**January 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 Birth Defects Awareness/Prevention Month**

Enero es el Mes nacional de concientización y prevención de las enfermedades congénitas 💙 En WIC, ayudamos a las familias a tomar medidas que permitan que sus bebés comiencen la vida de la manera más sana. Las enfermedades congénitas son más frecuentes de lo que piensa, pero muchas pueden prevenirse con la atención y las decisiones adecuadas durante el embarazo.

Estos son algunos consejos clave para tener un embarazo sano:

🌿 Tome vitaminas prenatales que contengan ácido fólico.

🥗 Mantenga una alimentación equilibrada y nutritiva.

🚭 Evite el alcohol, el tabaco y las drogas.

👩‍⚕️ Hágase controles prenatales periódicamente y siga los consejos de su médico.

Juntos, podemos ayudar a reducir el riesgo de enfermedades congénitas y garantizar un futuro más sano para todos los bebés. 🍼

Para obtener más información sobre WIC y cómo inscribirse, visite [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es).

1. **Family Fit Lifestyle Month**

Estamos celebrando el Mes del estilo de vida familiar activo, un momento ideal para hacer que el bienestar sea la prioridad de toda la familia. En este mes, piense cómo su familia puede tomar decisiones más saludables y divertirse haciéndolo. Ya sea cocinar comidas nutritivas en casa, jugar al aire libre o encontrar nuevas formas de mantenerse activos, ¡cada pequeño paso cuenta para tener un futuro más sano! 🤸‍♀️

WIC puede ayudarlos a incorporar hábitos saludables en la rutina diaria de la familia. Conozca más sobre el programa y cómo inscribirse en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es)

1. **Folic Acid Awareness Week (World Folic Acid Awareness Week is Jan. 1-7)**

Tomar ácido fólico al menos un mes antes del embarazo puede marcar una gran diferencia en la salud de su bebé. Esta poderosa vitamina ayuda a prevenir malformaciones congénitas y favorece el crecimiento de células sanas. De hecho, el ácido fólico reduce en hasta un 70 % el riesgo de enfermedades congénitas graves en el cerebro y la columna vertebral del bebé, denominados defectos del tubo neural.

El ácido fólico está presente en verduras de hoja, legumbres, cítricos, cereales fortificados y granos integrales. ¡Y no olvide tomar las vitaminas prenatales! 🥬🍊💊

Hable con su médico para saber qué necesitan usted y su bebé para tener un embarazo sano. Y recuerde: ¡WIC también está aquí! Visite[www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es) para obtener más información sobre nuestros servicios y cómo podemos ayudarla en su camino. #HealthyStartsHere #LaSaludComienzaAquí

1. **Recipe Card: Baked Oatmeal**

¡Manténgase calentita por la mañana con un reconfortante bol de avena horneada! Este plato es una combinación perfecta de un alimento saludable, abundante y delicioso, y es muy bueno como desayuno o bocadillo. Agréguele su fruta favorita o una lluvia de miel por encima para darle un toque dulce adicional. 🫐🍯 ¡También puede agregar nueces o yogur para que tenga más proteína!

¡Cuéntenos si prepara esta receta y si le gustó!

**Receta de avena horneada**

11/2 taza de leche  
2 huevos grandes  
1/4 de taza de jarabe de arce o azúcar morena compactada  
1/4 de taza de mantequilla derretida  
11/2 cucharadita de polvo para hornear  
2 cucharaditas de extracto de vainilla (opcional)  
1 cucharadita de canela (opcional)  
1/4 de cucharadita de sal  
3 tazas de avena arrollada o instantánea  
  
1. Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC). Enmantequille una fuente para hornear de 8 x 8 pulgadas (20 x 20 cm) y déjela a un lado.  
  
2. En un bol grande para mezclar, bata todos los ingredientes juntos excepto la avena hasta que todo esté bien integrado. Luego, incorpore la avena y mezcle.  
  
3. Vierta la mezcla en la fuente para hornear ya preparada y distribúyala de forma pareja.  
  
4. Hornee durante 30 a 40 minutos, o hasta que la mezcla esté lista.  
  
5. Deje que se enfríe apenas y luego córtela en cuadrados. Sírvala tibia con sus agregados favoritos, como frutas, nueces, leche, crema, jarabe de arce o miel por arriba.  
  
Notas de la receta: Para una opción sin lácteos, reemplace la leche vacuna por otros tipos de leche y la mantequilla por aceite de coco u otro sustituto no lácteo de la mantequilla.

¡A disfrutar!

