Boletín informativo para el verano de 2026

En esta edición

- **Este boletín informativo tiene noticias para los participantes de WIC, los vendedores, el personal de WIC y los socios de la comunidad.**

- Algunas secciones están dirigidas a grupos en específico. Estamos compartiendo todo para que todos estén informados.

- Dentro de esta edición:
  - El Mes Nacional de la Lactancia Materna- agosto de 2026
  - Directorio de la Oficina Estatal: Previniendo información fraudulenta
  - Herramientas nuevas de WIC de Nevada: el portal MyNevadaWIC y el WIC Wayfinder
  - Recetas fáciles usando alimentos aprobados por WIC
  - Destacando nuestras agencias y personal de WIC
  - Vendedor: NUEVO reglamento sobre la Solicitud de Vendedores, Entrenamiento Anual de los Vendedores y ayuda con problemas en el escaneo de productos

Agosto: El Mes Nacional de la Lactancia Materna

- **Celebra el Mes Nacional de la Lactancia Materna**
  - **Esta sección está dirigida a: Todos (los participantes de WIC, los vendedores, el personal de WIC y los socios de la comunidad)**
  - Cada agosto, celebramos el Mes Nacional de la Lactancia Materna.
  - WIC de Nevada te ayudará en cada etapa del período de lactancia.

Próximamente en WIC de Nevada

WIC de Nevada está preparando noticias y herramientas nuevas para este verano. Estos cambios ayudarán a que los servicios y beneficios de WIC sean más fácil de utilizar.

El WIC Wayfinder
Una manera simplificada para que los cuidadores ocupados encuentren recursos e información nutricional para ayudarles a cuidar de sus familias. En lugar de enviar a los cuidadores por un agujero de enlaces, aplicaciones, herramientas, PDFs y materiales impresos, el WIC Wayfinder hará que la experiencia educativa en nutrición y lactancia se adapte a las necesidades individuales y proporcionará la información en un centro único en línea. El WIC Wayfinder también agilizará la capacidad del personal de la clínica para compartir recursos educativos sobre nutrición y lactancia materna según las necesidades de las participantes. Además, el WIC Wayfinder proporcionará recursos nutricionales en los cinco idiomas principales utilizados por los participantes de WIC de Nevada. Este proyecto está financiado por el subsidio para la modernización de WIC del FNA de USDA.

MyNevadaWIC Portal
El portal MyNevadaWIC es nuestro nuevo sitio web. Los solicitantes nuevos pueden solicitar WIC en línea. Los participantes actuales pueden revisar su balance de alimentos, solicitar citas y encontrar la información de contacto para su clínica local de WIC.

Contáctenos

- **Esta sección está dirigida a: los participantes de WIC**
- Para revisar su balance o reprogramar su PIN: llama al 844-892-2932
- Para enviar un mensaje a la Oficina Estatal de WIC: **Haz clic aquí** para enviarnos un mensaje
- Para encontrar la clínica de WIC más cercana: **Haz clic aquí** para encontrar tu clínica más cercana

Boletín informativo para el verano de 2026





Los participantes de WIC de Nevada









Boletín informativo para el verano de 2026

Celebrando el Mes Nacional de la Lactancia Materna – agosto 2026

- **Esta sección está dirigida a: los participantes de WIC**

- **¡WIC de Nevada está aquí para ayudarte!**
  - WIC de Nevada te ayudará en cada etapa del período de lactancia. Si estás interesada en la lactancia materna, WIC te guiará en la dirección correcta.
  - El conocimiento de la lactancia materna ayuda a reconocer el trabajo y la dedicación que requiere amamantar al igual que los beneficios de la lactancia materna.

