**January 2026 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. **Nutrientes destacados: Ácido fólico World Folic Acid Awareness Week - January 5-11**

Fólico es una vitamina B importante que ayuda al cuerpo a producir nuevas células sanas. Aunque todos necesitan ácido fólico, las mujeres embarazadas o que planean quedar embarazadas necesitan un suplemento adicional de ácido fólico además de comer alimentos ricos en vitaminas. Consumir suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo puede prevenir [defectos](https://medlineplus.gov/neuraltubedefects.html) congénitos mayores en la columna vertebral y el cerebro del bebé en desarrollo.

Algunos alimentos con ácido fólico incluyen:

🥬 Verduras con hojas verdes

🍑 Frutas frescas, congeladas y enlatadas

🫘 Frijoles secos o enlatados, chícharos frescos o congelados y nueces

🍞 Panes, cereales y otros productos integrales enriquecidos

Obtenga más información sobre la importancia del ácido fólico en el embarazo: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Where-We-Stand-Folic-Acid.aspx>

1. **National Birth Defects Awareness/Prevention Month**

No todos los defectos congénitos se pueden prevenir. Sin embargo, hay medidas que puede tomar para ayudar a que usted misma y su bebé estén lo más saludables posible🫶

🌟Consuma 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días

🌟Intente reducir el riesgo de infecciones, incluyendo el lavado regular de las manos

🌟Tome las vacunas recomendadas

🌟Hágase la prueba de infecciones de transmisión sexual

🌟Consulte a un profesional de la salud periódicamente

🌟Hable con un profesional de la salud antes de tomar algún medicamento

🌟Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas recreativas

Obtenga más información sobre cómo mantenerse saludable durante el embarazo: <https://www.marchofdimes.org/find-support/blog/good-health-habits-and-birth-defects-prevention>

#NBDAM #CadaViajeImporta #LaSaludComienzaAquí

1. **Family Fit Lifestyle Month**

Puede que haga frío afuera, pero eso no nos impedirá salir a hacer ejercicio y disfrutar del aire fresco este invierno. ❄️

Abríguense y salgan a caminar juntos en familia, hagan muñecos de nieve o ángeles sobre la nieve, ¡o prueben andar en trineo! 🛷

¿Hace demasiado frío y nieva como para salir? ¡Intente poner música divertida y organice una fiesta de baile para moverse un poco! 💃🕺

Consulte más ideas sobre como permanecer en movimiento en el inverno en interiores y exteriores para toda la familia: <https://www.chop.edu/news/health-tip/fun-ways-keep-kids-active-through-winter>

#MesDeLaVidaEnFamilia #LaSaludComienzaAquí

1. **New Beginnings & Healthy Goals**

Año nuevo, un comienzo nuevo, el mismo apoyo 🥳 Ya sea que se proponga trabajar para alcanzar metas nuevas en 2026 o esté trabajando para superar la temporada de invierno, ¡WIC está aquí para apoyarlo a usted y a su familia! 💖

Sabemos que ser padres no es fácil, así que mientras tenga más personas y recursos en su equipo, le irá mejor. ¡Vale la pena comenzar con WIC o mantenerse al día con ellos! Haga sus resoluciones para un año más saludable con WIC y una clínica cerca de usted en <https://signupwic.com/find-a-clinic>

#LaSaludComienzaAquí #NuevosComienzos #AñoNuevo #2026

1. **Winter Wellness & Immune Support**

A medida que el clima se vuelve más frío y continúa la temporada de gripe y resfriados de invierno, es importante tomar medidas para prevenir enfermedades y consultar a los proveedores de atención médica suyos y de sus hijos. ❄️

Para mejorar su bienestar invernal, priorice dormir, tome suplementos de vitamina D (con la aprobación de su médico), beba tés de hierbas para calentar su cuerpo, use un humidificador para prevenir hemorragias nasales y dolores de garganta por el aire seco del invierno y lávese las manos regularmente con agua tibia y jabón. 🍵💤🧼

WIC también ofrece referencias para atención médica y educación nutricional para ayudar a su familia a mantenerse saludable esta temporada. ¡Obtenga más información en  [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com)!

#LaSaludComienzaAquí #BienestarInvernal

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

¿Sabías que? 🤔¡La avena contiene grandes cantidades de betaglucano, un tipo de fibra soluble! El betaglucano se disuelve parcialmente en agua y forma una solución espesa y gelatinosa en el intestino. 🥣 Esto ayuda a que los alimentos avancen por el sistema digestivo y crea efectos prebióticos. ✨

Los beneficios para la salud que tiene la fibra de betaglucano y que se encuentran en alimentos como la avena incluyen:

🌟Reducción de la glucosa en la sangre y una mejor respuesta de la insulina

🌟Mayor crecimiento de bacterias buenas en el tracto digestivo

🌟Regulación de la diabetes tipo 2

¿Cuáles son sus formas favoritas de preparar avena para su familia? 🫐🥛🍌

#LaSaludEmpiezaAquí

1. **Recipe: National Soup Month**

¡La sopa es una excelente manera de incluir verduras y de estirar su presupuesto! 🍜 Además, es una excelente manera de usar verduras, frijoles y granos aprobados por WIC 🫘

Mire este breve video que tiene una receta de sopa de tomate y queso a la parrilla con alimentos aprobados por WIC: <https://www.tiktok.com/@meamoonstone/video/7107753862005624106?is_from_webapp=1&sender_device=pc>

