**December 2025 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. **Happy New Year**

A medida que este año llega a su fin, hacemos un balance de doce meses llenos de bebés felices y sanos, y de familias fuertes y acompañadas. Gracias por permitir que WIC sea parte de su camino.

De parte de todo el equipo de WIC, ¡le deseamos un feliz Año Nuevo! 🎉 Tenemos muchas ganas de seguir acompañándolo(a) en 2026.

1. **Breastfeeding While Traveling**

Viajar con un bebé en período de lactancia puede parecer abrumador, pero con un poco de preparación es totalmente posible. ¡Y WIC puede ayudarle! ¡WIC puede ayudar!

Siga estos consejos para que sus viajes de fin de año sean más sencillos para usted y su bebé: <https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/breastfeeding/travel-recommendations.html>

1. **National Influenza Vaccination Week - December 6-11**

¡Es la semana nacional de vacunación contra la influenza! 🩹💪 Es el momento ideal para recordar que las vacunas tempranas ayudan a que los niños desarrollen defensas antes de exponerse a gérmenes que pueden causarles enfermedades graves.

Las vacunas son una de nuestras herramientas más eficaces para prevenir enfermedades potencialmente mortales. Por eso, la mayoría de las vacunas infantiles se recomiendan durante los primeros 12 a 18 meses de vida.

¿Tiene preguntas sobre qué vacunas necesita su hijo(a)? ¡No está solo(a) en esto! Consulte este recurso útil de la AAP con las recomendaciones hasta los 6 años: <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/your-babys-first-vaccines.aspx>

1. **Happy Holidays**

¡Los mejores deseos de parte de sus amigos de WIC para que tenga unas fiestas felices y saludables! 🧡

Esta época del año se trata de crear momentos y recuerdos especiales en familia. ¿Cuál es la tradición favorita de su familia? ✨

P.D.: Le recordamos que nuestras oficinas permanecerán cerradas en ***[fechas específicas].*** ¡Tenemos muchas ganas de seguir acompañándolo(a) en el nuevo año!

1. **Kids Hand Washing**

¿Sabía que lavarse bien las manos es la primera línea de defensa de su hijo(a) frente a muchas enfermedades? 🫧 Ayuda a protegerlos de todo: desde resfríos y gripe hasta infecciones más serias.

Conozca más sobre la importancia del lavado de manos para la salud infantil: <https://kidshealth.org/en/parents/hand-washing.html>

1. **Winter Family Activities**

Ya sea que en el lugar donde usted vive nieve o haga calor, ¡hay actividades invernales divertidas que puede hacer con los más pequeños de la casa!

Aquí tiene algunas ideas de actividades invernales acogedoras y activas:

❄️ Abrigarse bien y hacer castillos de nieve con recipientes reciclados, como envases rígidos de toallitas húmedas o moldes de playa

📚 Visitar la biblioteca local para buscar sus libros favoritos de temporada

🍿 Construir un fuerte con almohadas y mantas para ver su película o serie favorita

☃️️ Hacer juntos un muñeco de nieve o un animal de nieve

¿Cuáles son las actividades de invierno favoritas de su familia?

1. **Cozy Meal Ideas for the Whole Family**

Con la llegada del frío, es el momento ideal para preparar comidas reconfortantes y nutritivas que toda la familia pueda disfrutar. Inspírese con nuestras recetas favoritas para el invierno con alimentos aprobados por WIC:

🥣 Puede preparar avena, sémola de maíz o crema de trigo con sus ingredientes favoritos (fruta fresca o congelada con su leche favorita O queso y un huevo encima para una opción salada)

🍚 Arroz y frijoles, enlatados o secos, con sus condimentos favoritos (puede cocinar el arroz en caldo para darle más sabor)

🍜 Sopas y guisos con las verduras favoritas de su familia (puede añadir legumbres o pasta integral para aumentar el valor nutricional de su receta)

¿Cuáles son las comidas favoritas de su familia en invierno? 🍲 ¡Compártalas en los comentarios!

1. **WIC-Approved Food of the Month - Beans (Highlight Dried Beans)**

Los frijoles secos son el alimento del mes aprobado por WIC Los frijoles, ricos en proteínas, fibra y nutrientes esenciales, son un superhéroe económico para las comidas de su familia. ¡Con una taza de frijoles secos se obtienen aproximadamente tres tazas de frijoles cocidos!

💡 Planifique con antelación para preparar comidas fáciles: ¡Cocine una gran cantidad en su día libre! Luego, utilice los frijoles listos para consumir durante toda la semana. Son perfectos para tacos, guisos, ensaladas y mucho más.

Obtenga más información sobre los frijoles secos y cómo cocinarlos: <https://wicworks.fns.usda.gov/topic/what-do-i-do-with/beans>

1. **Nutrient Highlight - Vitamin A**

La vitamina A es conocida por su papel en el mantenimiento de una visión saludable, pero también es fundamental para el crecimiento, el desarrollo embrionario y un sistema inmunitario fuerte.

La buena noticia es que los alimentos ricos en vitamina A suelen estar en su mejor momento durante los meses más fríos. Piense en los tonos naranjas brillantes y los verdes intensos de alimentos como las zanahorias, las batatas, las calabazas de invierno, la espinaca y la acelga.

Los beneficios de WIC le facilitan la tarea de llevar estos alimentos saludables y coloridos a la mesa de su familia. Para obtener más información y consejos de nutrición, póngase en contacto con WIC: [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/find-a-clinic)

#HealthyStartsHere #UnComienzoSaludable #VitaminA #VitaminaA

1. **Myth vs Fact - WIC Benefits**

¿Sabía que 💭 WIC no solo es el primer programa de alimentos como medicina en los Estados Unidos, sino que también brinda beneficios adicionales a las familias elegibles?

Además de alimentos saludables y educación nutricional, WIC ofrece apoyo a la lactancia, remisiones a servicios de atención médica, actividades comunitarias y mucho más.

Vale la pena inscribirse en WIC. Busque una clínica cercana en [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](https://signupwic.com/find-a-clinic)

1. **WIC Approved Baking/Desserts for the Holidays**

¡Prepárese para las fiestas con algunos postres deliciosos para compartir con amigos y familiares esta temporada! 🍪 Hornear con los niños puede ser una actividad divertida que fortalece los lazos familiares y también les ayuda a aprender a medir, a seguir las instrucciones, a practicar la motricidad fina y a leer recetas. 🌟

Vea estas recetas de postres preparados con ingredientes aprobados por WIC: [**www.health.state.mn.us/people/wic/recipes/desserts.html&sa=D&source=docs&ust=1763588161585400&usg=AOvVaw33yfNDqVucSBduliyB\_Mfq**](https://www.google.com/url?q=https://www.health.state.mn.us/people/wic/recipes/desserts.html&sa=D&source=docs&ust=1763588161585400&usg=AOvVaw33yfNDqVucSBduliyB_Mfq)