



San Diego/Imperial Counties

### What is WIC?

WIC is a nutrition program for pregnant women, parents with new babies, and children up to age



The School District does not support, sponsor, supervise, or endorse this activity, event or information.

### WIC Provides:

- Checks to purchase nutritious foods like fresh fruits and vegetables and baby food
- Nutrition education, including free cooking classes and a free 8-week weight loss program
- One-on-one breastfeeding support, breast pumps, and a Breastfeeding Help Line

### WIC Income Guidelines

# of people in my family*	Gross Monthly Income
	\$2,268
	\$2,857
	\$3,446
	\$4,035
	\$4,624

\* Pregnant women count as 2 people. BAH not counted for military families.

### Locations

**North County**—Oceanside, Carlsbad, Poway

**College Area**—University Avenue

**Central San Diego**—Linda Vista, Ocean Beach

**East County**—El Cajon, Lakeside, Spring Valley

**Southeast San Diego**—Euclid Health Center, Lemon Grove

**Military Bases**—Camp Pendleton, Naval Base SD, Murphy Canyon, MCRD, MCAS Miramar

## American Red Cross WIC Program

Call **1-800-500-6411** to make an appointment or visit us at **sandiegowic.org**

This institution is an equal opportunity provider.



San Diego/Imperial Counties

### ¿Qué es WIC?

WIC es un programa de nutrición para mujeres embarazadas, padres con bebés recién nacidos y niños de hasta cinco años.



El Distrito Escolar no apoya, patrocina, supervisa o promueve esta actividad, evento e información.

### WIC Proporciona:

- Cheques para comprar alimentos nutritivos como frutas y verduras frescas y alimentos para bebés
- Educación sobre nutrición que incluye clases de cocina y un programa para la pérdida de peso de 8 semanas de duración sin costo
- Apoyo individual para la lactancia materna, sacaleches y una línea de ayuda sobre lactancia

### Guía de ingresos del programa WIC

Cantidad de miembros en la familia*	Ingreso bruto mensual
	\$2,268
	\$2,857
	\$3,446
	\$4,035
	\$4,624

\* Las embarazadas se cuentan como 2 personas. La asignación básica para vivienda no cuenta para las familias de militares.

### Sitios

**Condado Norte**—Oceanside, Carlsbad, Poway

**Area de Colegio**—University Avenue

**San Diego-Zona Centro**—Linda Vista, Ocean Beach

**Condado Este**—El Cajon, Lakeside, Spring Valley

**San Diego-Sur Este**—Euclid Health Center, Lemon Grove

**Bases Militares**—Camp Pendleton, Naval Base SD, Murphy Canyon, MCRD, MCAS Miramar

### Programa WIC de la Cruz Roja Americana

Llame al **1-800-500-6411** para hacer una cita o visítenos en **sandiegowic.org**

Esta institución provee igualdad de oportunidad.