- **Los estudios indican:**
  - La lactancia materna reduce el riesgo de algunos enfermedades e infecciones de los bebés como:
    - Infecciones de oído
    - Asma
    - Infecciones de respiratorias bajas
    - Vómito y diarrea
    - Obesidad infantil
    - Eczema
    - Diabetes tipo 2
    - Leucemia infantil
    - El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)
  - La lactancia materna también ayuda a las mamás a:
    - Recuperarse del parto más rápidamente
    - Reducir el riesgo de hipertensión
    - Reducir el riesgo de algunos cánceres
    - Reducir el riesgo de diabetes tipo 2
  - La lactancia materna es una forma buena de fomentar un vínculo afectivo con tu bebé debido al contacto físico
    - El contacto físico es una manera en que tu bebé puede sentir, seguro, calientito y amado
    - El contacto piel con piel mientras amamantas a tu bebé ayuda a que desarrolles niveles más altos de oxitocina, una hormona que ayuda con el flujo de la leche materna y a mantenerte tranquila
  - ¡La leche materna es increíble!
    - Ayuda a que tu bebé se desarrolle y crezca
    - Cumple con las necesidades de tu bebé mientras crece
    - Tiene cantidades abundantes de nutrientes, minerales, y vitaminas
    - Es digerible para los bebés
    - El calostro que produces durante el embarazo ayuda a que el sistema digestivo de tu bebé crezca y se desarrolle
    - Es gratis
    - Ayuda a que tu bebé se enferme menos
    - ¡Es conveniente! Amamantar garantiza que tu bebé tenga una fuente de leche lista y caliente cuando tenga hambre



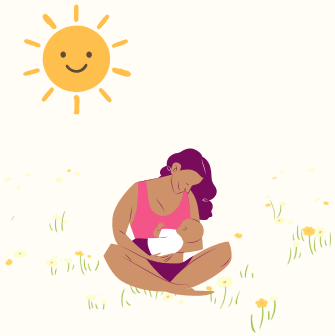
Boletín informativo para el verano de 2026

Celebrando el Mes Nacional de la Lactancia Materna – agosto 2026

- **¡WIC de Nevada está aquí para ayudarte!**
- WIC de Nevada proporciona apoyo a la lactancia, referencias a profesionales de la lactancia, extractores de leche y accesorios sin costo alguno para los participantes de WIC para la lactancia materna una vez que haya dado a luz a su bebé.
  - **Aprende sobre la lactancia materna:**
    - Los beneficios de salud al amamantar
    - Establecer metas con la lactancia materna
    - Buscar un extractor de leche
    - Extraer leche en el trabajo
    - Manteniendo tu suministro de leche materna
  - **Comienzo de la lactancia materna:**
    - Las bases de amamantar
    - Las señales de hambre del bebé
    - Nutrición durante la lactancia
    - Los pasos y señales para tener un buen agarre
  - **Apoyo con la lactancia materna:**
    - Consigue apoyo con la lactancia materna de parte de profesionales
    - Consejeras de lactancia
      - Madres en el programa de WIC que han amamantado con éxito a su bebé y están especialmente entrenadas para ayudarte. Se encuentran disponibles en cuatro agencias locales de WIC a nivel estatal
    - Suministro bajo de leche materna
    - Consejos sobre cómo hablar en tu trabajo acerca de extraerte leche
    - Expresión de leche

Para información adicional, favor de visitar

- Apoyo a la lactancia materna con WIC de Nevada
- WIC Breastfeeding Support
- Nevada Breastfeeds
- The Nevada Breastfeeding Coalition



Boletín informativo para el verano de 2026

Como prevenir información fraudulenta

- **Esta sección está dirigida a: los participantes de WIC**
- ¿Te has preguntado si alguna información que recibes viene de parte de WIC de Nevada?

- **Así es como puedes asegurarte:**

- **Nuestra aplicación oficial:**



✓ **WICShopper**



- **Nuestro sitio web:**
  - https://nevadawic.org/es/

- **El número de teléfono de la Oficina Estatal**
  - Cuando el equipo administrativo de la Oficina Estatal llama a los participantes para regresar llamadas, el número de teléfono aparece como lo siguiente: 775-684-1000. Este es el número de teléfono principal del estado de Nevada.

  - Si otro miembro del personal de la Oficina Estatal de WIC se comunica contigo y quieres verificar que realmente sea esa persona, puedes llamar a la línea telefónica principal de WIC y solicitar que transfieran la llamada a esa persona. Antes de verificar, por favor solicita su nombre.

  - Para contactar a la Oficina Estatal de WIC de Nevada directamente, favor de llamar a nuestro número de teléfono principal al **1-800-863-8942**, lunes a viernes de 8:00am a 5:00pm

- **¿Por qué me está llamando la Oficina Estatal? La Oficina Estatal está...**
  - Contestando a mi mensaje de voz
  - Ayudando con problemas al hacer compras
  - Pidiendo más información acerca de quejas, preocupaciones, preguntas o comentarios

