



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
USDA is an equal opportunity provider and employer.

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

| HOUSEHOLD SIZE | YEARLY | MONTHLY | WEEKLY |
|----------------|----------|---------|--------|
| 1 | \$21,775 | \$1,815 | \$419 |
| 2 | 29,471 | 2,456 | 567 |
| 3 | 37,167 | 3,098 | 715 |
| 4 | 44,863 | 3,739 | 863 |
| 5 | 52,559 | 4,380 | 1,011 |
| 6 | 60,255 | 5,022 | 1,159 |
| 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
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

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

| TAMAÑO DE FAMILIA | ANUAL | MENSUAL | SEMANTAL |
|-------------------|----------|---------|----------|
| 1 | \$21,775 | \$1,815 | \$419 |
| 2 | 29,471 | 2,456 | 567 |
| 3 | 37,167 | 3,098 | 715 |
| 4 | 44,863 | 3,739 | 863 |
| 5 | 52,559 | 4,380 | 1,011 |
| 6 | 60,255 | 5,022 | 1,159 |
| 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!