



## ضمان بداية قوية للأطفال إلى سن 5 مع WIC.

بحسب الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ،  
برنامج الـ WIC الذي يربط الأسر ببرامج  
المساعدة الغذائية - لا يقلل فقط من انعدام الأمن  
الغذائي ،  
ولكن أيضا يدعم الصحة و السلوك و تعلم  
الأطفال\*

**ما هو WIC؟** هو برنامج التغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال (WIC).  
هو برنامج التغذية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية الممول من الحكومة الفيدرالية والذي يديره قسم  
كاليفورنيا للصحة العامة.

يشمل فريقنا أخصائيي التغذية المسجلين ، وأخصائيي التغذية ، ومستشاري الرضاعة الطبيعية  
المعتمدين الدوليين (IBCLC) ، ومستشارين المعتمدين للرضاعة الطبيعية ، وغيرهم من المهنيين  
المدرّبين.

**يمكننا المساعدة في تزويد العائلات بما يلي:**

**الوصفة الغذائية** - شهريا 50 دولار - 113 دولار للشخص ، لشراء الفواكه والخضراوات  
والحبوب الكاملة ، ومنتجات الألبان قليلة الدسم ، وحليب الصويا ، والتوفو ، والأطعمة الغنية  
بالحديد.

**التوعية الغذائية** - التوعية الغذائية التفاعلية والاستشارات الفردية لتلبية احتياجات النساء الحوامل  
والأطفال الصغار.

**دعم الرضاعة الطبيعية** - توفير التوعية اللازمة لمساعدة الأسر على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن  
تغذية الرضع ودعمهم لتحقيق أهداف الرضاعة الطبيعية.

**خدمات الإحالة** - توفير الخدمات التي تربط العائلة بالموارد المهمة والضرورية  
مثل الرعاية الصحية ورعاية الأطفال والإسكان والأبوة والأمومة وغير ذلك  
الكثير.

**من الذي يجب أن أشير إلى WIC؟**

أسر الدخل المتوسط أو للأسر (الذين يعيشون في أو تحت 185% من مستوى  
الفقر الفيدرالي) ،

إذا تشمل العائلة :

- حامل
- أم مُرضعه لطفل تحت سن 1
- كان لديها طفل في آخر 6 أشهر
- عائلة لديها طفل دون سن 5 سنوات (بما في ذلك الأطفال بالتبني)
- امرأة شهدت فقدان / إنهاء الحمل

### إرشادات الدخل ببرنامج WIC

لسنة 2020-2019

للتأهل لـ WIC ، يجب أن تعيش العائلات في كاليفورنيا  
وتلبية إرشادات الدخل التالية

إجمالي الدخل الشهري	عدد أفراد الأسرة
\$ ٢,٦٠٧	٢
\$ ٣,٢٨٩	٣
\$ ٣,٩٧٠	٤
\$ ٤,٦٥٢	٥
\$ ٥,٣٣٣	٦

لا يحسب WIC الاعتماد الأساسي للإسكان (BAH) للعائلات  
العسكرية. تعتبر النساء الحوامل شخصين. إرشادات الدخل عرضة  
للتغيير. يرجى التحقق من  
للحصول على أحدث المعلومات. [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)

### هل كنت تعلم؟

- الأطفال المتبنون دون سن الخامسة مؤهلون لبرنامج WIC .
- العائلات العسكرية التي تنطبق عليها شروط التسجيل تكون مؤهلة لبرنامج  
WIC .
- قد تكون الأسر التي تستوفي المتطلبات بغض النظر عن حالة الهجرة مؤهلة  
لبرنامج WIC .
- الأطفال دون سن الخامسة الذين يتلقون الرعاية من الأباء والأجداد ، أو  
الأوصياء القانونيين الآخرين قد يكونون مؤهلين للحصول على WIC .
- العائلات التي تفي بالمتطلبات المذكورة أعلاه وتتلقى Medi-Cal و  
CalWORKS (TANF) و CalFresh (Food Stamps / SNAP) قد تكون مؤهلة تلقائياً لـ WIC .

