jefe de familia o representante para que utilice la tarjeta en la tienda.
 10. Soy responsable de garantizar que la persona alterna se adhiera a las mismas responsabilidades.
- Descalificación, suspensión, prosecución, y recuperación de dinero puede ocurrir por:
- A. El mal uso de los beneficios de WIC como intercambiar/vender o intentar vender la tarjeta de WIC Vermont o artículos de alimentación comprados con los beneficios de WIC verbalmente, impresos, en línea o por cualquier otro método por dinero, crédito o artículos no alimenticios.
 - B. Comprar/recibir alimentos que no están Aprobados en la Lista de Alimentos de WIC;
 - C. Abuso físico, amenaza de abuso físico, o abuso verbal al personal de WIC o de la tienda de alimentos.

SHOPPING WITH VERMONT WIC

Comprando con WIC VERMONT

Comprendiendo los Beneficios de Alimentos WIC

Revisando Su Balance

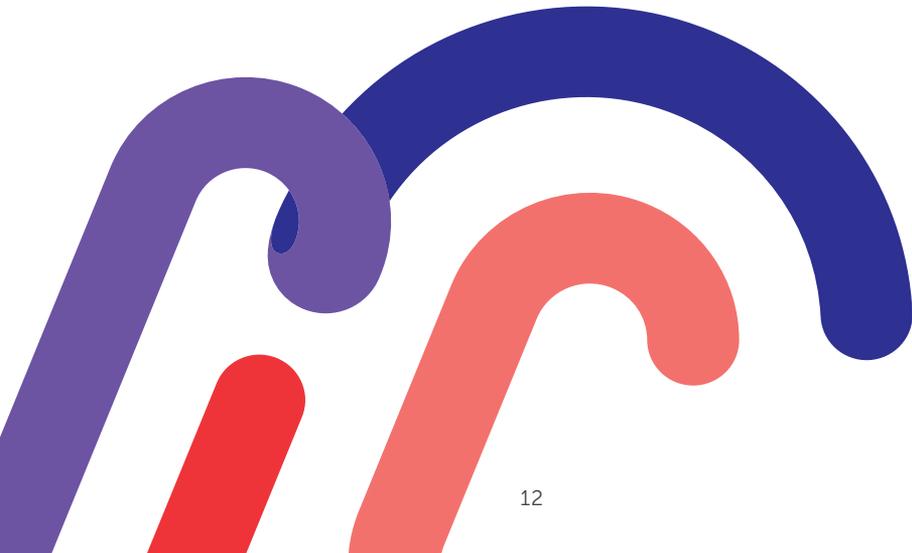
Eligiendo sus Alimentos WIC

Conozca el Sistema de Pago Donde Usted Compra

En la caja registradora

Leyendo su Recibo

5 Consejos para Comprar con Éxito



Comprendiendo los Beneficios de los Alimentos WIC

WIC aprueba muchas marcas y productos en cada una de las categorías de alimentos WIC: frutas y vegetales, granos enteros, huevos, leche, queso, yogurt, mantequilla de maní/frijoles, cereal, jugo y alimentos para infantes.

Los alimentos aprobados-WIC son encontrados en la guía de Alimentos WIC en Vermont. Los tipos específicos y cantidades dependen en varios factores, incluyendo:

- Si está embarazada
- Si está dando de lactar y cuánto
- La edad de sus hijos



Si está dando de lactar completamente usted recibe más de los alimentos como queso, huevos y mantequilla de maní y artículos adicionales como pescado en lata.

Los paquetes de Alimentos cambian mientras su hijo crece.

Los logros importantes son a los 6 meses, 1 año y 2 años. Por ejemplo, cuando su bebé cumple los 6 meses de edad, los alimentos para infantes son agregados al paquete mensual de alimentos. Cuando su hijo cumple 1 año de edad, se emite un paquete de alimentos para niños que incluyen leche entera, yogurt con leche entera y otros alimentos. Cuando su niño tiene 2-5 años de edad, estos cambian a leche baja en grasa y descremada y yogurt bajo en grasa y yogurt descremado.