1. **WIC-Approved Food of the Month: Oats (January is National Oatmeal Month)**

Este mes, destacamos a la avena. La avena no es solo un plato clásico del desayuno, ¡es un alimento potente repleto de beneficios para la salud! Rica en fibra, vitaminas y antioxidantes, puede:

❤️ Mejorar la salud del corazón  
🍽️ Mantener la saciedad por más tiempo  
💉 Ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en sangre  
⚡ Aumentar la energía para el día

Ya sea que la disfrute como avena remojada durante la noche, servida en un bol caliente o en un batido, la avena es una forma simple y deliciosa de nutrir al cuerpo. ¿Cuál es su forma favorita de consumir la avena? ¡Compártala abajo! ⬇️

1. **Vaccines**

¿Sabía que las mujeres con gripe tienen el doble de probabilidades de requerir hospitalización si están embarazadas? Vacunarse durante el embarazo es la mejor forma de protegerse usted y proteger al bebé. ❤️

Hable con su médico sobre qué vacunas están recomendadas para usted. WIC puede ayudarla con las derivaciones de atención médica y las vacunaciones. Busque una clínica WIC cerca en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es).

1. **Maternal Mental Health**

Los meses más fríos pueden hacer que el posparto sea aún más difícil, en especial si padece trastorno afectivo estacional (*Seasonal Affective Disorder*, SAD). Pero hay esperanza, ¡y WIC está aquí para brindarle apoyo!

Estas son algunas formas simples de levantarse el ánimo:

💙 Apóyese en su familia y amigos, y hable con ellos.

🤱🏿 Amamante: libera oxitocina, la hormona del "placer", que le ayudará a mejorar su estado de ánimo.

🌼 Encuentre pequeños placeres en su día. Los pequeños momentos pueden marcar una gran diferencia.

🌟 Comuníquese con WIC para obtener recursos útiles y una comunidad de apoyo.

¡Está bien pedir ayuda! Si está teniendo dificultades, hable con su médico o llame/envíe un mensaje de texto a la Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) en cualquier momento. Conozca más en (enlace en la biografía): <https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline/faq>

1. **A New Year, Fresh Start, Same Support**

En este año 2025 que comienza, concentrémonos en las formas simples que tenemos a nuestro alcance para el autocuidado. ¡Dar pequeños pasos puede llevarnos a lograr grandes cambios en cómo nos sentimos! 💚 Estas son algunas formas en que puede nutrirse este año:

💃🏾 Encuentre la alegría en el movimiento: No a todo el mundo le gusta el mismo tipo de ejercicio; ¡cualquier tipo de movimiento es válido! Encuentre lo que le dé alegría, ya sea ir al gimnasio, hacer caminatas diarias o bailar en la cocina. 💃🏽🏋️‍♂️🚶‍♀️

🍃 Salga al aire libre: Pasar tiempo en la naturaleza mejora el estado de ánimo y aumenta la energía. Ya sea mediante un paseo corto, una larga caminata o construyendo muñecos de nieve, haga tiempo para tomar aire fresco.

🥗 Piense en agregar, no en restringir: En lugar de estresarse por lo que tiene que eliminar, concéntrese en agregar alimentos más nutritivos como frutas coloridas, vegetales y granos integrales en sus comidas.

🛏 Priorice el descanso: Dormir es el mejor acto de autocuidado, pero para los padres puede ser difícil dormir lo suficiente. Aunque lo ideal para recargar el cuerpo y la mente es dormir entre 7 y 9 horas, lo más importante es hacer lo que pueda.

💧 Mantenga la hidratación: Beber una cantidad suficiente de agua cada día puede ayudar a que se sienta con más energía y con la cabeza más despejada.

Este año, concentrémonos en el bienestar, no en la perfección. 🌱💚 ¿Qué pequeño paso dará para su bienestar este 2025?

1. **Caring for Sick Kids**

La temporada de los resfriados y la gripe puede ser difícil para los pequeños. 🧸💔 Descubra cómo aliviar la mucosidad, los dolores y la fiebre con cuidados simples en casa.

Este blog de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) explica detalladamente las causas de los resfriados y la gripe y las formas en que puede hacer que los pequeños se sientan mejor (enlace en la biografía): <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/caring-for-kids-with-colds-and-flu-simple-remedies-that-help.aspx>

1. **Immigrant Families and WIC**

Si su familia se mudó a los Estados Unidos, puede recibir alimentos saludables, educación sobre nutrición, apoyo para la lactancia, derivaciones de atención médica y mucho más. La solicitud de inscripción en el programa WIC no afectará a su condición migratoria.

WIC puede ayudarle a cuidar de su familia. Obtenga más información en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es).

¿Sabía que...?

Si su familia se mudó a los Estados Unidos, puede obtener apoyo de WIC.

La inscripción en el programa no afectará a su condición migratoria.

1. **Indoor activities for when the weather is cold**

¡La gratitud y las manualidades son una combinación perfecta para el invierno! 🎨 Quédense calentitos adentro con actividades que reúnan a toda la familia. ❄️