**September 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. **Hispanic Heritage Month: September 15 – October 15**

Únase a nosotros para celebrar a las familias hispanas y latinas este #MesDeLaHerenciaHispana (del 15 de septiembre al 15 de octubre) esforzándonos para celebrar sus tradiciones con alimentos y recursos específicos de su cultura, con apoyo a la lactancia materna, con recetas nutritivas y más. 💖

Eche un vistazo a estas recetas multiculturales aprobadas por WIC para toda la familia: <https://www.fns.usda.gov/es/tn/cacfp/multicultural-recipes/central-south-america>

1. **Newborn Screening Awareness Month**

¿Sabía que a los recién nacidos les deben hacer una revisión de salud especial? 👶Se llama cribado neonatal, ¡y septiembre es el Mes de Concientización del Cribado Neonatal! Esta prueba rápida utiliza una punción en el talón, una prueba de audición y una verificación de oxígeno para detectar afecciones graves pero tratables. Detectar las afecciones a tiempo es muy importante: permite un tratamiento más rápido y mejores resultados en la salud de los bebés.

Obtenga más información sobre las pruebas de detección para recién nacidos y vea cómo se manejan en su estado: <https://newbornscreening.hrsa.gov/es>

#MesDeConcientizacióndeLaDetecciónEnReciénNacidos #SaludDeReciénNacidos #LaSaludComienzaAquí

1. **Baby Safety Month**

¿Sabía que 🤔 si se usan correctamente, los asientos de seguridad para niños pueden reducir el riesgo de muerte hasta en un 71%?

Afortunadamente, el personal de Safe Kids Worldwide tiene herramientas y videos interactivos en línea para ayudarle a saber qué tipo de asiento de seguridad usar, cómo instalarlo o ajustarlo correctamente y mucho más. 🚗

Ponga a prueba sus conocimientos y mantenga a su familia segura mientras conduce visitando: <https://www.safekids.org/node/585>

1. **Whole Grain Month**

¡Hay muchos alimentos integrales que están aprobados por WIC y pueden ser un ingrediente estelar en una comida o refrigerio nutritivo! Al incluir alimentos integrales en nuestras dietas, podemos reducir el riesgo de colesterol alto y enfermedades cardíacas. 🫀 Hay muchos tipos de alimentos integrales y muchas maneras de incorporar nuevos alimentos a nuestras dietas.

Intente cocinar y hornear con granos integrales de diferentes maneras: <https://wicworks.fns.usda.gov/topic/what-do-i-do-with-my/whole-grains>

1. **National Childhood Injury Prevention Week: September 1 – 7**

¡Andar en bicicleta o en patín en familia es una forma divertida de mantenerse activo y de explorar su comunidad! 🚲🛴 ¡Manténganse seguros mientras exploran! Asegúrense de que ustedes y sus pequeños usen sus cascos bien ajustados y otro equipo de seguridad para estar listos. Incluso pueden personalizar sus cascos con pegatinas de sus actividades o personajes favoritos para hacerlos más suyos y expresarse al andar por la ciudad. 🌟

Consulte este recurso para padres sobre la seguridad al andar en bicicleta, patines en línea, patinetas y patines: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/for-parents-bicycle--inline-skating--skateboarding--scooter-safety>

1. **Food Safety - National Food Safety and Education Month**

La seguridad en los alimentos es especialmente importante si está embarazada o amamantando infantes. 🤰Las enfermedades transmitidas por los alimentos no se trata de solo unos pocos días de fiebre o malestar estomacal: pueden causar problemas de salud graves a largo plazo o incluso poner en peligro la vida. Pero afortunadamente, ¡tener seguridad en los alimentos en casa no tiene que ser aterrador ni complicado!

¡Aprenda a mantener a su familia segura almacenando, cocinando y sirviendo los alimentos correctamente! 💙 <https://wicworks.fns.usda.gov/resources/food-safety-children-and-pregnant-and-breastfeeding-women>

1. **Mental & Emotional Development**

Las relaciones estrechas y las buenas experiencias ayudan a los niños a aprender habilidades importantes como manejar emociones fuertes, resolver problemas y forjar amistades duraderas. 🌟¡Así es como los niños crecen emocionalmente sanos!

Aprenda más sobre cómo lograr un desarrollo mental y emocional saludable en sus hijos: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/paginas/healthy-mental-and-emotional-development-in-children-key-building-blocks.aspx>

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

El calabacín no solo es una verdura sabrosa que está de temporada, sino que también contiene vitamina B6, hierro y vitamina C. 👩‍🌾Estas tres vitaminas y minerales pueden ayudar a prevenir la anemia, una afección que ocurre cuando las células no reciben el oxígeno que necesitan de parte de los glóbulos rojos. 🩸

¿Quiere incorporar más calabacín a la rotación de comidas de su familia? Prepare un bocadillo divertido y nutritivo horneando estos muffins de calabacín con chispas de chocolate: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/muffins-de-calabacin-con-chispas-de-chocolate/?lang=es>

1. **WIC Is Here for You, All Year Round**

Aunque el #MesNacionalDeLaLactanciaMaterna ha llegado a su fin, WIC está aquí para apoyarla y celebrar su camino hacia la lactancia materna durante todo el año. 🗓️

Desde las IBCLC (Consultoras de Lactancia Certificadas por la Junta Internacional) y las consejeras de apoyo entre compañeras para la lactancia materna hasta extractores de leche y un paquete de alimentos posparto especializado, ¡WIC está aquí para apoyarla en su camino hacia la lactancia materna! 💞

Obtenga más información sobre cómo comenzar con WIC:  [www.signupwic.com/es/about](http://www.signupwic.com/es/about%20)

1. **Back-to-School Immunizations**

Crayones ✅

Libros ✅

Poniendo a todos al día con las vacunas al inicio de clases ✅

¡Aún está a tiempo para asegurarse de que las vacunas de su hijo estén al día para el otoño! 🍂 💉Aunque los requisitos de vacunación pueden variar de estado a estado, sabemos que le importa la salud de su hijo y que usted quiere asegurarse de que esté protegido para el regreso a clases (o a la guardería).

Obtenga más información sobre el calendario de vacunación de su hijo en: <https://downloads.aap.org/AAP/PDF/1ChildhoodGuide-Spanish-Schedule-Family.pdf>

1. **Start with WIC - Pumping Support**

¡Su clínica WIC local puede proporcionarle extractores de leche o ayudarle a alquilar uno y ofrecerle apoyo para que la extracción de leche sea ideal para usted!

Si es nueva en la lactancia materna y/o la extracción de leche o si es una profesional experimentada, ¡WIC la respalda! 💓

Obtenga más información en: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/es/como-encontrar-un-extractor-de-leche>