Lista de Beneficios de Alimentos para la Familia

La lista de Beneficios de Alimentos para la Familia muestra los alimentos que puede comprar cada mes. Usted recibirá esa lista en cada cita en WIC. **Ver Chequear Su Balance en la próxima página.**



Revisar Su Balance

Conozca su balance de alimentos WIC antes de ir a la tienda. Sus beneficios de alimentos están disponibles el primer día del mes y expiran a la media noche del último día del mes.

Usted puede estirar su presupuesto del supermercado y ahorrar dinero al comprar todos sus alimentos WIC cada mes. Por lo tanto, es de ayuda mantener un registro de sus compras y saber lo que tiene ANTES de llegar a la tienda.

Hay varias maneras de revisar su balance actual de alimentos de WIC antes de ir a comprar:



Llame al 1-855-769-8890 este número está al reverso de su tarjeta WIC). Introduzca los 16-dígitos de su número de tarjeta WIC, y el sistema automatizado le dirá lo que tiene restante en cada categoría de alimentos.



Entre en línea a connectebt.com, seleccione WIC Vermont e inicie la sesión. La primera vez que visite la página, necesitará crear una cuenta con su ID de Usuario y Clave.



Verifique su último recibo, para el balance final de beneficios WIC. El balance “final” indicado es lo que tiene en cada categoría de alimentos. Si no va a guardar el recibo, tómelo una foto con su teléfono. **Ver Leer su Recibo en la página 19.**



En la tienda: Puede ir al área de Servicio al Cliente y **pedir una consulta del balance en la cuenta** de su tarjeta o pedir a la cajera una consulte del balance antes de que sus artículos sean escaneados



Revise su balance utilizando su app en el celular en **WICShopper**.

Eligiendo los Alimentos WIC



Para elegir los alimentos correctos de WIC en la tienda, compare lo que encuentra en la Lista de Beneficios de Alimentos Familiar con las marcas en la guía de Alimentos de WIC Vermont. Haga una lista de supermercado de las marcas WIC y tamaños antes de ir a la tienda.

No todas las tiendas tienen todas las marcas y tamaños de los alimentos WIC. Usted se familiarizará con lo que su tienda preferida tiene.

 Utilice el app del celular **WICShopper** en la tienda para ayudarse a elegir los productos específicos en tamaño y tipo de alimentos que tiene en la lista de Beneficios de Alimentos de su Familia.

En la tienda, busque por “WIC” en la etiqueta de la estantería o la etiqueta de la estantería verde “Vermont WIC Aprobado” para encontrar los alimentos elegibles-WIC. **Mire el video Buscar Alimentos Específicos en Tamaño y Tipos** para más consejos.



Conozca el Sistema Para Pagar Cuando Hace Compras

Las tiendas autorizadas WIC pueden usar dos tipos de sistemas de pago WIC: integrados y separados. Su tarjeta WIC no puede ser utilizada en las líneas de auto-pago.



Proceso de Pago Integrado

Cuando una tienda está **integrada**, significa que todos los supermercados – los artículos WIC y los no WIC – pueden ser mezclados y pagados juntos al mismo tiempo. El sistema sabe cuáles son los artículos aprobados por WIC, así que cuando pase su tarjeta WIC primero, estos son restados de su cuenta. Siempre pague con su tarjeta WIC primero, luego utilice otra forma de pago para sus artículos que no son WIC.

Cuando usted es nuevo en WIC, puede ayudar a separar los artículos WIC en el coche y procesarlos a través de la registradora primero para que esté seguro que todo lo que selecciono es aprobado por WIC. Luego pague sus artículos que no son WIC.

La mayoría de los supermercados grandes tienen sistemas integrados. Muchas tiendas pequeñas también son integradas. Algunas de estas tiendas necesitan que usted les indique su tarjeta WIC o avísele a la cajera que utilizará WIC antes de que los artículos sean escaneados.





Pago Separado

Quando una tienda tiene sistemas de pago por **separado**, están utilizando dos escáneres diferentes.

Necesitará indicarle al cajero que está utilizando su tarjeta de WIC antes de que sea escaneado cualquier artículo.

Separe sus comprar y pague por sus alimentos WIC primero para que sepa si algo no está cubierto por WIC. Luego pague por sus artículos que no son WIC en otra transacción. Algunas tiendas pequeñas pueden pedirle que elija una línea específica para WIC.

