

## November 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](mailto:campaign@nwica.org) if you have any questions!*

### 1. Native American Heritage Month

En noviembre, celebramos el Mes de la Herencia Indígena Estadounidense #NativeAmericanHeritageMonth, un tiempo dedicado a reconocer la historia, honrar las tradiciones, y celebrar las contribuciones de los pueblos indígenas y nativos estadounidenses.

En WIC, nos esforzamos para que todas las familias se sientan escuchadas, vistas, valoradas y apoyadas. Estamos comprometidos a brindarles a las familias alimentos nutritivos y recursos culturalmente relevantes que honren las prácticas tradicionales y fortalezcan nuestras comunidades. ❤️

Encuentre una clínica del WIC cercana y eche un vistazo a esta Guía sobre Lactancia Materna para Familias Nativas Estadounidenses y de Alaska: <https://ninawc.org/page-1075156/12175854>

[#HealthyStartsHere](#)

### 2. Native American Heritage Day - November 28

¡Las familias indígenas y nativas estadounidenses son una parte imprescindible de nuestro pasado, presente y futuro! Las familias nativas viven y prosperan en todo Estados Unidos y el WIC está aquí para acompañarlos en el camino de la crianza. Además, en su paquete de comidas del WIC puede recibir alimentos tradicionales y apoyo culturalmente relevante. ❤️

Busque una agencia del WIC cerca de usted en [www.signupwic.com/get-started](http://www.signupwic.com/get-started) y obtenga más información sobre el Día de la Herencia Indígena Estadounidense en <https://blog.nativehope.org/native-american-heritage-day>.

[#HealthyStartsHere](#) [#NativeAmericanHeritageDay](#)

### 3. Prematurity Awareness Month - November 17 is National Prematurity Day

¿Sabía que 🙄 1 de cada 10 bebés nacen antes de término en Estados Unidos?

Afortunadamente, hay muchos estudios que demuestran que la participación en los programas del #WIC está asociada a mejores resultados del parto como: el peso al nacer, menos probabilidades de ingresar a la unidad de cuidados neonatales intensivos (NICU) y una reducción de los costos de Medicaid para los recién nacidos y sus padres.

Puede comenzar con el programa WIC inmediatamente después de enterarse de su embarazo. ¡La acompañaremos durante todo su embarazo, posparto y recorreremos juntos el camino de la crianza!

Conozca más sobre los nacimientos prematuros y obtenga recursos:

<https://www.marchofdimes.org/prematurity-awareness-month>

#HealthyStartsHere #PrematurityAwarenessDay

#### 4. Universal Children's Day - November 20

¡Hoy es el Día Mundial del Niño! 🌍 Cada niño, donde sea que esté, tiene el derecho de vivir de forma segura, saludable y plena. Hoy, todo el mundo se reúne para abogar por ellos. Hablaremos sobre su derecho a estudiar, a estar protegidos, a recibir un trato justo y a que sus voces sean escuchadas.

El WIC brinda apoyo a las familias y a los niños, y garantiza acceso a comidas nutritivas, derivaciones de salud, acompañamiento en la lactancia, alimentación y mucho más, ¡desde el embarazo hasta los 5 años de edad! ❤️

Conozca más y busque una clínica cercana en <https://signupwic.com/find-a-clinic>

#UniversalChildrensDay #ForEveryChild

#### 5. Family Caregivers Month

Podemos verlo cuidando a sus padres o familiares mayores mientras lidia con las apretadas agendas de sus hijos, el cuidado de los niños y las tareas del hogar. Inscribise en el WIC, obtenga ayuda y tache una cosa más de su lista. El WIC está aquí para ayudar a su familia con alimentos saludables, lactancia materna, apoyo entre pares y mucho más. Visite [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com) para encontrar una clínica cercana.

P.D.: ¡Gracias por todo lo que hace por su familia y sus seres queridos! ¡Su apoyo y esfuerzo no pasan desapercibidos! ❤️

#HealthyStartsHere #FamilyCaregiversMonth

#### 6. American Diabetes Month - Gestational Diabetes Awareness

El control de la diabetes y de la diabetes gestacional no tiene por qué asustarle. El WIC le ayuda con alimentos frescos y nutritivos, educación nutricional y derivaciones médicas para apoyar su salud durante todo el embarazo y el posparto. ❤️

Obtenga más información sobre el control de la diabetes durante el embarazo y cómo ayudar a prevenir la diabetes gestacional: <https://wicworks.fns.usda.gov/resources/diabetes-type-1-type-2-and-gestational>

#HealthyStartsHere #AmericanDiabetesMonth #GestationalDiabetesAwareness

#### 7. Soup Season

¡Las hojas están cayendo 🍁, hay una brisa fresca en el aire 🌬️, y su familia se prepara para las temperaturas y actividades otoñales! 🍁

Júntense en la mesa esta temporada y disfruten de una reconfortante y deliciosa receta de sopa de huevo para toda la familia: <https://thewoksoflife.com/egg-drop-soup/>

