**October 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. **Dental Hygiene Month**

¡Las sonrisas saludables comienzan desde temprano! 🦷🪥! Haga que el cepillado sea divertido para sus pequeños, de modo que se convierta en un hábito fácil y duradero.

¿Necesita ideas? 🤔Pruebe estos divertidos consejos para que los niños se entusiasmen con el cepillado: [https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/oral-health/paginas/let-the-brushing-games-begin.aspx](http://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/let-the-brushing-games-begin.aspx)

[#UnComienzoSaludable](https://www.instagram.com/explore/tags/healthystartshere/)[#Mes](https://www.instagram.com/explore/tags/dentalhealth/)DeLaHigieneDental #SaludBucal

1. **National Child Health Day - October 6th**

En este #DíaNacionalDeLaSaludInfantil, póngase en contacto con WIC para obtener acceso gratuito a remisiones médicas, alimentos saludables, educación nutricional y apoyo entre pares. 🍎

Mantenerse al día con las vacunas y los chequeos médicos ayuda a los niños a desarrollarse plenamente en todas las etapas de la crianza. 💗

Obtenga más información sobre cómo WIC puede contribuir a la salud de su familia en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com).

#UnComienzoSaludable #SaludInfantil

1. **Pregnancy and Infant Loss Awareness Month**

Un aborto espontáneo o la pérdida de un bebé pueden provocar profundos sentimientos de tristeza, dolor, ira y aislamiento. Este dolor es válido, y sanar lleva tiempo. Cuando esté lista, los recursos y las comunidades estarán aquí para apoyarla. 🫂WIC también seguirá proporcionándole beneficios durante un máximo de 6 meses después de su pérdida.

Usted merece apoyo, sanación y conexión en cada paso del camino. ❤️

Más información sobre March of Dimes: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/miscarriage-loss-and-grief>

#UnComienzoSaludableConWIC #MesDeConcienciacionSobreElEmbarazoYLaPerdidaDeBebes #ApoyoEnCasosDeAbortoEspontaneo #MesDeConcienciacionSobreLaPerdidaDeBebes

1. **World Mental Health Day**

WIC es conocido por satisfacer las necesidades nutricionales, ¡pero también estamos aquí para cuidar de su bienestar emocional y mental! ✨

Recuerde que usted y sus seres queridos no están solos. WIC está aquí para conectarla con la atención y el apoyo que merece. 🫶 Consulte qué ayuda hay disponible durante el período posparto: [https://signupwic.com/es/news/maternal-mental-health](https://signupwic.com/news/maternal-mental-health)

#UnComienzoSaludableConWIC #DiaMundialdelaSaludMental #AcabemosConElEstigma #SaludMental #Posparto

1. **Get Breastfeeding Support with WIC**

🤰 Apoyo durante el embarazo y el posparto

🍳 Alimentos saludables y educación nutricional

🩺 Remisiones a servicios sanitarios y sociales

🫂 Apoyo entre pares y mucho más

Si está embarazada, en período de lactancia o cuidando a un niño menor de 5 años, ¡puede ser elegible para los beneficios de WIC! Envíe su solicitud durante la Semana nacional de inscripción a WIC (del 13 al 17 de octubre) o en cualquier momento del año.

Busque una clínica cercana en [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/find-a-clinic).

#UnComienzoSaludable #EmpezarConWIC

1. **Farmer’s Market Season - WIC Signage -** *If your agency doesn’t participate in WIC FMNP, you can remove that section.*

No olvide obtener sus beneficios del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores (FMNP), cheques o tarjeta EBT, en su clínica WIC más cercana para adquirir productos frescos y locales de los agricultores participantes. 🥕 🌽¡Solo busque los letreros de WIC en su mercado local para identificar a los vendedores que los aceptan!

Recordatorio: ¡Estos beneficios se suman a sus beneficios WIC mensuales! 🙌 Visite www.signupwic.com/es para obtener más información.

[#UnComienzoSaludable](https://www.instagram.com/explore/tags/healthystartshere/)[#MercadoDeAgricultores](https://www.instagram.com/explore/tags/farmersmarket/) #FMNP

1. **Nutrient Spotlight: Calcium**

¿Sabías que...? 🤔 Tu cuerpo necesita calcio para desarrollar y mantener huesos fuertes, dientes sanos y fortalecer músculos y nervios. 💪

El paquete de alimentos de WIC incluye leche, yogur y queso para complementar tu ingesta de calcio. También puedes optar por alternativas sin lácteos, como leche y yogur vegetales, si tú o tu hijo tienen restricciones dietéticas.

¿Quieres más consejos de nutrición y recetas saludables? Conéctate con WIC para obtener recursos útiles o habla con un dietista de WIC para obtener asesoramiento personalizado. 💖

Encuentra una clínica WIC cerca de ti: [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es)

#LaSaludComienzaAquí

1. **WIC Approved Food of the Month: Corn**

¡Es maíz! 🌽 ¡Un gran trozo con nódulos, qué jugo! 🍿 ¡No puedo imaginar algo más bonito! 🎶

El maíz no solo es delicioso, sino que también ayuda a mantener la salud intestinal y digestiva, ya que contiene fibra soluble e insoluble. 🙌

La fibra soluble se descompone y forma un gel en los intestinos, lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y colesterol. La fibra insoluble no se descompone, lo que significa que las cáscaras exteriores del grano de maíz pasan por el sistema digestivo y pueden actuar como prebióticos, lo que contribuye a un microbioma intestinal saludable.

¿Cuáles son tus maneras favoritas de comer maíz en otoño?

#LoSaludableEmpiezaAquí

1. **Fall Seasonal Produce**

¡Llegó el frío! 🍂 ¡Eso significa noches familiares acogedoras, recetas de sopas y productos frescos de otoño en tu mercado agrícola o supermercado local! 🍏

Esta temporada, prueba a preparar una olla grande de sopa de verduras 🍲 con los productos de otoño favoritos de tu familia, como esta receta de sopa minestrone de Texas WIC: https://texaswic.org/recipes/hearty-minestrone-italian-vegetable-soup

#ProductosDeOtoño #FMNP #MercadoAgricultor #LaSaludComienzaAquí