Las tiendas en Vermont que utilizan escáneres **separados** para WIC.

**Eden
General**

**Kingdom
Market**

**Pump &
Pantry**

**Willy's
Variety**



Si es la primera vez en una tienda y no está seguro del pago, pregunte en servicio al cliente o verifique en la página en el internet [VT WIC healthvermont.gov/wicshopping.wicshopping](http://VTWIC.healthvermont.gov/wicshopping.wicshopping).

En la Registradora

Para hacer que el pago de los alimentos de WIC sea sin problemas, siga los siguientes pasos.

1. Separe los alimentos WIC de sus otras compras – por lo menos al principio. Esto le ayudará mientras se familiariza con los alimentos que son aprobados-WIC.
 - * Nota: Si tiene más de 40 artículos WIC, tendrá que dividirlos en dos transacciones.
2. Siempre utilice su tarjeta WIC primero. Pague la diferencia con otro tipo de pago, incluyendo 3SquaresVT/SNAP, tarjeta de crédito o débito o efectivo.
3. Pase su tarjeta WIC cuando le indiquen e ingrese su CLAVE de cuatro dígitos.
4. Apruebe su compra WIC. Se le pedirá que revise la pantalla o la lista impresa de los artículos WIC que está comprando. Asegúrese que los alimentos WIC están correctos. Presione “Si” para aceptar la transacción y “No” para rechazar. Una vez que presione “Si” no se puede hacer ningún cambio.
5. Guarde su último recibo. Este indica el balance de beneficios de alimentos y puede ayudarle a la oficina WIC si se presenta problemas.

¿Qué si un artículo no está cubierto por WIC?

-  Revise el app del celular WIC Shopper o la guía de Alimentos Vermont WIC para asegurarse que el alimento está permitido.
- Revise su balance para ver si tiene los suficientes beneficios de alimentos para ese artículo.
- Asegúrese tener el tamaño y marca correcta que es elegible en WIC.

Si usted piensa que el alimento debería ser permitido pero no pasa, tome una foto del código de barras/UPC de frente y reverso de la etiqueta y compártela con su oficina local WIC.

Si decide comprar estos alimentos por su cuenta, WIC no puede reembolsarle. Pero si cambia de parecer, usted puede devolver estos artículos al servicio al cliente.

Si tiene preguntas, contáctese con su oficina local WIC.

¿Qué si mi tarjeta no funciona?

- Trate nuevamente. A veces pasar la tarjeta una segunda vez es todo lo que necesita hacer.
- Pregúntele a la cajera si pueden entrar su número de tarjeta manualmente. Si la banda magnética está dañada, al ingresar el número de tarjeta manualmente funcionará para conectarse con su cuenta en WIC.
- ¿Demasiados intentos con la CLAVE incorrecta? Llame a su oficina local WIC para que le ayuden a desbloquear su CLAVE. También puede llamar al 1-855-769-8890 para reiniciar su CLAVE por teléfono.
- Contáctese con WIC Vermont al 1-800-649-4357 o WIC@Vermont.gov. Indíquenos cual tienda, que línea, la fecha y hora de la transacción y lo que estaba tratando de comprar. Si es posible, envíe una foto de su recibo.

VERMONT GROCERY STORE 1 NORTH GREEN STREET VERMONT, VT 05802	
Term#: WIC00802	08/19/18
Clerk: 555	1:04:05pm

eWIC BENEFIT REDEMPTION/PURCHASE	
Card Num: XXXX XXXX XXXX 7217	
WIC Merchant ID: 555	
Settlement Date: 08/20/19	

eWIC BENEFIT REDEMPTION/PURCHASE	
16 OUNCE WHOLE GRAINS	
1 Wonder Bread	2.99
7.98 CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
2 CUCUMBER @ .99	1.98
1 ORGANIC STRAWBERRIES	4.99
1 JAR/BAG PEANUT BTR/BEANS/PEAS	
SKIPPY REGULAR PEANUT BUTTER	3.29
WIC SUBTOTAL	13.25
WIC TOTAL	13.25