- **¿Quién envía alertas a mi celular a través de mensajes de texto y por qué?**
  - La Oficina Estatal envía alertas a los participantes a través de este número de teléfono: 1-833-826-0223
  - La oficina estatal envía mensajes de texto a los participantes para:
    - Proporcionar recursos adicionales que conocemos o con los que colaboramos
    - Proporcionar actualizaciones a los beneficios a nivel estatal, **no a nivel individual**

Boletín informativo para el verano de 2026

"Ensalada de mandarinas y betabel"

Tiempo de preparación/cocinar: 5-10 minutos
porciones: 4 a 6

Ingredientes

- 5 onzas de vegetales de hojas verdes (como espinacas, rúcula y mezcla de hojas frescas)
- Lata de 14.5 onzas de mandarinas en su propio jugo (sin jarabes simples o pesados)
- Lata de 15 onzas de betabel rebanado
- 4-5 onzas de queso blando (como queso de cabra, azul o feta)
- ⅓ taza de nueces picadas (como almendras, pacanas, nuez de nogal y pistachos)
- ⅓ taza de arándanos secos

Instrucciones

1. Lava tu área de preparación y tus manos.
2. Escurre el líquido de las latas de betabel y mandarinas.
3. Añade todos los ingredientes juntos en un tazón grande.
4. Agrega tu aderezo preferido, si deseas.



Receta compartida por Rachel K., Especialista de Programa de Salud para la Oficina Estatal de WIC de Nevada



"Vinagreta de fresa"

Tiempo de preparación/cocinar: 10 minutos
porciones: 7

Ingredientes

- 2 cucharadas de miel**
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 taza de fresas congeladas
- ¼ cucharita de sal
- ¼ cucharita de pimienta





Instrucciones

1. Lava tu área de preparación y tus manos.
2. Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúalo hasta que esté sin grumos.
3. Ajusta las sazones a tu gusto.
4. Esto también debe refrigerarse y se conserva bien hasta por una semana.



**No le des miel a los niños menores de 1 año. **

Receta compartida por Theresa R. Asistente Administrativo II para la Oficina Estatal de WIC de Nevada

✦ = Producto Aprobado por WIC

NEVADA DIVISION of PUBLIC and BEHAVIORAL HEALTH

Boletín informativo para el verano de 2026

"Ensalada de lentejas con limón"

Tiempo de preparación/cocinar: 40-45 minutos
porciones: 4

Ingredientes

- 1 taza de lentejas secas, verdes o marrones
- 2 ½ tazas de caldo (de pollo o vegetal) o de agua
- 2 dientes de ajo picados o rallados finamente
- 2 limones pequeños
- 3 hojas de laurel (frescas o secas)
- Una pizca de sal y pimienta
- 1 taza de tomatitos cherri, a la mitad
- 1 pepino grande, picados
- 1 pimiento rojo grande, picados
- 2 manojos de perejil, picado finamente
- ½ taza de queso cotija o feta

Aderezo:

- 2 cucharitas de piel de un limón
- 3 cucharadas de jugo de un limón
- ⅓ taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picado finamente
- 1 cucharita de tomillo u orégano (o una combinación de los dos)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Lava tu área de preparación, tus manos, y los vegetales.
2. Enjuaga las lentejas en un colador.
3. En una olla mediana, pon a hervir las lentejas en agua junto con el ajo, una pizca de cáscara de un limón, hojas de laurel, sal y pimienta.
4. Bájale a la lumbre a mediano-bajo y deja que se hierve a fuego lento, sin tapar, 20-25 minutos hasta que el agua se absorbe. Revísalas cuando hayan pasado 15 minutos para evitar lentejas blandas.
5. Revuelve para que no se peguen a la olla.
6. Quita las lentejas de la lumbre y saca las hojas de laurel, los pedazos grandes de ajo y la cáscara de limón con una cuchara.
7. Añade las lentejas a un tazón grande con los tomatitos, pepino, pimiento rojo y el perejil.
8. Prepara el aderezo; añade todos los ingredientes y agítalo hasta que todo se mezcle bien.
9. Añade el aderezo sobre la ensalada y mézclalo.
10. Desmorona el queso encima de la ensalada antes de servirlo.
11. Esto también debe refrigerarse y se conserva bien hasta por 5 días.
12. Nota: Se puede usar menta o cilantro junto al perejil. La ensalada sabe mejor si se prepara un día antes y se refrigera durante la noche.