**تحويل الاسر إلى برنامج WIC ،**  
يمكن للأسر المؤهلة أن تبدأ في الحصول على  
فوائد من WIC فور تسجيلها في البرنامج

\*من مخطط للأطفال: كيف يمكن للرئيس المقبل بناء مؤسسة لمستقبل صحي ، الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ، ايلول 2016

## الحصول على النتائج مع WIC

في مقاطعة سان دييغو ، هناك خمس وكالات توفر خدمات الويك .WIC

• النساء اللواتي يشاركن في برنامج WIC يلدن أطفالاً أصحاء أكثر عرضة للبقاء على قيد الحياة \*\*

• من المرجح أن تبدأ المرأة المشتركة في برنامج الويك WIC في المرحلة الأولى من حملها في الرضاعة الطبيعية وتستمر في الرضاعة الطبيعية لفترة أطول من النساء اللاتي تشتترن في المرحلة الأخيرة من الحمل

يرجى تزويد العائلات بمعلومات الاتصال الخاصة بنا ،

حتى يتمكنوا من تحديد موعد في المكتب الذي يختارونه.

لمواقع وساعات محدثة ، قم بزيارة [www.sdwic.com](http://www.sdwic.com)

\*\* من مركز أولويات الموازنة والسياسة ، أعمال WIC: معالجة الاحتياجات الغذائية والاحتياجات الصحية للأسر ذات الدخل المنخفض لمدة 40 عاماً ، مارس 2017



**American Red Cross**  
San Diego/Imperial Counties

Linda Vista  
7612 Linda Vista Rd. #111  
San Diego, CA 92111

### East County

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

Spring Valley  
8810 Jamacha Blvd. #DEF  
Spring Valley, CA 91977

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

### Military Locations

Naval Base San Diego (32nd St.)  
(Dryside; uphill from commissary)  
3005 Corbina Alley Bldg. 265

San Diego, CA 92136

Marine Corps Air Station Miramar  
Chapel Bldg. 5632  
45549 Bauer St.  
Miramar, CA 92145

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 92672

### North County

Oceanside  
1906 Oceanside Blvd. #TUV  
Oceanside, CA 92054

### Southeast San Diego

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

### Central San Diego

College Area  
5821 University Ave.  
San Diego, CA 92115

1-800-500-6411

[www.sandiegowic.org](http://www.sandiegowic.org)



**SAN DIEGO STATE  
UNIVERSITY**  
Research Foundation

### North County

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

Vista  
1031 S. Santa Fe Ave. Ste. F&G  
Vista, CA 92083

Fallbrook  
504 East Alvarado Ste. 108 & 109  
Fallbrook, CA 92028

### Central San Diego

Southeast  
3598 National Ave.  
San Diego, CA 92113

Logan Heights  
Family Health Center  
(Inside Adobe Building)  
1809 National Ave.  
San Diego, CA 92113

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

Clairemont  
5222 Balboa Ave. #22  
San Diego, CA 92111

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

### East County

El Cajon  
301 N. Magnolia Ste. 101  
El Cajon, CA 92020

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

### South County

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

1-888-999-6897

[www.sdsuwic.org](http://www.sdsuwic.org)



*We're here for you.*

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

Encinitas  
1130 2nd Ave.  
Encinitas, CA 92024

Oceanside/Mission Mesa  
2210 Mesa Dr. Ste. 100  
Oceanside, CA 92054

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

Ramona  
1039 D St. Ste. 2  
Ramona, CA 92065

Valley Center  
28246 Lilac Rd.  
Valley Center, CA 92082



City Heights Wellness Center  
4440 Wightman St. Ste. 200  
San Diego, CA 92105

Linda Vista  
6973 Linda Vista Rd. Bldg. C  
San Diego, CA 92111

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

National City  
2411 E. Plaza Blvd.  
National City, CA 91950



Chula Vista  
1655 Broadway Ste. 18  
Chula Vista, CA 91911

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

San Ysidro  
4494 Camino de la Plaza  
San Ysidro, CA 92173

Maternal & Child Health Center  
4050 Beyer Blvd. 3rd Floor  
San Ysidro, CA 92173

Imperial Beach  
886 Palm Ave.  
Imperial Beach, CA 91932

1-888-477-6333

[www.nchs-health.org/WIC](http://www.nchs-health.org/WIC)

619-260-3400

[WICProgram@scrippshealth.org](mailto:WICProgram@scrippshealth.org)

1-888-942-7942

[www.syhealth.org](http://www.syhealth.org)