**August Social Media Toolkit - Spanish**

*The following visuals and captions can be used by WIC staff for outreach purposes, including posting to social media. Feel free to edit the captions, website, or contact information to make it specific to your clinic or agency.*

*Hashtags and suggested posting dates are optional; observance day posts can be shared at any time by editing the suggested captions to fit your agency’s needs.*

*Please reach out to us at campaign@nwica.org if you have any questions!*

1. **WIC Breastfeeding Week** – August 1-7

¡Celebre la Semana de la Lactancia Materna del WIC con nosotros! 🌸🤱 Esta semana y siempre, el WIC está aquí para nutrir su viaje de lactancia materna con un apoyo personalizado diseñado solo para usted y su pequeño.

El WIC ofrece una variedad de servicios de apoyo para familias que amamantan a sus infantes, incluidos expertos en lactancia, consejeras que también amamantan, extractores de leche y suministros, alimentos nutritivos y mucho más.

Contar con un apoyo a lo largo del camino hace que la lactancia materna sea más fácil, y el WIC puede ayudarla en su recorrido. Obtenga más información o comuníquese con su clínica WIC local en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es). #WICBreastfeeding #WICspeaksBF #NBM25

1. **Indigenous Milk Medicine Week** – August 8-14

¡Es la Semana Nacional de la Medicina Indígena a base de Leche! 🧡 El tema de este año es "Indígenas sin complejos: Amor, regreso a la tierra y liberación".

Por siete años, hemos celebrado la Medicina a base de la Leche, una práctica sagrada que ha curado y fortalecido a las familias indígenas por generaciones. 🤱🏽 La lactancia materna es más que medicina; se trata de la familia, la cultura y la tradición.

¡Únete a la celebración con @indigenousmilkmedicineweek!

🔗 Obtenga más información: <https://www.indigenousmilkmedicinecollective.org/milkmedicineweek>

#IMMW2025 #IndígenaSinComplejos #LaLecheIndígenaCura #MedicinaDeLeche #GuardianesIndígenasDeParto #NBM25

1. **Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander Breastfeeding Week** – August 15-21

¡Celebre la Semana de la Lactancia Materna de las Comunidades Asiático-Americanas, Nativas Hawaianas e Isleñas del Pacífico! 🎉 Esta semana se trata de apoyar a las mamás y normalizar la lactancia materna en las comunidades AANHPI. Todos merecen tener acceso a la información y a la ayuda de calidad cuando la necesiten.

¿Necesita apoyo para la lactancia materna? ¡El WIC está aquí para ayudarla! Encuentre una clínica cerca de usted en [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/es/find-a-clinic). 💙 #AANHPIBreastfeedingWeek #NBM25

1. **Black Breastfeeding Week** – August 25-31

¡Celebremos la Semana de la Lactancia Materna Afroamericana!🤱🏿 Esta semana se trata de apoyar a las mamás y a los bebés afroamericanos. Esta semana ayuda resaltar los desafíos que enfrentan las familias afroamericanas y la importancia de la lactancia materna para obtener resultados más saludables.

¡Y el WIC está aquí para ayudar! Obtenga apoyo para la lactancia materna y encuentre una clínica cerca de usted en [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/es/find-a-clinic). 💙 #BBW25 #WeReclaiming #BlackBreastfeedingWeek #NBM25

1. **Workplace Lactation Week** – September 1-7

La Semana de la lactancia en el trabajo se celebra todos los años durante la primera semana de septiembre. El tema de este año es “Un mundo de apoyo: Creando lugares de trabajo favorables para la lactancia materna en todas partes”. En el WIC, apoyamos a las madres trabajadoras proporcionándoles extractores de leche, consejeras que también amamantan y expertas en lactancia, alimentos nutritivos y apoyo personalizado para satisfacer sus necesidades.

🔗 ¿Sabía que tiene derechos legales para la lactancia materna en el trabajo, en público y más? ¡Usted merece alimentar a su bebé con confianza, donde quiera que esté! Obtenga más información sobre sus derechos a la lactancia materna: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/es/sus-derechos-de-amamantar>#WLW25 #NBM25 @WorkplaceLactationWeek

1. **Semana de la Lactancia Latina** – September 8-14

Esta semana es la Semana de la Lactancia Materna Latina: ¡#SemanaDeLaLactanciaLatina! 🤱🏽 El WIC se enorgullece de apoyar a las madres latinas que amamantan en todo Estados Unidos con paquetes de alimentos específicos para las necesidades nutricionales de las madres que amamantan, apoyo entre compañeras, asesoramiento sobre la lactancia materna y mucho más.💖

¿Necesita ayuda? ¡Nuestras consultoras de lactancia certificadas y consejeras que también amamantan están aquí para ayudarla! Visita [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es) para obtener más información. #WICLactanciaMaterna #NBM25

1. **Instagram Live Promo**

Únase a nosotros en un evento especial de Instagram Live el miércoles 6 de agosto a las 8 p. m. (hora del Este de EE. UU.) mientras celebramos el Mes Nacional de la Lactancia Materna y cómo el WIC hace que el viaje sea más fácil.