#TemporadaDeSopas #MesNacionalDeLaSopa #LoSaludableEmpiezaAquí

1. **Mental Health Check-In**

Los días más cortos y oscuros y la falta de luz solar pueden hacer que enero parezca largo y difícil de superar a veces. Recuerde, que cuidar su salud mental es parte de cuidar a su familia. Está bien no estar bien, no está solo. ❤️

¿Necesita ayuda adicional o a alguien con quien hablar? Hable con su clínica WIC local para obtener recursos para la salud mental o comuníquese con la asistencia por mensaje de texto o por teléfono a la Línea Nacional de Salud Mental Materna: <https://mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline>

#SaludMental #SaludMentalMaterna #ControlDeSaludMental #LaSaludEmpiezaAquí

1. **Indoor Activity Ideas for Kids**

¿Hace demasiado frío para salir a jugar? ¡Aquí hay 3 actividades que se pueden hacer en el interior para ejercitarse y dejar fluir su creatividad!

🎨 Haga cadenas de papel o manualidades de papel como copos de nieve usando papel de construcción o papel para impresora.

⭐ Use cinta de pintor para hacer un tablero de rayuela en el piso.

📺 Ponga sus videos musicales favoritos para niños o películas tontas en el televisor y organice una fiesta de baile.

🌈Organice un desafío de arcoíris, intente encontrar artículos en casa para cada categoría de los colores del arcoíris. ¡Quien complete su arcoíris primero gana!

Descubra cómo WIC puede apoyar a su familia en [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).

#ActividadesEneInterior #ActividadesDeInvierno #LaSaludComienzaAquí

1. **Everyone is Welcome at WIC**

Sin importar cómo esté conformada o cuál sea la historia de su familia, si está embarazada, en período de lactancia o cuidando a un niño menor de 5 años, puede obtener alimentos nutritivos, apoyo a la lactancia, remisiones de saluda y mucho más de WIC. ✨

Busque una clínica cerca en www.signupwic.com/es.

#UnComienzoSaludable #EmpezarConWIC

1. **Military Families are Welcome at WIC**

Las mudanzas son parte de la vida de muchas familias militares, y sus beneficios de WIC pueden trasladarse con usted. ¡Incluso puede coordinar los beneficios antes de que sus pertenencias domésticas lleguen a su nuevo hogar! Muchas oficinas de WIC están ubicadas en bases militares o cerca de ellas, lo que facilita obtener ayuda. WIC también está disponible en el extranjero a través del Programa WIC en el Extranjero; dondequiera que se encuentre, la ayuda está a su alcance.

Inscríbase en cualquier momento en www.signupwic.com/es.

#UnComienzoSaludable #EmpezarConWIC #FamiliasMilitares

1. **Foster Families are Welcome at WIC**

¿Lo sabía? 🤔Los niños de acogida menores de cinco años reúnen los requisitos automáticamente para acceder a los beneficios del programa WIC. Inscribir a su familia no le quita recursos a nadie más. No hay límite en el número de familias que pueden recibir el apoyo del programa WIC.

Conozca cómo el programa WIC puede ayudar a su familia en www.signupwic.com/es.

#UnComienzoSaludable #EmpezarConWIC #PadresDeAcogida

1. **Dads are Welcome at WIC**

Papás, sabemos que cuidan de su familia, ¡y WIC también está aquí para ustedes! 🌟 Desde alimentos saludables y educación nutricional hasta remisiones médicas y apoyo entre pares, ¡WIC ayuda a los papás a apoyar a sus seres queridos de muchas maneras! 👨‍🍼👨🏻‍🍼👨🏾‍🍼

Conozca más y busque una clínica cercana en www.signupwic.com/es.

#UnComienzoSaludable #EmpezarConWIC #Papas

1. **Indigenous Families are Welcome at WIC**

¡WIC está disponible para las familias indígenas en todas sus formas!

Si estás embarazada, amamantando, has tenido un bebé en los últimos 6 meses o cuidas a un niño menor de 5 años, puedes obtener alimentos nutritivos y tradicionales, apoyo para la lactancia materna, referencias a servicios de salud y sociales, apoyo de otras madres y mucho más.

Nutre a tu familia con tradición y apoyo a través de WIC: encuentra una clínica cerca de ti: www.signupwic.com/find-a-clinic

#ComienzosSaludables #FamiliasIndígenas #ComidaNativa

1. **Immigrant Families are Welcome at WIC**

¿Acaba de llegar a Estados Unidos? ¡Aún así puede recibir ayuda de WIC! Inscribirse en el programa WIC no afectará su estatus migratorio ni su proceso para obtener la ciudadanía estadounidense o la residencia permanente.

Si acaba de quedar embarazada, está en período de lactancia o cuidando a un niño menor de 5 años, puede obtener alimentos nutritivos, apoyo prenatal y para la lactancia, remisiones de atención médica y mucho más de WIC. ✨

Conozca más sobre el programa y cómo inscribirse en www.signupwic.com/es

#UnComienzoSaludable #EmpezarConWIC #FamiliasInmigrantes

1. **Grandparents are Welcome at WIC**

Si eres abuelo/a u otro cuidador que cría a niños cuyos padres no pueden hacerlo, ¡puedes solicitar los beneficios de WIC para los niños de hasta 5 años que están a tu cargo! 🫶

Con WIC, tendrás acceso a alimentos saludables, asesoramiento nutricional, referencias a servicios de salud y mucho más. Encuentra una clínica de WIC cerca de ti en [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com)

#UnComienzoSaludable #Abuelos