Receta compartida por Evelyn D.,
Especialista de Programa de Salud para
la Oficina Estatal de WIC de Nevada



Boletín informativo para el verano de 2026

“Ensalada de pepino machacado con cilantro y menta”

Tiempo de preparación/cocinar: 10 minutos
porciones: 4

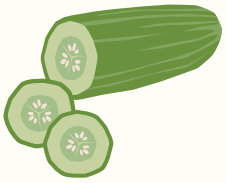
Ingredientes

- 2 pepinos ingleses
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharitas de aceite de ajonjolí tostado
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 ½ cucharadas de vinagre de arroz
- 2-4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharitas de semillas tostadas de ajonjolí
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de menta picada
- 1-2 cucharitas de aceite de chile (opcional, a tu gusto)

Instrucciones

1. Lava tu área de preparación, tus manos y los vegetales.
2. Combina todos los ingredientes en un tazón grande menos los pepinos y el aceite de chile. Mézclalos y déjalos a lado.
3. En una tabla de cortar grande, pon los pepinos y usando un cuchillo grande, ponlos planos y machaca los pepinos. Los pepinos se deben aplanar y quebrar en pedacitos chiquitos.
4. Cuando están machacados, quita las puntas y tíralos. Corta los pepinos en pedazos de ½ pulgadas y transfiéralos al tazón con su aderezo.
5. Mézclalo bien. Ajusta las sazones a tu gusto. Adórnalo con el aceite de chili a tu gusto.
6. Sírvelo con una proteína a tu gusto y un arroz integral.





Receta presentada por Jacquelyn B.,
Especialista del Programa de Salud,
Coordinadora de la lactancia materna
para la Oficina Estatal de WIC de Nevada.

Boletín informativo para el verano de 2026

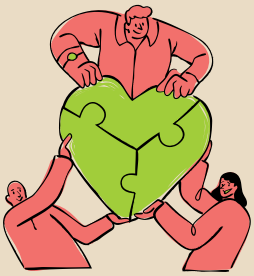




El personal de



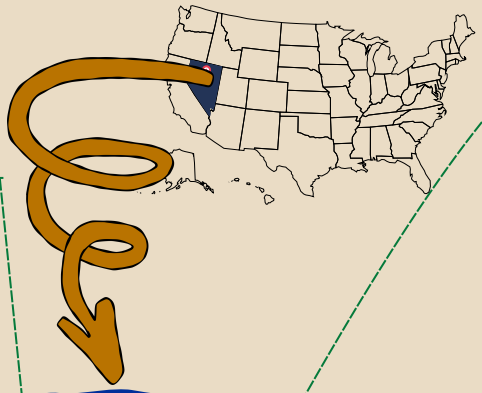
WIC de Nevada







Boletín informativo para el verano de 2026



Clínicas de WIC de Nevada

- **Sun Valley**
  - Community Health Alliance #313
- **Lemmon Valley**
  - Community Health Alliance #318
- **Reno**
  - Community Health Alliance (#312, #315-317)
  - Northern Nevada Public Health (#301-302)
- **Sparks**
  - Community Health Alliance #314
- **Incline Village**
  - Northern Nevada Public Health #306

- **Carson City**
  - Ron Wood Family Resource Center #423
  - Carson City Health and Human Services #455
- **Gardnerville**
  - Carson City Health and Human Services #427
- **Hawthorne**
  - Consolidated Agencies of Human Services #409

- **Winnemucca**
  - Pershing County #422
- **Elko**
  - Family Resource Center of Northeastern Nevada #417
- **Battle Mountain**
  - Pershing County #403
- **Lovelock**
  - Pershing County #421
- **Fernley**
  - Lyon County Human Services WIC #424
- **Fallon**
  - Pershing County #425
- **Dayton**
  - Lyon County Human Services WIC #420
- **Silver Springs**
  - Lyon County Human Services WIC #428
- **Yerington**
  - Lyon County Human Services WIC #419

- **Mesquite**
  - Sunrise Children's Foundation #504
- **Las Vegas**
  - Catholic Charities #801
  - Nevada Health Centers WIC (#204-206, #208-209, #601-602)
  - St Rose WIC #721
  - Sunrise Children's Foundation (#501-503, #803)
  - Urban League WIC (#650-651)
- **Henderson**
  - Catholic Charities #802
  - St Rose WIC #720
  - St Rose WIC #722

- **Tonopah**
  - Nye County WIC #406
- **Alamo/Caliente/ Ely**
  - Little Peoples Head Start WIC #413, #414, and #426
- **Pahrump**
  - Nye County WIC #505

NEVADA DIVISION of PUBLIC and BEHAVIORAL HEALTH

Boletín informativo para el verano de 2026

Destacando nuestras agencias y personal de WIC

WIC de Northern Nevada Public Health (NNPH): ¡Actualización Importante!