#HealthyStartsHere #SoupSeason #WICRecipes

## 8. Indigenous Recipes from the Otoe-Missouria Tribe

Mediante la serie de recetas “Not Our Destiny” (No Es Nuestro Destino), el Departamento de Salud de la [Tribu Otoe-Missouria](#) comparte recetas indígenas nutritivas y deliciosas, elaboradas con ingredientes aprobados por el WIC, ¡para que comer sano sea más accesible sin sacrificar los sabores ni los ingredientes tradicionales! 🍲

Descargue los videos y los archivos PDF de las recetas: <https://signupwic.com/resources/not-our-destiny-recipe-series>

#HealthyStartsHere #IndigenousRecipes #NativeAmericanHeritageMonth

## 9. Nutrient Highlight: Vitamin B12

Esta pequeña vitamina cumple un papel muy importante en su salud y en la de su pequeño.

¡Hablemos de la vitamina B-12! ✨

La vitamina B-12 se encuentra de forma natural en los productos de origen animal. Entre las fuentes destacadas de vitamina B-12 se incluyen carnes, aves, pescados, huevos y productos lácteos (leche, yogur, queso), así como alimentos fortificados con vitamina B-12 (revise las etiquetas de los cereales, las leches vegetales y la levadura nutricional). 🐟🥚🧀

Una nota especial para nuestras familias veganas o vegetarianas: Debido a que la vitamina B-12 no se encuentra en las plantas, a menudo es necesario consumir alimentos fortificados o un suplemento. ¡Consulte con su nutricionista del WIC; estamos aquí para ayudarle! 🌱

¿Tiene preguntas? ¡Podemos ayudarle! Si le preocupa su consumo de vitamina B12 o tiene dudas sobre su alimentación, su clínica local del WIC es el mejor recurso. Trabajemos juntos para que su familia prospere. Visite [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com) para estar informarse.

#HealthyStartsHere #VitaminB12

## 10. WIC-Approved Food of the Month: Butternut Squash

¡Es la temporada ideal para disfrutar una de las verduras de otoño más versátiles y deliciosas: la calabaza! 🍠🧡🍂

Desde agregarla procesada en sus macarrones con queso para sus pequeños hasta asarla como guarnición o añadirla a un chili de verduras, la calabaza le aporta vitamina A, fibra y vitamina C. ✨

Incluso puede preparar su propia papilla de zanahoria y calabaza en casa con esta sencilla receta de Texas WIC: <https://texaswic.org/recipes/savory-carrot-squash-baby-food>

#HealthyStartsHere #BabyRecipes #WICRecipes #ButternutSquash #FallProduce

## 11. Involve Kids in Meal Prep

¡Involucra a los niños en la preparación de las comidas! 🥬🍅 Permítales elegir frutas y verduras en el supermercado o en el mercado, y luego pídeles que le ayuden a lavarlas, pelarlas y cortarlas para las comidas.

Cuando los niños participan en la preparación de alimentos, es más probable que se animen a probar nuevos sabores y aprendan de dónde provienen los alimentos. 👩🍳 Y con el WIC, ¡usted puede obtener frutas y verduras frescas, enlatadas o congeladas para satisfacer las necesidades y preferencias específicas de su familia! 🙌

¿Aún no se inscribió en el WIC? Obtenga más información sobre los beneficios y comience hoy mismo: <https://signupwic.com/about>

#HealthyStartsHere #MealPrep

## 12. Fall Movement

¡Mantenerse activo no tiene por qué ser aburrido! ⚽ Salir a jugar o dar un paseo familiar puede fortalecer los lazos entre todos y, al mismo tiempo, enseñarles a los niños la importancia del movimiento regular y las rutinas saludables.

¿Cómo le gusta a su familia mantenerse activa en otoño? 🍁

Desarrolle hábitos saludables y obtenga apoyo nutricional con el WIC: [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com)

#HealthyStartsHere #FallActivities #FamilyExercise

## 13. Breastfeeding Support - Know Your Rights at Work

🔗 ¿Sabía que tiene derechos legales para amamantar tanto en el trabajo como en público? 👤

¡Usted merece alimentar a su bebé con confianza, dondequiera que esté! ☀️ Por suerte, el WIC está aquí para apoyarla en su lactancia, incluso en el lugar de trabajo, ofreciendo extractores de leche y acompañamiento a través de asesoras y especialistas en lactancia materna (como las Consultoras Internacionales Certificadas en Lactancia Materna, IBCLC) para las participantes del programa.

Conozca sus derechos y encuentre una clínica WIC cercana en:

<https://lactationnetwork.com/blog/know-your-rights-breastfeeding-in-public-and-private/&sa=D&source=docs&ust=1761318183703914&usq=AOvVaw3kAiv4uV-kc4X2mliLS-rm>

#HealthyStartsHere #BreastfeedingSupport #WorkplaceLactation #LactationSupport