**February 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. **Mes de la Historia Afroamericana**

Febrero es el Mes de la Historia Afroamericana. Celebremos creando conciencia sobre los grupos de apoyo a la lactancia y las personas que abogan por las mamás afroamericanas y las apoyan. 💖 Porque cada mamá merece un acceso equitativo al apoyo para la lactancia, alimentos nutritivos y atención médica de calidad para un embarazo seguro y una experiencia de postparto sanadora.

Para obtener más información sobre la historia de las mujeres afroamericanas y la lactancia, así como recursos para apoyar su propio proceso de lactancia, consulte esta publicación de blog de [Irth](https://www.instagram.com/theirthapp/): <https://irthapp.com/the-history-of-black-women-breastfeeding/>

1. **National Children’s Dental Health Month**

Es el Mes nacional de la salud dental infantil 🪥 ¡Aprenda algunos consejos y trucos para ayudar a mantener la sonrisa de su pequeño saludable desde una edad temprana! 😁

🦷 Empiece a cepillar desde el primer diente: Comience a cepillar los dientes de su bebé tan pronto como aparezca el primero, con un cepillo dental para bebés. Use agua y una pequeña cantidad de pasta dental con flúor (aproximadamente del tamaño de un grano de arroz).

👶 Limpie las encías de su bebé a diario. Hasta que salgan esos dientes, limpie suavemente las encías con un paño húmedo después de cada alimentación para eliminar bacterias dañinas.

🚰 Mantenga a su bebé hidratado. El agua ayuda a eliminar el azúcar o las partículas que pueden causar caries.

Obtenga más consejos en: <https://childrensdentalhealth.com/february-national-childrens-dental-health-month/>

1. **American Heart Month**

Es el Mes del corazón en Estados Unidos 🗓️ y sabemos que la salud del corazón durante el embarazo y el posparto, que incluye una alimentación saludable para el corazón y el acceso a la atención médica necesaria, es crucial.

Con el WIC, puede recibir beneficios como alimentos nutritivos, derivaciones de atención médica, apoyo a la lactancia y más, desde el momento en que sabe que está embarazada hasta los 6 meses después del parto.

¿No está segura de cómo empezar? Visite [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com) para obtener más información.

1. **General WIC Support**

El WIC le brinda acceso a alimentos saludables, educación nutricional, orientación sobre la lactancia y mucho más. 🍏 🩺 🤱

Si está embarazada, amamantando o tiene uno o más niños menores de 5 años, puede recibir apoyo personalizado para usted y su familia. ¡Empiece en [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com)!

#UnComienzoSaludable #EmpezarConWIC #InscripciónEnWIC

1. **Valentine’s Day Activities**

Las rosas son rojas, las violetas azules, hagamos galletas en forma de corazón, el WIC está aquí para usted 💘

¡Feliz día de San Valentín! Esperamos que disfrute tiempo de calidad con sus amigos y seres queridos. Puede comenzar con el #WIC en cualquier momento. Busque una clínica cerca de usted en signupwic.com/find-a-clinic.

1. **Nutrient Spotlight: Magnesium**

El magnesio es un mineral importante que ayuda a mantener nuestro cuerpo fuerte. 💪 Sin magnesio, los músculos no pueden moverse adecuadamente y los nervios no pueden enviar ni recibir mensajes. Además, el magnesio mantiene el [ritmo](https://www.webmd.com/heart/picture-of-the-heart) cardíaco estable, [los niveles de azúcar en sangre](https://www.webmd.com/diabetes/guide/normal-blood-sugar-levels-chart-adults) equilibrados y el cartílago de las [articulaciones](https://www.webmd.com/pain-management/guide/joint-pain) saludable.

Los alimentos que contienen magnesio incluyen:

🥬 Verduras de hoja verde como espinaca, col rizada y bok choy.

🍞 Panes o pastas integrales, avena y quinoa.

🫘 Legumbres y frutos secos; entre ellos se incluyen la mantequilla de maní y el tofu.

¿Sabía que su familia podría recibir beneficios alimenticios y educación nutricional a través del WIC? Conozca más en [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).

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

¿Lo sabía? 🤔 La espinaca proporciona antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación y a proteger contra enfermedades. 🙌

Una forma deliciosa y fácil de incorporar más espinaca en su dieta es probar una nueva receta, como esta versión vegana de palak paneer hecha con tofu, que está lista para comer en aproximadamente 30 minutos (enlace en la biografía): <https://wicworks.fns.usda.gov/recipe/tofu-palak-paneer>

1. **Red Beans & Wild Rice Recipe**

¡Alimente a toda la familia con una comida sabrosa y saludable que incluya ingredientes nutritivos como arroz salvaje, frijoles rojos y pimientos verdes! Esta receta está repleta de fibra y sabor, lo que la convierte en una opción perfecta para una comida reconfortante compartida en casa con la familia.   
  
¡Un agradecimiento especial a la tribu Otoe-Missouria de Oklahoma por esta receta! 🍴  
  
Obtenga la receta aquí: <https://www.omtribe.org/wp-content/uploads/2022.7-Red-Beans-and-Wild-Rice-OM.pdf>

1. **Cooking with Toddlers**

¡Practicar hábitos saludables con niños pequeños puede comenzar en la cocina! 👩‍🍳 Involucrar a los más pequeños en el proceso de preparar los alimentos y la comida no tiene por qué ser desalentador y puede ser beneficioso para su desarrollo.

Cocinar con los niños pequeños puede:

🥙 Enseñarles sobre nutrición y sembrar la semilla para hábitos de alimentación equilibrados.

👋 Fortalecer sus habilidades de motricidad fina y mejorar su capacidad de concentración.

🥦 Ayudarles a ampliar su paladar probando frutas y verduras mientras cocinan con usted o incorporando nuevos alimentos en las recetas.

Prueben juntos estas recetas aptas para niños pequeños: <https://www.yummytoddlerfood.com/15-easy-recipes-for-kids-to-cook/>

1. **SignUpWIC Clinic Finder**

¿Quiere inscribirse en el WIC pero no sabe dónde está la clínica más cercana? ¿Se mudó recientemente y busca un nuevo centro del WIC?

Obtenga más información sobre el WIC y busque una clínica cerca de usted en nuestro sitio web recientemente mejorado: [signupwic.com/find-a-clinic](http://signupwic.com/find-a-clinic).