



## Do you have a child under 5? Are you pregnant or breastfeeding?

### WIC OFFERS FAMILIES

- Personalized nutrition consultations
- Free healthy food
- Tips for eating well to improve health
- Referrals for medical and dental care, health insurance, child care, housing and fuel assistance, and other services that can benefit the whole family

Call **1-800-WIC-1007**  
or visit **mass.gov/wic**

TDD/TTY: 617-624-5992

This institution is an equal opportunity provider.

Check these guidelines to see if WIC might be right for your family.

HOUSEHOLD SIZE	YEARLY	MONTHLY	WEEKLY
1	\$21,978	\$1,832	\$423
2	29,637	2,470	570
3	37,296	3,108	718
4	44,955	3,747	865
5	52,614	4,385	1,012
6	60,273	5,023	1,160
7	67,951	5,663	1,307
8	75,647	6,304	1,455

IF YOU ARE PREGNANT, YOU SHOULD COUNT YOURSELF AS TWO.



GOOD FOOD *and* A WHOLE LOT MORE!



## ¿Tiene un hijo menor de 5 años? ¿Está embarazada o amamantando/lactando?

### WIC OFRECE A LAS FAMILIAS

- Alimentos saludables gratis
- Apoyo de Lactancia
- Consultas personalizadas de nutrición
- Referidos para atención médica y dental, seguro de salud, cuidado de niños, asistencia para combustible y vivienda, y otros servicios que pueden beneficiar a la familia entera!

Llame al **1-800-942-1007**  
o visite **mass.gov/wic**

TDD/TTY: 617-624-5992

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Verifique estas pautas para decidir si WIC es el programa adecuado para su familia.

TAMAÑO DE FAMILIA	ANUAL	MENSUAL	SEMANAL
1	\$21,978	\$1,832	\$423
2	29,637	2,470	570
3	37,296	3,108	718
4	44,955	3,747	865
5	52,614	4,385	1,012
6	60,273	5,023	1,160
7	67,951	5,663	1,307
8	75,647	6,304	1,455

SI USTED ESTÁ EMBARAZADA, DEBE CONTARSE POR 2.



BUENOS ALIMENTOS y MUCHO MÁS!



## Eat Right When Money's Tight

You may be eligible for Food Stamps, even if you own your own home, are working or have a car. There are income guidelines and other requirements, but special rules for families with children under age 19 have made it possible for more families to qualify.

For information about Food Stamps and other food resources, call Project Bread's FoodSource Hotline Monday - Friday from 8 a.m. to 5 p.m. or visit our food stamp website.

Project Bread   
**FoodSource Hotline**  
**1-800-645-8333**

[www.gettingfoodstamps.org](http://www.gettingfoodstamps.org)



## Como Bien Cuando Hay Escasez

Usted puede calificar para los Cupones para Alimentos aún si es dueño de su casa, si trabaja o si tiene un auto. Se aplican restricciones sobre ingresos, y además hay otros reglamentos, pero hay reglas especiales para familias con hijos menores de 19 que abren el Programa de Cupones para Alimentos a muchas más familias.

Para información sobre los Cupones para Alimentos y otros recursos alimenticios gratis o de bajo costo, llame a la línea directa y gratuita de Project Bread lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. o visite nuestro sitio web en español.

Project Bread   
**FoodSource Hotline**  
**1-800-645-8333**

[www.gettingfoodstamps.org](http://www.gettingfoodstamps.org)

