



# Programa de Mujeres, Infantes y Niños

# THE SPLASH

## Norfolk

EXPEDICION 2 • MAYO 2020



## WIC Y COVID-19

VINCE FALZONE

El program WIC en Norfolk esta tomando las medidas necesarias para reducir la propagacion de COVID-19. Nuestras oficinas se encuentran cerradas, pero estamos manejando TODAS las citas por telephone. Es importante que nos proporcionen tu mejor numero telefonico. No te preocupes, nosotros te llamaremos a tu hora de cita programada.

¿Preguntas? Puedes contactarnos mediante correo electronico o telephone al 757-531-2150. Asegurate de mantener tu eWIC tarjeta en un lugar seguro.

¿Estas teniendo problema en encontrar leche aprovada por WIC o huevos en el supermercado? Checa las excepciones temporales en Pagina 5.

**NORFOLK WIC  
PROGRAMA  
BOLETIN INFORMATIVO**

**TABLA DE  
CONTENIDOS**

**Confia WIC • P. 2**

**Personal Destacado • P. 3**

**¿Que es nuevo? • P. 4**

**WIC Novedades • P. 5**

# CONFIA WIC

WIC se preocupa por ti y tu familia. Alimentos nutritivos de nuestro programa te ayudan durante el embarazo. No nos interesa tu estado de inmigración. Como se indica en el Public Charge Final Rule (Regla final de carga pública) WIC no está obligado de informar tu participación a Estados Unidos funcionarios de inmigración. WIC alimentos son principalmente bajo en grasa, alto en fibra, y rico en vitaminas.

Nuestro atento personal está aquí para ayudarte a inscribirte en WIC.

Envíenos un correo electrónico a [norfolkwic@vdh.virginia.gov](mailto:norfolkwic@vdh.virginia.gov) para iniciar su aplicación.



Suscríbete a nuestro canal  
**Norfolk WIC Program**

*Síguenos en las redes sociales*



Envíenos un correo electrónico a  
[norfolkwic@vdh.virginia.gov](mailto:norfolkwic@vdh.virginia.gov)



# PERSONAL DESTACADO

## Kathleen Rovira

WIC Nutricionista

Kathleen Rovira es una nutriologa de nuestro distrito en Norfolk. Nos detuvimos en su oficina para preguntarle unas preguntas acerca de su nuevo papel como nutricionista de WIC.

### **¿Cuándo empezaste a trabajar para WIC? ¿Tienes alguna experiencia previa con WIC?**

Comencé a trabajar para WIC en septiembre de 2019 como Asociado Nutricionista. No tengo previa experiencia con WIC, pero tengo experiencia trabajando con el programa Head Start. Yo desarrolle planes de lecciones para introducir nuevas frutas y verduras a los niños. Yo también fui voluntaria para el campamento Seale Harris en Alabama, un campamento para niños con diabetes, que enseña a los niños sobre cómo controlar su diabetes a través de los alimentos.

### **¿Como es un día típico de tu trabajo en WIC? ¿Qué deberes haces?**

Un día de trabajo típico comienza con una reunión diaria con el equipo de la mañana y luego una taza de café. Después miro al horario de citas de la clínica y llamo a los participantes para que realicen su cita de forma remota, esto generalmente demora entre 30 y 45 minutos por persona. Entre citas, me pongo al día con notas del plan de cuidado, reviso los faxes, respondo correos electrónicos y hago un seguimiento de los mensajes de voz. También ayudo en otras clínicas de WIC cuando Huntersville no está ocupado.

### **¿Cuál es su experiencia más agradable en WIC?**

Mi experiencia más agradable ha sido establecer una buena relación con los participantes de WIC y brindar asesoramiento nutricional. También he disfrutado enseñar nuestras clases nutricionales

### **¿Cuál es su opinión acerca de la salud y la nutrición?**

La salud no debería determinarse por un número en una escala y la nutrición no tiene que ser complicada. Creo firmemente en seguir pautas nutricionales basadas en evidencia junto con disfrutar comidas sin obsesión ni restricciones. Creo en la alimentación consciente y no en etiquetar los alimentos como malos o buenos. MyPlate es un gran recurso que utilizamos en WIC.