REMAINING eWIC BENEFITS:	
1 LB CHEESE	
1 DOZ EGGS	
4 OZ BREAKFAST CEREAL	
0 JAR/BAG PEANUT BTR/BEANS/PEAS	
0 OZ BREAD-WHOLE GRAINS	
1.03 \$\$\$ FRUITS AND VEGETABLES	
32 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT	
3 GAL 1% OR SKIM MILK	
2 CBL CHILD'S JUICE 64 OZ	
Benefits expire at MIDNIGHT on: 08/31/2018	

Como Leer Su Recibo

Los recibos son diferentes en cada tienda, pero siempre van a incluir esta información sobre su compra y beneficios:

1

Lisa de los alimentos que acaba de comprar

2

Totales de compras WIC

3

Los alimentos WIC que aún tiene este mes para comprar

4

El último día que puede comprar el resto de sus alimentos WIC para el mes

Cinco Consejos para Comprar con Éxito

Para nuevos compradores WIC

Al principio, comprar alimentos WIC puede ser desafiante. Es más fácil cuando conoce los alimentos de beneficio y cómo encontrar los artículos y marcas que desea en la tienda. Aquí hay algunos consejos de otras familias WIC en Vermont.

1

Compre con alguien quien conoce WIC

Si es posible, vaya de compras con un amigo o familiar quien tenga experiencia en comprar con WIC.

Al principio, hay bastante que conocer sobre comprar con WIC, así que es de ayuda ir de compras con alguien quien es un experimentado comprador WIC. Pídale a un amigo o familiar quien ha estado haciendo compras por un tiempo y le puede indicar algunas cosas.

La primera o segunda vez, compre temprano o tarde en el día cuando la tienda no esté muy llena. También, el personal de la oficina local de WIC estarán gustosos de acompañarle a hacer compras; contáctese con ellos para un recorrido.

2

Conozca su balance WIC

Ya que usted deseará comprar todos los alimentos WIC cada mes, antes de ir de compras, revise el balance de su cuenta. **Ver Revisar su Balance en la página 14 y mire el video Cómo Revisar su Balance de WIC** para formas de revisar su balance WIC.



3

Revise las marcas y tamaños

Ponga atención a las **marcas y tamaños** de alimentos en cada categoría. Debe revisar el tamaño de cada artículo en la lista de Beneficios de Alimentos Familiares con lo que desea comprar utilizando la guía de Alimentos WIC Vermont. **Mire el video sobre Entendiendo los Beneficios de los Alimentos.**



4

La primera vez trate una compra sólo WIC

Mientras va conociendo cuales alimentos puede comprar con WIC, puede ser de ayuda separar sus artículos WIC de los artículos no WIC y tratar la primera vez sólo WIC. De esa forma, si accidentalmente agarró un artículo que no está en los beneficios de alimentos (como el tamaño o marca equivocada) usted va a saber. Ya que algunas tiendas pequeñas requieren que separe los artículos WIC y pague por sus alimentos WIC primero, esto también le ayudará en el pago.

5

Pida ayuda

El personal de servicio al cliente donde compra puede ayudarle a encontrar un artículo específico alimenticio y ayudarle a resolver si algo no pasa.

Ayuda en la tienda:

El personal de servicio al cliente donde compra puede ayudarle a encontrar un artículo específico alimenticio y ayudarle a resolver si algo no pasa.

Ayuda de su oficina WIC:

El personal de WIC en su oficina local puede ayudarle a entender sus beneficios o ir de compras con usted.

**YOU
GOT
THIS.**

USTED
LO
TIENE

ESTAMOS AQUI PARA
AYUDARLE.

WE'RE HERE TO HELP.

Permanezca conectado

¡Es fácil permanecer en contacto con WIC! El servicio de mensajes de texto de WIC Vermont recordatorios de citas y actividades sobre nutrición, consejos de salud y nutrición, y más. Asegúrese que WIC sepa los cambios de su número de teléfono.

Llame a su oficina local WIC si:

- Tiene cualquier pregunta sobre sus beneficios WIC.
- Necesita hacer o cambiar sus citas.
- Pierde su tarjeta WIC, se la roban o se daña.
- Tiene preguntas sobre los alimentos y cantidades WIC.
- Se muda o cambia de dirección.
- Cambia su número de teléfono.

**¿NECESITA AYUDA? CONTÁCTESE CON SU
OFICINA LOCAL WIC.**