Escuchará a una madre del WIC hablar sobre su experiencia real, además nuestros expertos en lactancia compartirán cómo el WIC puede brindar recursos como extractores de leche, apoyo personalizado, alimentos nutritivos y una comunidad de madres experimentadas que realmente comprenden.

Traiga sus preguntas, póngase cómoda y charle con nosotros en vivo en @WICYouGotThis. ¡Estamos ansiosos por verla allí! 💕#WICLactanciaMaterna #NBM25

1. **WIC’s Breastfeeding Benefits**

¡La lactancia materna es un viaje y no tienes que hacerlo sola! El WIC está aquí para apoyarla en cada paso del camino con:

✔ Orientación de expertas en la lactancia materna

✔ Ayuda de consejeras que han pasado por lo mismo

✔ Extractores de leche y suministros

✔ Consejos de nutrición y alimentos saludables

✔ ¡Y mucho más!

Ya sea que recién esté comenzando o necesite apoyo adicional, el WIC la respalda. 💙 Obtenga más información o póngase en contacto con a una clínica cerca de usted en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es). #WICLactanciaMaterna #NBM25

1. **Breastfeeding Quote from WIC Mom**

“Al entrar a la oficina de WIC, me recibieron caras amigables y pude solicitar la inscripción de inmediato. Participar en el programa WIC como madre embarazada, especialmente una madre que no trabajaba en ese momento, fue una gran ayuda para mí, no solo económicamente sino también nutricionalmente. Pude conseguir frutas y verduras, jugos, leche, pescado y mucho más, todo lo necesario para tener a un bebé más saludable así como yo misma.

**“Cuando nació mi bebé, en WIC me animaron a amamantar a mi hijo y me enseñaron la importancia de la lactancia materna y sus beneficios.** Gracias a la ayuda del WIC y a su estímulo para amamantar, mi bebé creció fuerte y rara vez se enfermó. Ahora soy madre de tres hermosas niñas, y las tres han tenido el placer de participar en el programa WIC.

“Recomendaría enfáticamente el WIC a cualquier mujer que esté embarazada o que tenga hijos, porque el objetivo final del WIC es que los niños coman sano, y realmente marca una diferencia a largo plazo. “¡GRACIAS al Programa WIC de Samoa Americana por ser increíble y tener un gran impacto en mi vida y en la de mis hijas!”

* **Mamá del WIC**

🔗 Obtenga más información sobre el WIC o encuentre una clínica cerca de usted en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es). #NBM25 #WICLactanciaMaterna

1. **Supporting Breastfeeding Parents**

¡La lactancia materna funciona mejor cuando es un esfuerzo en equipo, que incluye entrenadoras y animadoras! Desde el embarazo hasta los primeros días y aún después, contar con apoyo realmente importa. Los padres y las parejas hacen una gran diferencia a la hora de alcanzar los objetivos de la lactancia materna.

🔗 Obtenga más información sobre qué esperar de la lactancia materna y cómo los padres y las parejas pueden participar en la alimentación de su bebé: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/es/dads> #WICLactanciaMaterna #NBM25

1. **Benefits of Breastfeeding**

La leche materna es el alimento perfecto de la naturaleza. Es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés, repleta de nutrientes, anticuerpos y un sinfín de beneficios tanto para usted como para su bebé. Además, está fácilmente disponible, siempre es gratis y fortalece el vínculo como ninguna otra cosa.

🔗 Conozca más sobre los beneficios de la lactancia materna para usted y su bebé: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/es/beneficios-de-la-lactancia-materna>#WICLactanciaMaterna #NBM25

1. **Importance of Nutrition While Breastfeeding**

Al igual que durante el embarazo, ¡es importante llevar una dieta nutritiva y equilibrada durante la lactancia! Le ayuda a mantenerse con energía y a producir suficiente leche para su pequeño. Escuche a su cuerpo: Coma cuando tenga hambre y beba algo cuando tenga sed.

El personal de lactancia materna del WIC puede ayudarla a tomar decisiones saludables que sean funcionales para usted. ¡Mantengámosla a usted y a su bebé prosperando juntos!

🔗 Aprenda más sobre la nutrición que necesita mientras amamanta: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/es/nutricion-mientras-amamanta> #WICLactanciaMaterna #NBM25