### **¿Qué le dirías a los padres que no están seguros de aplicar a WIC?**

Les diría que soliciten WIC independientemente de su situación. WIC trata con diferentes situaciones familiares todos los días. Si no califica en el momento, puede calificar más adelante si la composición de su familia o la situación financiera cambian.

¡Impresionante trabajo Kathleen! Te agradecemos por tu arduo trabajo. Si tienes la oportunidad de hablar con Kathleen, ¡hágale saber que su luz brilla intensamente en la comunidad!

# ¿QUE ES NUEVO?

## Donación

El personal de WIC donó fondos al Banco de Alimentos de Southeastern Virginia. Nuestro personal entiende lo importante que es asegurarse de que las familias tengan acceso a alimentos nutritivos para reducir el hambre.

La donación de \$260 es equivalente a 75 comidas para familias en la región. Buen trabajo equipo WIC de Norfolk!



Vince Falzone, WIC y Mallory Reckling, Banco de Comida

**New!**

## Envía "WIC" para Aplicar

Si está interesado en solicitar servicios de WIC,

Envíe un texto con la palabra

**"WIC"** al

**757-828-6672**

**Nota:** Las llamadas y los correos de voz no están habilitados a través de este servicio.

## NUEVA SEÑALIZACIÓN

Nueva señalización dará la bienvenida a participantes en las WIC oficinas de Park Place y Huntersville. Gracias a nuestros amigos en DeSigns de Chesapeake.



# WIC NOVEDADES

## Exención de leche



**Milk Waiver and COVID-19**

The Virginia WIC has learned that a significant numbers of WIC retailers having trouble in maintaining certain inventory of WIC eligible milk products for WIC participants due to the COVID-19 crisis. As a result, USDA has approved the temporary waiver of milk products.

If the prescribed milk product is unavailable for purchase, WIC participants can substitute as shown below:

- > If you are prescribed Whole Milk, you are allowed to purchase regular, lactose-free or UHT whole milk.
- > If you are prescribed Low-Fat/Fat-Free Milk, you are allowed to purchase skim (fat free), 1%, 2%, regular, lactose-free or UHT milk. It is encouraged to select the fat content closest to your prescription.

Here is a list of UHT products recently added and are available to purchase. Varieties of brands in 2% milk are now available as well (separate document).

Whole Milk UHT	Low Fat/Fat Free UHT
Mountain Dairy	Mountain Dairy Skim, 1% or 2%
Kroger Whole Milk	Kroger Skim, 1% or 2%
Parmlat Whole Milk	Parmlat Fat Free, 1% or 2%
Parmlat Whole Milk Lactose Free	Parmlat 2% Lactose Free

VDH  This institution is an equal opportunity provider

[Haga click por detalles](#)

## Exención de huevos



**WIC Eggs and COVID-19**

Due to the COVID-19 crisis, eggs have been reported to be one of the most difficult to locate at the grocery stores. USDA has given us the green light to allow additional sizes of eggs at this time.

We will allow one dozen **medium, large, extra-large and jumbo** sizes of **white or brown, regular or organic** eggs to be temporarily added until further notice.

**BUY:**

- Medium, Large, Extra-Large or Jumbo size eggs
- White or Brown
- Regular or Organic

**X DON'T BUY:**

- Cage Free
- Free Range
- Fat/Cholesterol Altering Eggs (Eggland's Best)

**Brands currently available:**

Alderfer	Hilandale Farms
Essential Everyday	James Farm
Food Club	Kroger
Food Lion	Loves
Full Circle	Martin's
Giant	Morning Fresh
Green Valley	Our Family
Greenwise	Publix
Happy Egg	Wegman's
Harco Twister	Vons

VDH  This institution is an equal opportunity provider

[Haga click por detalles](#)

# ALIMENTOS APROBADOS POR WIC 2020



[Haga click por detalles](#)

Asegúrese de comprar en tiendas aprobadas por WIC. Busque esta calcomanía



en la ventana o puerta de la tienda.

## ¿SABIAS?

Si recibe SNAP o Medicaid, usted califica automáticamente para los servicios de WIC



WIC es un proveedor de igualdad de oportunidades