**June Social Media Toolkit - Spanish**

*The following visuals and copy can be used by WIC staff for outreach purposes, including posting to social media. Feel free to edit the copy, 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 if you have any questions!*

1. **Father’s Day - June 15th**

Los grandes papás marcan la diferencia. Estar presente para sus hijos importa, hoy y todos los días. 💙

A todos los increíbles papás que hacen todo lo que pueden por amar, apoyar y estar presentes para sus familias: los vemos. Su presencia, su cuidado y su dedicación están moldeando el futuro de sus hijos de maneras poderosas. ¡Lo están haciendo muy bien! 💙

¡Feliz día del padre de parte de todo el equipo del WIC!

1. **Pride Month**

¡Feliz mes del orgullo! 🌈 En el WIC, celebramos y apoyamos a todo tipo de familias, porque todas las personas merecen acceso a alimentos saludables y apoyo afectuoso. 💜 Si está embarazada, amamantando, en el posparto o cuida a un niño menor de 5 años, ¡puede calificar para el WIC!

Visite [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es) para obtener más información y conectarse con los servicios del WIC cerca de usted.

1. **Men’s Health Month**

Papás y cuidadores varones, ¡su salud también es importante! 💙 Al priorizar su bienestar, ya sea alimentándose de forma nutritiva, manteniéndose activos o acudiendo a sus chequeos médicos, están dando un ejemplo poderoso para que sus hijos tomen decisiones más saludables.

Este #MesDeLaSaludDelHombre y todos los meses, el WIC lo anima a dar pequeños pasos hacia una mejor salud, por usted y por el futuro de su familia. 💪 Comience participando en la educación nutricional del WIC junto a su familia. Aprenda a elegir alimentos saludables, planificar comidas balanceadas y crear hábitos que mantengan a todos sanos y fuertes. 🥗

Conozca más sobre el WIC en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com).

1. **Fresh Fruit and Vegetable Month**

Con la llegada del un clima más cálido, ¡la naturaleza nos ofrece lo mejor de su cosecha! Eso significa que las frutas y verduras de temporada no solo están más deliciosas, sino que a menudo también son más económicas. 💰¡Aproveche al máximo sus beneficios del WIC eligiendo sus favoritas de temporada! 🍓🥕

Conozca más en [www.signupwic.com/es/about](http://www.signupwic.com/es/about).

1. **Library Love**

¡Las bibliotecas son espacios gratuitos llenos de sorpresas! Sí, tienen libros y horas de cuentos, pero también películas, música, clases y personal amable que puede responder sus preguntas y ayudarle a conectarse con servicios importantes.

¿Le cuesta encontrar un médico? ¿Necesita ayuda con temas de salud o vivienda? ¡Su bibliotecario le puede ayudar! Son expertos en encontrar respuestas y recursos para su familia.

En el WIC, nos encanta cómo las bibliotecas apoyan a nuestra comunidad. ¿Por qué no visita la suya esta semana? ¡Podría sorprenderse con lo que encuentre!

1. **Farmers Market Nutrition Program**

🌱 ¡Llegó la temporada del mercado de agricultores! No hay nada como los productos frescos cultivados localmente, y este es el momento perfecto para disfrutarlos, al tiempo que apoya a los agricultores de su comunidad. 🚜

El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores del WIC (FMNP) le ofrece beneficios para comprar frutas, verduras y hierbas cultivadas localmente de los vendedores participantes. ¡Es una excelente forma de añadir alimentos nutritivos y de temporada a las comidas de su familia! 🍎🥦

Consulte con su especialista del WIC sobre los beneficios del FMNP y saque el máximo provecho de ellos este verano. Busque la clínica del WIC más cercana en [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/es/find-a-clinic).

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

Los rábanos son vegetales crujientes y nutritivos que son deliciosos encurtidos, salteados o crudos en ensaladas. 🥗 Lo invitamos a probarlos en esta receta de salteado de verduras de primavera de @usdagov: [www.myplate.gov/es/recipes/salteado-de-verduras-primavera](http://www.myplate.gov/es/recipes/salteado-de-verduras-primavera)

Consejo: Los rábanos son fáciles de cultivar en jardines y macetas. 🌱 ¡Puede cosecharlos tan solo 30 días después de plantarlos!

1. **Nutrient Highlight: Fiber**

A menudo olvidamos la fibra cuando intentamos alimentarnos de manera más saludable. No solo nos ayuda a sentirnos satisfechos por más tiempo y a mejorar la digestión, sino que, ahora que los casos de cáncer de colon van en aumento, es aún más importante asegurarse de consumir suficiente fibra. **🫘🥬🍎**

Si desea saber más sobre sus necesidades nutricionales, hable con uno de nuestros dietistas del WIC. Podemos ayudarle a conocer exactamente lo que usted y sus pequeños necesitan para vivir sus vidas de la manera más saludable posible.

Conéctese con una clínica del WIC aquí: [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/es/find-a-clinic).

1. **New Blog Post: Toddler Nutrition -** [**signupwic.com**](http://signupwic.com) **Blog launches in early June**

Cada comida es una oportunidad para nutrir el cuerpo en crecimiento y la mente curiosa de su pequeño. Sabemos que alimentar a niños pequeños puede ser todo un reto, ¡pero el WIC está aquí para ayudar! Le ayudamos a crear comidas simples, equilibradas y deliciosas que sienten las bases para una vida llena de hábitos saludables.🫛🍓

En el WIC, estamos aquí para ofrecerle los recursos, los consejos y el apoyo que necesita para que la hora de comer sea nutritiva y agradable. Conozca más y lea el artículo completo en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es).