



**COMMUNITY BRIDGES**  
**PUENTES DE LA COMUNIDAD**



**OVERVIEW OF WIC SERVICES AND CLASSES**  
**CALL (831) 722-7121 TO BE CONNECTED TO OUR LOCAL SERVICES**

**FOOD BENEFITS**

- Electronic Benefits to buy healthy foods;
  - Milk, Cheese, Eggs, Yogurt, and Tofu
  - Whole grains, Tortillas, Bread and Breakfast Cereals
  - Beans and Peanut butter
  - Fruits and Vegetables, including Organic
  - Infant foods

**BREASTFEEDING SUPPORT SERVICES**

- Phone, Video and On-Site Lactation Counseling and Support
- Bilingual, Bicultural Peer Counselors who provide Breastfeeding Support
- Hospital Grade and Personal-Use breast pumps loaned free of charge
- Assistance with Lactation Accommodation when returning to work
- Nursing Bras for Exclusively Breastfeeding Women

**NUTRITION EDUCATION**

- Prenatal and Post-Partum Nutrition
  - Understanding Your Baby: Infant Behavior (prenatal and post-partum)
  - Infant Feeding 0-11 months: When to Start Solid Foods
  - Toddler Feeding and Picky Eating
- Quarterly Nutrition Topics for Health and Well-Being
  - Parenting for Healthy Eating
  - Building a Healthy Plate and Family Meals
  - Dental Health
  - Re-think Your Drink
  - Whole Grains for the Whole Family
  - Stay Strong as Iron



**COMMUNITY BRIDGES**  
**PUENTES DE LA COMUNIDAD**



**DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS SERVICIOS Y CLASES DE WIC**  
**LLAME AL (831) 722-7121 PARA SER CONECTADO**  
**A NUESTROS SERVICIOS LOCALES**

**BENEFICIOS ALIMENTICIOS**

- Beneficios electrónicos para comprar alimentos saludables;
  - Leche, queso, huevos, yogur o tofu
  - Granos integrales, tortillas, pan y cereales para el desayuno
  - Frijoles y crema de cacahuete
  - Frutas y Verduras, incluidas orgánicas
  - Alimentos infantiles

**SERVICIOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA**

- Asesoramiento y apoyo de lactancia por teléfono, video y en la oficina
- Consejeras de lactancia bilingües y biculturales que brindan apoyo con la lactancia
- Bombas eléctricas de grado hospitalario y de uso personal prestados sin costo
- Asistencia de como continuar con la lactancia cuando regrese al trabajo o la escuela
- Brasieres de lactancia para mujeres que amamantan exclusivamente

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL**

- Nutrición prenatal y posparto
  - Comprender a su bebé: Comportamiento infantil (prenatal y posparto)
  - Alimentación infantil 0-11 meses: Cuándo comenzar con alimentos sólidos
  - Alimentación de niños pequeños y niños quisquillosos para comer
- Temas trimestrales de nutrición para la salud y el bienestar
  - Crianza de los hijos para una alimentación saludable
  - Construyendo una comida saludable y comidas familiares
  - Salud Dental
  - Piense Bien lo que Tome
  - Granos integrales para toda la familia
  - Mantente fuerte como el hierro

Updated: 11/3/22