WIC de Northern Nevada Public Health (NNPH) está realizando algunos cambios en las ubicaciones donde brinda servicio:

- La oficina de WIC en esta dirección: **601 W. Moana Lane (Clínica 301) se cerrará a fines de junio**, después de más de 20 años de servicio.

- La oficina de WIC en: **1001 E 9th Street (Clínica 302) se mantendrá abierta** y tendrá más espacio y personal para asistir los participantes y a la comunidad.
  - Ubicación: 1001 E 9th Street
- WIC de NNPH está trabajando para ofrecer nuevas ubicaciones satélite más convenientes. Pronto compartiremos más detalles.

Sabemos que muchas familias dependen de la oficina de Moana y que este cambio puede afectar a los participantes que reciben servicios en esta ubicación. WIC de NNPH está comprometido a garantizar una transición sin interrupciones en los servicios. Los participantes que reciben servicios en la oficina de Moana no necesitan cambiarse a otro programa ni a otra oficina.

Lo que los participantes de la oficina de Moana pueden esperar:

- Los beneficios y servicios de WIC continuarán brindándose como de costumbre
- La opción de tener citas en persona o por teléfono
- Las citas programadas continuarán
- Durante las citas, el personal ayudará a los participantes a entender sus opciones y próximos pasos
- Actualizaciones por teléfono y mensajes de texto según se acerque la fecha de cierre

No habrá cambios en la elegibilidad de los participantes, sus beneficios ni en su capacidad para programar una cita. Para quienes actualmente reciben servicios en la oficina de Moana, los servicios se trasladarán a la oficina ubicada en 1001 E. 9th Street o a una de nuestras nuevas ubicaciones cuando abran.
Si tienes preguntas, estamos aquí para ayudarte. Llámanos a 775-828-6600 o visite nuestra página web www.NNPH.org/WIC para actualizaciones.



Boletín informativo para el verano de 2026

Destacando nuestras agencias y personal de WIC

WIC de Lyon County

Que ha estado sucediendo...

- Durante el mes de marzo, el personal de WIC y Children's Services se unieron al Boys & Girls Club de Mason Valley y Truckee Meadows para apoyar el Mes de la Prevención del Abuso Infantil. Juntos elaboraron molinillos de viento, símbolo nacional de una infancia segura, feliz y saludable, para exhibirlos en todo el condado durante el mes. El 3 de abril, el personal de WIC participó en cuatro eventos de colocación de molinillos en las comunidades, ayudando a crear conciencia y demostrando un compromiso compartido con el fortalecimiento de las familias y la prevención del abuso infantil. Las sólidas relaciones entre WIC, los Boys & Girls Clubs, El Centro de la Familia y muchas otras agencias hicieron que estos eventos fueran especialmente significativos para nuestras comunidades.

Historia del Día de los Niños

- Cada año, Children's Services del Condado de Lyon organiza cuatro eventos comunitarios para niños y familias en Dayton, Yerington, Fernley y Silver Springs. Lo que comenzó en 2013 como una meta del LANSP para reunir a las familias de WIC durante un día en el parque, se ha convertido en una tradición para todo el condado. Con el paso del tiempo, estos eventos se ampliaron para incluir a las familias del programa de Home Visiting and Family Support y Apoyo Familiar, y actualmente damos la bienvenida a todas las familias de la comunidad. Las agencias colaboradoras locales participan con entusiasmo cada año, ofreciendo actividades y recursos gratuitos para garantizar que ningún niño quede excluido debido a limitaciones económicas.
- WIC continúa desempeñando un papel fundamental en estos eventos mediante mesas informativas en cada actividad, compartiendo recursos valiosos con los participantes y conectando a las familias con los servicios y recursos disponibles en sus comunidades. A medida que la asistencia ha aumentado, también ha crecido la necesidad de contar con espacios más amplios. El año pasado, dos de los eventos se trasladaron a nuevos lugares para dar cabida al creciente número de asistentes e incluso permitir el aterrizaje de helicópteros, una de las actividades favoritas de muchas familias.
- Desde los 13 participantes que asistieron al primer evento "Días de WIC en el Parque" hasta casi 500 asistentes en una sola ubicación en 2025, estos eventos continúan fortaleciendo los lazos comunitarios. Esperamos con entusiasmo otro año exitoso en 2026.

