**July 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 at any time 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. **Picnic Month**

¡Julio es el Mes nacional del picnic! 🌞 ¿Qué hay mejor que el sol, el aire fresco y la comida deliciosa compartida con sus seres queridos? Ya sea en el parque o en su patio trasero, ¡los picnics son la manera perfecta de crear dulces recuerdos de verano! Tenemos algunas ideas saludables y aptas para niños para hacer un picnic:

🌈 Cajas de bocadillos: Cree un arcoíris con bocadillos nutritivos como tomates cherry, bayas, pepinos, cubitos de queso y galletas integrales.

🌯 Burritos caseros: ¡La comida es más fácil de comer cuando está envuelta! Envuelva pavo, hummus y verduras, o mantequilla de maní y mermelada en tortillas integrales.

🍉 Piruletas de fruta congelada: Mezcle yogur con fruta, congele en moldes y guarde en un refrigerador portátil para disfrutar de un refrescante tentempié.

🫗 No olvide hidratarse: Puede añadir limón, pepino o bayas al agua para que resulte más divertida y sabrosa.

Consejos profesionales: No se complique, lleve toallitas húmedas y deje que los niños ayuden a preparar la comida. ¡Se emocionan más al comer lo que han creado!

¡Póngase en contacto con el WIC para descubrir más formas de que su familia tenga una alimentación más saludable! Busque la clínica del WIC más cercana en [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/es/find-a-clinic).

1. **Grilling Month**

¡La parrilla no es solo para hamburguesas y perros calientes! Celebre con su familia preparando comidas saludables típicas del WIC directamente en la parrilla. Aquí le presentamos algunas ideas:

🍢 Brochetas vegetarianas: Los alimentos aprobados por el WIC, como las setas, las papas, las cebollas, los tomates cherry, el calabacín y los pimientos, quedan deliciosos a la parrilla.

🍑 Melocotones a la parrilla: Este dulce y ahumado manjar es perfecto para acompañar con yogur.

🍗 Kebab de pavo o pollo: marinar en cítricos para darle un sabor extra.

🌽 Maíz a la parrilla: un alimento básico del verano rico en fibra.

🔍 La seguridad es lo primero: Supervise siempre a los niños cuando estén cerca de la parrilla y compruebe que no queden cerdas sueltas al limpiarla.

Obtenga más información sobre el WIC y cómo podemos ayudar a su familia en [www.signupwic.com/es/about](http://www.signupwic.com/es).

1. **Parents Day** - Post on July 27

¡Feliz día de los padres! 💖 Hoy celebramos el amor, los sacrificios y la dedicación infinita de todos los padres. Ya sea madre, padre, abuelo(a), tutor(a) o madre/padre adoptivo(a), su esfuerzo no pasa desapercibido.

Ser padres no siempre es fácil, pero es uno de los trabajos más importantes del mundo. Tómese un momento hoy para apreciarse a sí mismo(a). ¡Lo está haciendo muy bien! ✨

Y recuerde, el WIC está aquí para ayudarle. 💕 Obtenga más información sobre el WIC en [www.signupwic.com/es/about](http://www.signupwic.com/es/about).

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

¡Nada mejor para el verano que una rodaja de sandía dulce y refrescante! 🍉 Esta fruta clásica del verano no solo es una forma deliciosa de refrescarse en verano. ¡También está repleta de beneficios para la salud! La sandía es hidratante y rica en vitaminas y antioxidantes para que su familia se sienta increíble.

La sandía es una fruta aprobada por el WIC que es tan divertida de comer como buena para la salud. Córtela en rodajas, en cubitos, tritúrela o congélela para disfrutar de un refrescante bocadillo.

¿Quiere más consejos sobre nutrición y alimentación saludable? Póngase en contacto con el WIC para obtener recursos útiles o hable con un dietista del WIC para recibir asesoramiento personalizado. 💙 Busque la clínica del WIC más cercana en [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/es/find-a-clinic).

1. **Nutrient Highlight: Fat -** Could post on National Avocado Day on July 31

La grasa es una parte esencial de una dieta saludable: ¡El cuerpo necesita grasas para funcionar correctamente! Las grasas ayudan al cuerpo a absorber vitaminas importantes, mantienen las células fuertes e incluso proporcionan energía.

