



Programas WIC del Condado de San Diego

¡WIC le ahorra dinero! Los cheques están valorados entre \$50 y \$113 por persona cada mes.

El programa WIC es un programa de nutrición suplementaria para ayudar a mujeres embarazadas, bebés y niños (hasta los 5 años) *alimentarse bien, mantenerse saludables y ser activos.*

WIC le proporciona de manera gratuita a usted y a su familia alimentos, educación y recursos, incluyendo:



Educación nutricional

Consejos sobre la nutrición y recetas saludables, clases y demostraciones de cocina, y un programa para perder peso.* *También hay clases de nutrición disponibles en línea.*



Apoya a la lactancia

Apoyo individual, pláticas en grupo, línea telefónica de ayuda, y consejos en línea. Madres Consejeras* están disponibles en algunas oficinas.



Alimentos

Cheques para alimentos nutritivos: frutas y vegetales frescos, granos integrales, cereal, alimento para bebés, leche, crema de cacahuete, frijoles, jugo, tofu y leche de soya.



Recursos comunitarios

Información sobre otros recursos en la comunidad como el cuidado de niños, atención médica y dental, clases para padres y más.



¡Usted podría ser elegible!

Si usted es padre, madre, abuelo, padre adoptivo o tutor legal de un niño menor de cinco años, puede presentar una solicitud para recibir beneficios de WIC. Las familias de trabajadores migrantes son bienvenidas.

Para más información sobre el Programa WIC de California, visite:
www.wicworks.ca.gov

En el condado de San Diego hay cinco agencias que ofrecen servicios de WIC – juntas ayudan a casi 100,000 personas cada mes. Para ser elegible, familias deben cumplir con los requisitos de ingresos y vivir en California.

Pautas de ingresos de WIC

WIC no incluye la asignación básica para la vivienda (BAH) para familias militares. Las mujeres embarazadas cuentan como 2 personas.

Cantidad de personas que conforman la familia	Ingresos brutos mensuales
2	\$2,456
3	\$3,098
4	\$3,739
5	\$4,380
6	\$5,022

Las pautas de ingreso están sujetas a cambios. Por favor visite www.wicworks.ca.gov para información actualizada.

*La disponibilidad de clases y servicios de lactancia puede variar entre las agencias de WIC.

¡Llámenos hoy para hacer una cita!

Vea el reverso para las ubicaciones y teléfonos de agencias WIC.

También puede localizar la oficina WIC más cercana a usted usando esta herramienta en línea: **<http://sdwic.com>**



American Red Cross
San Diego/Imperial Counties

Norte del condado

Oceanside

1906 Oceanside Blvd.
Oceanside, CA 92054

Poway Community Center

13094 Civic Center Dr.
Poway, CA 92064

Mesa Margarita Comm. Ctr.

Melba Bishop Rec. Ctr.
5306 N. River Rd.
Oceanside, CA 92057

Este del condado

El Cajon

564 North 2nd St.
El Cajon, CA 92021

Spring Valley

8810 Jamacha Blvd.
Spring Valley, CA 91977

Lakeside Community Ctr.

9841 Vine St.
Lakeside, CA 92040

San Diego Central

Zona Universitaria

5821 University Ave.
San Diego, CA 92115

Linda Vista

7612 Linda Vista Rd.
San Diego, CA 92111

Sureste de San Diego

Euclid Health Ctr.

292 Euclid Ave., Ste. 225
San Diego, CA 92114

Lemon Grove Senior Ctr.

8235 Mt. Vernon St.
San Diego, CA 91945

Ubicaciones militares

Naval Base San Diego (32nd St.)

3005 Corbina Alley, Bldg. 265
San Diego, CA 92136

Camp Pendleton

Pass & ID Card Bldg., #130132
(Vandegrift & 14th St.)
Camp Pendleton, CA 92055

Camp Pendleton

San Onofre Transition
Readiness & Career Ctr.
Bldg. 51919
Camp Pendleton, CA 92055

**Marine Corps Air Station
Miramar**

Chapel - Bldg. 5632
45549 Bauer St.
Miramar, CA 92145

Marine Corps Recruit Depot

Library, Bldg. 7 West
3800 Chosin Ave.
San Diego, CA 92140

Murphy Canyon Youth Center

4867 Santo Rd.
San Diego, CA 92123

1-800-500-6411 • www.sandiegowic.org



**SAN DIEGO STATE
UNIVERSITY**
Research Foundation

Norte del condado

Escondido

1131 East Washington Ave., Ste. K, Escondido, CA 92025

Vista Community Clinic - Women's Ctr.

1000 Vale Terrace, Vista, CA 92084

Fallbrook

1328 South Mission Rd., Fallbrook, CA 92028

Sur del condado

Chula Vista

542 Broadway, Ste. Q, Chula Vista, CA 91910

Sureste de San Diego

3177 Oceanview Blvd., San Diego, CA 92113

Logan Heights Family Health Center

1809 National Ave., San Diego, CA 92113 (Adobe Bldg.)

North Park

3078 El Cajon Blvd., Ste. 100, San Diego, CA 92104

Este del condado

El Cajon

321 Van Houten Ave., El Cajon, CA 92020

Spring Valley

9621 Campo Rd., Ste. G, Spring Valley, CA 91977

San Diego Central

Clairemont

5222 Balboa Ave., #22, San Diego, San Diego, CA 92117

Mira Mesa

10737 Camino Ruiz, Ste. 135, San Diego, CA 92126

1-888-999-6897 • www.sdsuwic.com

Para localizar la oficina WIC en San Diego más cercana a usted, use nuestra herramienta en línea: <http://sdwic.com>



estamos aquí para usted.

San Marcos

150 Valpreda Rd., Ste. 102, San Marcos, CA 92069

Encinitas

285 N. El Camino Real, Ste. 111, Encinitas, CA 92024

Oceanside/Mission Mesa

2210 Mesa Dr., Ste. 3, Oceanside, CA 92054

Escondido

649 W. Mission Ave., Ste. 7, Escondido, CA 92025

Ramona

1721 Main St., Ste. 110, Ramona, CA 92065

Valley Center

28246 Lilac Rd., Valley Center, CA 92082

Borrego Springs Elementary School

1315 Palm Canyon Rd., Borrego Springs, CA 92004

1-888-477-6333
www.nchs-health.org



City Heights Wellness Center

4440 Wightman St., Ste. 200
San Diego, CA 92105

Linda Vista Health Care Center

6973 Linda Vista Rd.
San Diego, CA 92111

National City

Paradise Valley Wellness Center
2345 East 8th St., Ste. 100
National City, CA 91950

Chula Vista

251 Palomar St., Ste. C
Chula Vista, CA 91911

619-260-3400
www.scripps.org



Chula Vista

1655 Broadway, Ste. 18
Chula Vista, CA 91911

National City

1420 East Plaza Blvd., Ste. B4
National City, CA 91950

Imperial Beach

886 Palm Ave. (en la calle 9th)
Imperial Beach, CA 91932

San Ysidro Village

4494 Camino de la Plaza
San Ysidro, CA 92173

Maternal & Child Health Center

4050 Beyer Blvd., 3er Piso
San Ysidro, CA 92173

1-888-942-7942
email: WIC@syhc.org

Por favor llame antes de visitar nuestras oficinas. Las horas de operación y los domicilios están sujetos a cambios.