



# Programas WIC del Condado de San Diego

**¡WIC le ahorra dinero! Los cheques están valorados entre \$50 y \$150 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 en nutrición

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



### Apoyo con la lactancia

Ayuda personalizada con la lactancia, pláticas grupales, extractores de leche, línea de ayuda telefónica y por internet. Madres consejeras\* en lactancia son disponibles en ciertas 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 en la comunidad

Información de otros recursos en la comunidad para asuntos como el cuidado de niños, la atención médica y odontológica, la crianza de niños y más.

## ¡Usted podría ser elegible!

WIC es para todo tipo de familias: padres casados o solteros, con trabajo o sin trabajo. 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.

Para más información sobre el Programa WIC de California, visite: [www.wicworks.ca.gov](http://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 elegibilidad del Programa WIC según los Ingresos

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	\$2,392
3	\$3,011
4	\$3,631
5	\$4,251
6	\$4,871

Las pautas de ingreso están sujetas a cambios. Por favor visite [www.wicworks.ca.gov](http://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 Chapter

**Norte del condado**

**Oficina de Oceanside**  
1906 Oceanside Blvd.  
Oceanside, CA 92054

**Poway Community Center**  
13094 Civic Center Dr.  
Poway, CA 92064

**Iglesia St. Patrick**  
3256 Madison St.  
Carlsbad, CA 92008

**Mesa Margarita Comm. Ctr.**  
Melba Bishop Rec. Ctr.  
5306 N. River Rd.  
Oceanside, CA 92057

**Este del condado**

**Oficina de El Cajon**  
564 North 2<sup>nd</sup> St.  
El Cajon, CA 92021

**Oficina de Spring Valley**  
8810 Jamacha Blvd.  
Spring Valley, CA 91977

**Lakeside Community Ctr.**  
9841 Vine St.  
Lakeside, CA 92040

**San Diego Central**

**Oficina zona universitaria**  
5821 University Ave.  
San Diego, CA 92115

**Oficina de Linda Vista**  
7612 Linda Vista Rd.  
San Diego, CA 92111

**Iglesia Point Loma  
United Methodist**  
1984 Sunset Cliffs Blvd.  
San Diego, CA 92107

**Sureste de San Diego**

**Euclid Health Ctr.**  
292 Euclid Ave., Ste. 225  
San Diego, CA 92114

**Oficina de Lemon Grove**  
7034 Broadway Ave.  
Lemon Grove, CA 91945

**Ubicaciones militares**

**Naval Base San Diego (32<sup>nd</sup> St.)**  
Fleet & Family Support Ctr.  
Bldg. 265  
3005 Corbina Alley  
San Diego, CA 92136

**Camp Pendleton**  
Abby Reinke Wire Mtn.  
Comm. Ctr., Bldg. 201019  
Camp Pendleton, CA 92055

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

**Camp Pendleton**  
San Onofre Comm. 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](http://www.sandiegowic.org)



**SAN DIEGO STATE  
UNIVERSITY**  
Research Foundation

**Norte del condado**

**Escondido**  
1131 East Washington Ave., Suite K, Escondido, CA 92025

**Vista**  
1031 South Santa Fe Ave., Suites G & H, Vista, CA 92083

**Fallbrook**  
504 East Alvarado St., Ste. 105, 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 Building)

**North Park**  
4101 30th St., Ste. A, San Diego, CA 92104

**Este del condado**

**El Cajon**  
321 Van Houten Ave., El Cajon, CA 92020

**Spring Valley**  
9621 Campo Road, Ste. G, Spring Valley, CA 91977

**San Diego Central**

**Oficina WIC de Clairemont Mesa**  
4340 Genesee Ave., Ste. 105, San Diego, CA 92117

**Mira Mesa**  
10737 Camino Ruiz, Ste. 135, San Diego, CA 92126

1-888-999-6897 • [www.sdsuwic.com](http://www.sdsuwic.com)

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



**San Marcos**  
150 Valpreda Road, Suite 102, San Marcos, CA 92069

**Encinitas**  
285 N. El Camino Real, Suite 111, Encinitas, CA 92024

**Oceanside/Mission Mesa**  
2210 Mesa Drive, Oceanside, CA 92054

**Escondido**  
649 W. Mission Avenue, Suite 7, Escondido, CA 92025

**Ramona**  
1721 Main Street, Suite 110, Ramona, CA 92065

**Valley Center**  
28246 Lilac Road, Valley Center, CA 92082

**Indian Health Council** — Rincon Reservation  
Hwy S6 Golsh Road, Valley Center, CA 92082

**Borrego Springs** Elementary School  
1315 Palm Canyon Road, Borrego Springs, CA 92004

1-888-477-6333  
[www.nchs-health.org](http://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 Street, Ste. C  
Chula Vista, CA 91911

619-260-3400  
[www.scripps.org](http://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 St.)  
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](mailto:WIC@syhc.org)

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