Pero no todas las grasas son iguales. Algunas son mejores que otras. Intente centrarse en comer más grasas saludables, como las siguientes:

🥑 Grasas insaturadas (presentes en alimentos como el aguacate, los frutos secos y las semillas)

🐟 Ácidos grasos omega-3 (presentes en pescados grasos, como el salmón y la trucha)

Estas grasas buenas ayudan al corazón, al cerebro y a la salud en general. Así que adelante, disfrute de alimentos como las almendras, el aceite de oliva o un sabroso trozo de pescado a la parrilla, ¡su cuerpo se lo agradecerá!

¿Quiere más consejos sobre alimentación nutritiva? Explore el resto de nuestros recursos o hable con un dietista del WIC. ¡Estamos aquí para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse sanos y fuertes! 💚 [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/es/find-a-clinic).

1. **Tomato Season + FMNP** - *If your agency doesn’t participate in WIC FMNP, you can remove that section.*

🍅 ¡Es temporada de tomates! Los tomates están en su mejor momento: jugosos, maduros y llenos de sabor. Ya sea que los corte en rodajas para un sándwich, los añada a una ensalada o los cocine en una salsa, ¡los tomates frescos añaden un sabor veraniego a todas las comidas!

Y no olvide que puede usar los beneficios del Programa de nutrición del mercado de agricultores del WIC en tomates y más. Visite su mercado de agricultores local y utilice sus beneficios del WIC para llevar a casa productos frescos de verano.

Obtenga más información sobre cómo el WIC puede ayudar a su familia en [www.signupwic.com/es/about](http://www.signupwic.com/es/about).

1. **[SignUpWIC.com](http://signupwic.com) Blog Post Spotlight: Maternal Mental Health**

Aunque el WIC es más conocido por nutrir a las familias en crecimiento, también nos preocupamos profundamente por su bienestar emocional y mental, especialmente durante el período posparto. 💙

Ser madre es maravilloso y, a veces, muy difícil. Si usted o una persona allegada necesitan ayuda adicional, el WIC puede ayudar. Estamos aquí para usted, no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente.

🔗 Conozca más sobre cómo el WIC puede ayudar: <https://signupwic.com/es/news/maternal-mental-health>

1. **Swim Safety**

💦 ¡Manténganse a salvo cerca del agua este verano! Nadar es una forma divertida de refrescarse, pero es importante mantener la seguridad cerca de las piscinas y las aguas abiertas. El ahogamiento es una de las principales causas de muerte entre los niños de 1 a 4 años. Puede ocurrir en cuestión de segundos, a menudo de forma silenciosa, incluso cuando se supone que los niños no deben estar nadando.

Mantenga a su familia segura con estos consejos imprescindibles:

👀 La supervisión activa es fundamental. Vigile siempre a los niños cerca del agua, incluso si se trata de un entorno pequeño.

👙 Los trajes de baño azules y verdes se camuflan. ¡Viste a los pequeños con colores vivos y contrastantes, como rojo, rosa o naranja, para poder verlos fácilmente bajo el agua!

🏊🏾‍♀️ Enseñe a los niños a no nadar nunca solos, independientemente de su nivel.

🛟Aprenda técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP). Podría significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Para obtener más consejos importantes para prevenir ahogamientos (incluso cuando no sea verano), consulte este útil recurso de @healthychildrenaap: <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/at-play/paginas/pool-dangers-drowning-prevention-when-not-swimming-time.aspx>

1. **Summer Recipe**

Cuando hace calor, ¡la ensalada de pollo es un plato refrescante para el verano! Es fácil de preparar y rica en proteínas y fibra. Ya sea que la ponga sobre pan integral, la rellene en un pan de pita o la sirva con galletas saladas, ¡la ensalada de pollo mantiene la saciedad y la energía!

Pruebe esta deliciosa y nutritiva receta de ensalada de pollo de @txwicsouthplains: <http://www.texaswic.org/es/recetas/ensalada-de-pollo-casera-facil-de-preparar>

1. **Sun Protection**

🌞 ¡Todas las personas, independientemente del tono de su piel, necesitan protección solar! Los rayos UV nocivos pueden dañar la piel, aumentar el riesgo de cáncer y provocar un envejecimiento prematuro. El daño en la piel se acumula con el tiempo, comenzando en la infancia. Por eso es importante la protección diaria, ¡incluso para los niños!

Obtenga más información sobre cómo proteger su piel y la de sus hijos con este recurso de @nemours: <https://kidshealth.org/es/parents/sun-safety.html>