

April 2024 Social Media Messaging - Spanish

The following visuals and copy can be used by WIC staff for any outreach purposes, including posting to social media pages. Feel free to edit the copy and contact information to make it specific to your clinic. Hashtags and suggested posting dates are optional. To post on Twitter (X), you must edit the captions down to 280 characters.

1. National Minority Health Month

🌟 Abril es el mes nacional de la salud de las minorías, un periodo dedicado a resaltar las disparidades sanitarias y brindar apoyo a las comunidades de minorías raciales y étnicas que enfrentan desafíos desproporcionados. En WIC, nos comprometemos a garantizar la salud de TODAS las mujeres, los niños y las familias. Unámonos para trabajar por un futuro más saludable y más equitativo.

Busque una agencia WIC cerca de usted: www.signupwic.com/?lang=es
#MesDeLaSaludDeLasMinorías #UnComienzoSaludableConWIC



2. Black Maternal Health Week - Post April 11-17

La mayoría de las muertes relacionadas con el embarazo en Estados Unidos son evitables. Por desgracia, las mujeres negras tienen tres veces más probabilidades de morir por causas relacionadas con el embarazo que las blancas. En WIC, nos apasiona hacer frente a estas injusticias. Todas las madres merecen el mismo acceso a una atención médica excelente para un embarazo seguro.

Esta semana de la salud maternal negra y todas las semanas del año, WIC está aquí para proporcionar atención prenatal, apoyo a la lactancia materna, educación nutricional y mucho más. Todas las madres deben recibir el apoyo que necesitan para prosperar.

Visite www.signupwic.com/?lang=es para obtener más información y buscar una agencia WIC cerca de usted. #UnComienzoSaludableConWIC



3. Celebrate Spring - For National Park Week, Post April 20-28

Reciba la 🌷PRIMAVERA🌷 y explore la belleza de esta estación dando un paseo o haciendo senderismo con su familia, ¡puede ser en un parque nacional o en uno de su vecindario! 🌳🍃🦋

Y no olvide llevar consigo los bocadillos aprobados por WIC para esta aventura. Visite www.signupwic.com/?lang=es para buscar una clínica WIC cerca de usted y obtener más información sobre los alimentos aprobados por WIC. #UnComienzoSaludableConWIC



4. WIC Food Spotlight of the Month: Mangoes

¡El alimento aprobado por WIC para el mes de abril es el MANGO! 🥭 ¡Los mangos contienen vitamina A y C y minerales como el potasio y el folato, que son estupendos para las madres embarazadas! 😊☐

Los mangos pueden comprarse frescos, congelados y en conserva utilizando sus beneficios del programa WIC. ¡Retire algunos hoy mismo! Visite www.signupwic.com/?lang=es para buscar una clínica WIC cerca de usted y obtener más información sobre los alimentos aprobados por WIC. #UnComienzoSaludableConWIC



5. National Infant Immunization Week - Post April 24-30

(If not posted April 24-30, please remove the first sentence.)

La semana nacional de la vacunación infantil es el momento perfecto para hablar sobre la importancia de las vacunas. 🧐❤️ Cuando omite una vacuna, deja a su bebé vulnerable a las enfermedades. Mantenerse al día con las vacunas es una forma importante de proteger la salud de su bebé y de su comunidad. 📝 ¡Programa una cita para su bebé hoy mismo!

Visite www.signupwic.com/?lang=es para obtener más información y buscar una agencia WIC cerca de usted.



6. Nutrient Highlight: Choline

¿Sabía lo importante que es la COLINA para las madres embarazadas y lactantes? 🤰👶 La colina favorece el crecimiento del bebé y el desarrollo de la médula espinal, así como el sistema nervioso, la memoria y el control muscular de la madre. El cuerpo produce algo de colina, pero es esencial seguir una dieta que incluya alimentos que la contengan, como los huevos y las patatas rojas, ¡que están aprobados por el programa WIC!

Visite www.signupwic.com/?lang=es para encontrar una agencia WIC cerca de usted y obtener más información sobre la importancia de la nutrición durante el embarazo y la lactancia.

