

## WIC de Connecticut apoya a los papás

¿Sabías que a los niños y las familias les va mejor cuando los papás o los hombres en la familia participan?

### Niños

- Tienen mejor rendimiento en la escuela.
- Tienen una autoestima más alta.
- Tienen mejores relaciones con sus pares.

### Padres y madres

- Sienten menos estrés cuando se apoyan entre sí y comparten la crianza.

En WIC, alentamos a los papás u hombres de la familia a participar en todos los aspectos de los servicios de WIC. Para obtener más información sobre cómo participar, pregunta en la oficina local de WIC.



Si quieres obtener recursos adicionales sobre la paternidad, visita <https://www.fatherhood.gov/> o <https://portal.ct.gov/fatherhood>.

## Extensión de UCONN del Programa Expandido de Educación en Alimentos y Nutrición (EFNEP siglas en inglés)



Los servicios del EFNEP son proporcionados por el sistema de extensión cooperativa de la UCONN y patrocinados por el USDA.

Las personas jóvenes y los niños de familias de ingresos bajos o recursos limitados pueden calificar para el EFNEP.

### Aprenderás lo siguiente:

- Cómo la dieta y la nutrición pueden mantener tu buena salud y la de tu familia.
- Cómo alimentar mejor a tu familia y ahorrar en la compra de alimentos eligiendo opciones inteligentes.
- El EFNEP puede ayudarte si no tienes suficiente dinero para comprar alimentos o si tus beneficios mensuales de SNAP no son suficientes.

Llama al (860) 486-1198 o visita <https://efnep.uconn.edu/>.

## Cómo cuidarse

Para mantener tu salud y la de tu familia, evita el tabaco o los productos de nicotina, alcohol, marihuana y otras drogas.

Sabemos que es difícil dejar o reducir el consumo de tabaco o los productos de nicotina. Si estás tratando de dejar estas sustancias o reducir su consumo, tenemos recursos para ti. Para recibir apoyo y ayuda para dejar el tabaco y la nicotina, y un plan con materiales educativos gratis, visita [www.quitnow.net/connecticut](http://www.quitnow.net/connecticut).

Se recomienda evitar el alcohol, la marihuana y otras drogas para que tú y tu bebé u otros niños más grandes estén saludables y a salvo. Podemos brindarte recursos que respalden tus esfuerzos para dejar estas sustancias o reducir su consumo. Si necesitas ayuda para dejar el alcohol, la marihuana u otra droga ilegal, o quieres obtener información sobre un tratamiento asistido por medicamentos (MAT), comunícate con tu médico o visita <https://portal.ct.gov/DMHAS/Programs-and-Services/Women/Womens-and-Childrens-Programs>.

Si consumes productos de marihuana, mantenlos en envases seguros y lejos del alcance de los niños y las mascotas. Si alguien consume esos productos accidentalmente, comunícate con tu médico o llama al centro de control de intoxicaciones local al 1-(800) 222-1222 o al 911 en caso de emergencia.

## WIC y Head Start



WIC y Head Start están trabajando juntos para:

- Ayudarte A Elegir Alimentos Saludables
- Aumentar Tu Interés En Aprender
- Fomentar El Juego Activo
- Promover Hábitos Sanos



Pídele al personal de WIC que te refiera a Head Start. O puede visitar [www.ctheadstart.org](http://www.ctheadstart.org) para encontrar un programa.

## Referidos importantes Programas que pueden ayudarlo a usted y a su familia



[www.ct.gov/dph/wic](http://www.ct.gov/dph/wic)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## Husky Health



### ¿Qué es HUSKY?

HUSKY es un seguro gratis para mujeres embarazadas y niños.

### ¿Qué cubre HUSKY?

Atención prenatal y posparto, consultas médicas, atención del hospital, atención y exámenes dentales, servicios de planificación familiar, salud mental y abuso de sustancias, y mucho más.

Si vives en Connecticut, estás embarazada, tienes un hijo (menor de 19 años) o eres el padre, la madre o el cuidador de un niño, podrías calificar para HUSKY.

## Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)



### ¿Qué es el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria?

Este programa ayuda a las personas a comprar comida. Las personas que reúnen los requisitos recibirán una tarjeta para la transferencia electrónica de beneficios (EBT) que podrán usar para comprar alimentos en las tiendas que aceptan el SNAP.



### ¿Reúnes los requisitos?

Tu elegibilidad para el SNAP y el monto del beneficio dependen de:

- La cantidad de personas con las que vives (llamada "grupo familiar")
- El monto de ingresos mensual del grupo familiar
- Los bienes del grupo familiar
- La cantidad mensual que paga el grupo familiar de alquiler, hipoteca, servicios o cuidado infantil

### Si quieres solicitar HUSKY o SNAP, llama a una oficina cerca de ti:

Departamento de Servicios Sociales (DSS) del estado de Connecticut 1-(855) 626-6632

O

Envía una solicitud en línea creando una cuenta en MyAccount en [www.connect.ct.gov](http://www.connect.ct.gov).

### Cómo empezar con ConneCT:

1. Haz clic en **Crear una cuenta** en la página principal. Aparecerá la página de registro principal.
2. Escribe tu nombre y apellido.
3. La dirección de correo electrónico es opcional.
4. Crea una ID de usuario y una contraseña.
5. Selecciona 4 preguntas secretas y respóndelas.
6. Haz clic en la casilla "aceptación de uso".
7. Vincula MyAccount con la ID de cliente, si tienes una.

Para obtener apoyo técnico, llama al (877) 874-1612 [www.connect.ct.gov](http://www.connect.ct.gov)

## Servicios de manutención infantil del Departamento de Servicios Sociales



### ¿Cómo pueden ayudar los servicios de manutención infantil?

Estos servicios pueden incluir:

- Encontrar al padre o la madre que no tiene la custodia
- Modificar y aplicar una orden de manutención
- Obtener ayuda médica por completo
- Manejar los pagos de manutención

### Para obtener más información:

Llama al 1-(888) 233-7223 o visita <http://www.jud.ct.gov/childsupport/>

## Access Health CT



Access Health CT (AHCT) es el mercado de seguros médicos oficial de Connecticut en el que puedes comprar y comparar planes de atención médica de calidad y registrarte en ellos, y es el único lugar en el que puedes calificar para recibir ayuda económica a fin de reducir tus costos o para recibir una cobertura gratis o de bajo costo a través de Medicaid/HUSKY.

El DSS tiene un único número gratis para todo el estado para el acceso de los clientes.

### Para comunicarte con la línea de información para clientes y el centro de beneficios:

1. Llama a la línea gratuita 1-855-6-CONNECT (1-855-626-6632) y conéctate con la línea de información del DSS para clientes. (TTD/TTY 1-800-842-4524 para personas con dificultades del habla o de la audición).
2. Cuando hayas escuchado el mensaje de bienvenida, presiona 1 para inglés o 2 para español.
3. Después, se te transferirá al menú principal, donde tendrás que presionar un número según tu pregunta.
4. Puedes comunicarte directamente con un empleado del centro de beneficios siguiendo las indicaciones del menú del teléfono, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4 p.m.

El centro de beneficios cuenta con personal dedicado a responder tus preguntas, procesar solicitudes de cambio y darte información sobre otros recursos.

## Connecticut 211



### ¿Buscas recursos adicionales?

United Way 211 es una línea de ayuda gratuita que brinda información sobre salud y servicios humanos, además de referidos. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llama al 211 o al 1(800) 203-1234, o visita [www.211ct.org](http://www.211ct.org).