**December Social Media Toolkit - 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 website or contact information to make it specific to your clinic.*

*Hashtags and suggested posting dates are optional, observance day posts can be shared anytime by editing the suggested captions to fit your clinic’s needs.*

*Please reach out to us at* [*campaign@nwica.org*](mailto:campaign@nwica.org) *if you have any questions!*

1. **National Influenza Vaccination Week** (December 2-6)

¿Sabía que los niños menores de 5 años (en especial los menores de 2) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente a raíz de la gripe? Pero tenemos buenas noticias: Las vacunas pueden ayudar a proteger a su familia. 💉

Si tiene a su cuidado a un niño menor de 5 años, le presentamos consejos para mantener seguros a los más pequeños durante esta temporada de gripe: <https://espanol.cdc.gov/flu/takingcare/infantcare.html>

¿Quiere vacunar a su familia? ¡WIC puede ayudar! Busque una clínica en su zona hoy en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es)

Consejos para que las vacunas sean menos estresantes para los niños pequeños:

* Distraerlos con su juguete favorito o con una golosina.
* Ofrecerles consuelo amamantándolos o abrazándolos.
* Mantener la calma y reconfortarlos.

1. **Safe Toys and Gifts Month**

Esta temporada festiva, mantenga a los niños sanos eligiendo juguetes adecuados para su edad, capacidades y habilidades. Los siguientes son consejos para hacer regalos seguros a los niños de todas las edades:

👶 La edad y las capacidades importan: Elija juguetes en función de la edad y el nivel de desarrollo. Tenga especial cuidado con la selección de juguetes para bebés y niños pequeños.

❌ Evite los riesgos de asfixia: Omita los juguetes con piezas pequeñas, imanes o pilas “de botón”, que suponen un grave riesgo si se ingieren.

🕵️‍♂️ Inspeccione antes de comprar: Evite los juguetes con bordes afilados o de baja calidad que se rompan, aplasten o desarmen con facilidad. Asegúrese de que los crayones y los marcadores lleven la etiqueta “no tóxico”.

Conozca más sobre cómo elegir juguetes seguros para los niños: [www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/at-home/paginas/how-to-buy-safe-toys.aspx](http://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/at-home/paginas/how-to-buy-safe-toys.aspx)

1. **Happy Holidays from WIC**

Esta temporada, agradecemos formar parte del recorrido de su familia. WIC está aquí para brindarle apoyo con alimentos saludables, apoyo a la lactancia y los recursos que necesita para que los más pequeños crezcan fuertes durante todo el año. ❄️

Les deseamos a usted y a su familia una temporada repleta de amor, alegría y buena salud.

💙 Sus amigos de WIC

1. **WIC-Approved Food of the Month: Cranberries**

¡Los arándanos son más que un sabroso bocadillo! Están llenos de fibra, antioxidantes y vitaminas C, E y K. ¡Estos nutrientes ayudan a mantener un sistema inmunológico fuerte, una digestión sana y el bienestar general!

Pruebe los arándanos en batidos, panecillos o salsa casera de arándanos, ¡son deliciosos y saludables! 🥗🍹Conozca más sobre los arándanos y busque recetas saludables aquí: <https://bit.ly/418coEd>

¿Desea más información sobre WIC? Conozca más y busque una clínica cerca de usted en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es).

1. **Nutrient Highlight: Vitamin C**

La vitamina C es importante para mantener el cuerpo fuerte y sano. Ayuda a cicatrizar los cortes, refuerza el sistema inmunológico y ayuda al organismo a absorber el hierro de los alimentos. ¡También es excelente para la piel, los dientes y las encías!

Alimentos como las naranjas, las fresas, el kiwi, los pimientos y el brócoli están llenos de vitamina C. ¿Y lo mejor? ¡Estos alimentos están incluidos en el paquete de alimentos de WIC! 🥦🍓🍊

Conozca más sobre el programa y comience el proceso hoy. Obtenga más información en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es).

1. **Activities for Winter**

¿Está en busca de ideas para entretener a los niños este invierno? Tanto si le apetece una aventura al aire libre como si prefiere quedarse en casa, aquí tiene algunas ideas divertidas:

🧣 Abríguense y salgan a caminar.

✨ Salgan a ver las estrellas por la noche.

☕ Caliéntense con un poco de chocolate caliente o sidra de manzana.

📖 Lean libros con temáticas invernales.

¿Quiere más ideas para divertirse en familia en invierno? Puede encontrarlas aquí: <https://www.today.com/parents/family/winter-activities-for-kids-rcna51788>

1. **Balanced Snacks for Kids**

Los niños pequeños necesitan mucha energía para crecer, ¡pero sus barriguitas solo pueden contener cierta cantidad! Quizás no

puedan comer lo suficiente en las comidas, y es probable que necesiten bocadillos entre ellas. Cada

niño es diferente, así que lo mejor es conocer sus necesidades.

¿Busca ideas de bocadillos saludables y equilibrados? 🥕🍎 Eche un vistazo a estos consejos para mantener a los niños pequeños bien alimentados: [www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/toddler/nutrition/paginas/selecting-snacks-for-toddlers.aspx](http://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/toddler/nutrition/paginas/selecting-snacks-for-toddlers.aspx)

1. **Traveling While Breastfeeding**

Tanto si es su primer viaje como si ya lo ha hecho antes, amamantar mientras viaja puede resultar abrumador. No importa cómo viaje, ¡es posible prepararse para el éxito! 🚗✈️🚆

Desde pasar por seguridad hasta mantener su producción de leche, los siguientes con algunos consejos sencillos para que viajar con su bebé sea más fácil. <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/es/viajar-con-su-bebe>

1. **Teeth Brushing Tips**

¡El cepillado de dientes es un hábito importante para la salud general de los niños! Inícielo pronto haciendo que sea sencillo y divertido. 🦷🪥

¿Necesita algunos consejos fáciles para que cepillarse los dientes sea emocionante? ¡Eche un vistazo a estas ideas para ayudar a los más pequeños a crear buenos hábitos!

[www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/oral-health/paginas/let-the-brushing-games-begin.aspx](http://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/oral-health/paginas/let-the-brushing-games-begin.aspx)

1. **Traveling with Children**

¿Viaja con niños pequeños estas fiestas? ¡Asegúrese de que se mantengan seguros y sanos mientras viaja! Siga estos consejos para un viaje seguro y divertido con los niños:

[www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/on-the-go/paginas/holiday-travel-tips.aspx](http://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/on-the-go/paginas/holiday-travel-tips.aspx)