#UnComienzoSaludableConWIC



7. Postpartum Depression

La depresión posparto (PPD) es una afección médica que cualquier madre primeriza puede experimentar después de tener un bebé. La PPD puede desencadenar sentimientos intensos de tristeza, ansiedad, agotamiento y aislamiento que le dificultan cuidar de sí misma y de su bebé. Aproximadamente una de cada ocho madres presenta síntomas de PPD en el año posterior al parto, así que no está sola.

Acuda a un ser querido o a su proveedor médico para obtener apoyo. También puede llamar a la línea de ayuda gratuita y confidencial para embarazadas y mamás primerizas al 1-833-852-6262 ❤️

Obtenga más información sobre los síntomas de la PPD, recursos y apoyo aquí: www.womenshealth.gov/TalkingPPD



8. Nurture Healthy Habits

Las frutas y las verduras tienen muchos de los nutrientes que los niños necesitan, pero ¿cómo puede conseguir realmente que los niños coman más de estos alimentos saludables? Estos son algunos de nuestros consejos favoritos:

- 🍎 Mantenga los bocadillos de frutas y verduras fácilmente accesibles.
- 🥦 Involucre a los niños en la preparación de las comidas.
- 🥕 Integre a hurtadillas las verduras en sus platos favoritos.

Nos encantaría saber: ¿Cómo motiva a su familia a comer más frutas y verduras?

Si desea recibir orientación de un profesional experto en nutrición, visite www.signupwic.com/?lang=es para buscar una clínica WIC cerca de usted. #UnComienzoSaludableConWIC



9. WIC Breastfeeding Experts

Navegar por el camino de la lactancia materna puede ser duro, tanto si tiene que lidiar con pezones doloridos, problemas de agarre u horarios para la extracción. Independientemente de la dificultad, las expertas de WIC están aquí para ofrecerle orientación y apoyo en cada paso del camino. ❤️

Visite www.signupwic.com/?lang=es para buscar una agencia WIC cerca de usted. #UnComienzoSaludableConWIC



10. Hear Her Campaign

Cada año, miles de estadounidenses sufren problemas de salud repentinos y críticos relacionados con el embarazo. Tanto si está embarazada actualmente como si ha dado a luz en el último año, usted es quien mejor conoce su cuerpo. Confíe en sus instintos y no pase por alto ninguna señal de advertencia que su cuerpo pueda estar enviándole.

Si algo no se siente bien, confíe en sí misma y comunique sus preocupaciones a su médico. Su bienestar es digno de priorizar.

Obtenga más información sobre las señales urgentes de alerta materna y la orientación de la campaña "Escúchela" de los CDC:

<https://www.cdc.gov/hearher/spanish/signos-de-una-urgencia-embarazo/index.html> #Escúchela



11. Healthy Foods with WIC

Los alimentos de WIC se seleccionan específicamente para ayudar a sus pequeños a obtener los nutrientes que necesitan para crecer fuertes. ¡Puedes conseguir una variedad de frutas y verduras frescas, frijoles, quesos y más! Las opciones de comida para preparar guisos, sartenes, salteados de verduras y sopas son infinitas. ¿Cuál es la comida favorita de sus hijos que prepara con alimentos aprobados por WIC?

Visite www.signupwic.com/?lang=es para encontrar una agencia de WIC cerca de usted y obtener más información sobre los beneficios de alimentos de WIC. #UnComienzoSaludableConWIC



13. Eat More Veggies!

Es muy importante animar a sus hijos a comer más verduras. Puede presentarles nuevos alimentos agregándolos a las comidas que ya les encantan. Intente agregar espinacas y pimientos rojos a sus quesadillas o agregue elote y chicharos en su sopa de arroz. 😊 ¿De qué otras maneras agregas verduras a las comidas de tus hijos?

Visite www.signupwic.com/?lang=es para encontrar una agencia de WIC cerca de usted y obtenga más información sobre los beneficios de alimentos de WIC #UnComienzoSaludableConWIC