Próximos Eventos

- **¡Los días de los Niños en el Parque** están de regreso! El tema de este año: **BAJO EL MAR**
  - **Dayton:** Parque Mark Twain **- 17 de junio de 2026, 10AM-1PM**
  - **Yerington:** Parque Mountain View **- 18 de junio de 2026, 10AM-1PM**
  - **Fernley:** Parque Out of Town **- 25 de junio de 2026, 10AM-1PM**
  - **Silver Springs:** Parque Silver Stage **-26 de junio de 2026, 10AM-1PM**







Boletín informativo para el verano de 2026





Los vendedores de WIC de Nevada









Boletín informativo para el verano de 2026

Actualizaciones de vendedores de WIC de Nevada

Actualizaciones de Vendedores

- **Esta sección está dirigida a: los Vendedores de WIC**
- **Nueva política para la solicitud de autorización de nuevos vendedores.**
  - El Programa WIC de Nevada ha actualizado su política para la solicitud de autorización de nuevos vendedores. La política anterior permitía que las solicitudes de nuevos vendedores se presentaran en cualquier momento durante el período de autorización. Con el fin de agilizar el proceso, las solicitudes para nuevos vendedores podrán presentarse anualmente del **1 de octubre al 1 de febrero.** Las solicitudes serán revisadas para verificar que estén completas y las inspecciones previas a la autorización se programarán del 1 de marzo al 30 de mayo. Si la solicitud es aprobada, el vendedor será autorizado una vez que haya aprobado la inspección previa a la autorización. Los nuevos proveedores deberán asistir a un entrenamiento para nuevos vendedores.

- **Entrenamiento Anual para los Vendedores**
  - Recordatorio: El entrenamiento anual es un requisito para la autorización de los vendedores de WIC
  - El Vendedor acepta:

1. Que al menos un representante participe cada año en un entrenamiento interactivo. El entrenamiento para vendedores podrá ser ofrecido por la Oficina Estatal en diferentes formatos, incluidos boletines informativos, videos y entrenamientos interactivos. La Oficina Estatal tendrá la exclusiva facultad de determinar la fecha, la hora y el lugar de todas las capacitaciones interactivas. Además, proporcionará al vendedor al menos una fecha alternativa para asistir a dicho entrenamiento.
2. Entrenar y mantener actualizados a todos los cajeros y demás empleados que procesen compras de WIC sobre los requisitos del programa de WIC, y proporcionar cualquier entrenamiento especial o adicional que requiera la Oficina Estatal para garantizar que todos los cajeros y demás empleados que procesen compras de WIC comprendan los requisitos del programa de WIC.

Boletín informativo para el verano de 2026

Actualizaciones de vendedores de WIC de Nevada

- **Fechas de las sesiones de entrenamiento**
  - ***Inglés*** **Español**
    - *El 21 de julio- 2:00PM-3:30PM* *El 22 de julio- 1:30PM-3:00PM*
    - *El 28 de julio- 10:00AM-11:30AM* *El 6 de agosto- 10:00AM-11:30AM*
    - *El 4 de agosto- 1:30PM-3:00PM*
    - *El 7 de agosto- 9:00AM-10:30AM*
- **¡Registrase aquí!:**
  - https://nevadawic.org/vendors/training-resource-materials/

- **Problemas en el escaneo de productos aprobados por WIC**
  - Los vendedores que experimenten problemas al escanear alimentos de WIC deben comunicarse con su proveedor de Punto de Venta (POS) y con la Oficina Estatal de WIC (SO) tan pronto como se identifique un patrón de transacciones fallidas.
  - Los problemas de escaneo pueden resultar debido a diversas causas; de la falla de la actualización de frutas y vegetales (el mapeo) a códigos universales de productos (UPCs) nuevos.
  - Algunos sistemas rechazarán únicamente el producto en cuestión, mientras que otros pueden rechazar toda la transacción.
  - La forma más rápida de resolver estos problemas es comunicarse con su proveedor de POS para recibir asistencia.
  - La Oficina Estatal (SO) puede apoyar en la resolución de problemas y en la asistencia a los participantes.
  - Es importante informar a la Oficina Estatal cuando existan problemas de escaneo para que los participantes puedan ser notificados. Informar a los participantes con anticipación sobre cualquier inconveniente puede evitarles un viaje innecesario a la tienda.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.