**February 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. **Black History Month**

Febrero es el Mes de la Historia Negra, un momento para recordar y celebrar los logros, las contribuciones y el liderazgo de los afroamericanos. La historia afroamericana es la historia de los Estados Unidos, y está entretejida en la estructura de nuestras comunidades, nuestra salud y nuestro futuro compartido. Ese legado incluye a líderes como el Dr. Martin Luther King, Jr., cuyo trabajo por la justicia económica y la seguridad alimentaria nos recuerda que el acceso a las necesidades básicas, incluida la comida nutritiva, es necesario para que las familias prosperen.

En WIC, celebramos a los cuidadores, padres y líderes comunitarios que nutren a la próxima generación.

Conozca más sobre el trabajo del Dr. King en relación al hambre y la justicia alimentaria: <https://blog.ucs.org/sarah-reinhardt/dr-kings-demands-for-food-justice/#top>

1. **National Children’s Dental Health Month**

¡Los dientes sanos son una parte importante de la salud general de su hijo! 🦷 En este Mes de la Salud Dental Infantil, celebre las sonrisas brillantes y la formación de buenos hábitos. Tomar pasos pequeños todos los días pueden prevenir las caries y hacer que su hijo se sienta seguro y fuerte. ¡La buena salud bucal comienza temprano! Conozca más sobre cómo mantener sanos los dientes de su hijo: <https://childrensdentalhealth.com/february-national-childrens-dental-health-month/#parents,-did-you-know>

¿Necesita ayuda para encontrar atención dental? Su clínica local de WIC puede ayudarle a ponerse en contacto con recursos dentales en su comunidad. Encuentre una clínica: [www.signupwic.com/es/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/es/find-a-clinic)

1. **Heart Health Month**

❤️ ¡Febrero es el Mes del Corazón! ❤️ Su corazón trabaja duro para usted todos los días, y durante el embarazo y el posparto, los sostiene tanto a usted como a su pequeño. Elegir alimentos nutritivos es una de las mejores maneras de cuidar su corazón.

¡Con WIC, puede obtener beneficios para fomentar su salud y la de su pequeño, como alimentos nutritivos, referencias de atención médica, apoyo para la lactancia materna y más! WIC está disponible para personas embarazadas, en etapa de posparto (hasta 6 meses después del fin del embarazo) o en período de lactancia (hasta el primer año del bebé), y para bebés y niños menores de 5 años.

Para conocer más sobre cómo WIC puede apoyarle, visite [www.signupwic.com/es/about](http://www.signupwic.com/es/about).

1. **Valentine’s Day**

Estimados padres de WIC,

¡Feliz Día de San Valentín! Hoy se trata del amor, y eso incluye el amor que usted entrega a su familia todos los días. Tómese un momento hoy para recordar que: Usted es fuerte. Usted es capaz. Y con WIC, tiene a una comunidad que le respalda.

Lo que usted hace es importante, y lo valoramos. Estamos aquí para ayudarle, animarle y ayudar a su familia a prosperar, no solo hoy, sino durante todo el año.

Con cariño,

Sus amigos de WIC ❤️

1. **Library Love** - February 7 is Take Your Child To The Library Day

¿Sabía que su biblioteca local tiene más que libros para su familia? Además de libros increíbles, muchas bibliotecas ofrecen programas educativos gratuitos, acceso a internet y computadoras, eventos y clases comunitarias, y espacios tranquilos para leer, aprender y conectarse.

¡La próxima vez que busque tener un paseo familiar, considere explorar la biblioteca de su vecindario! Encuentre una biblioteca pública cerca de usted: <https://www.careeronestop.org/LocalHelp/CommunityServices/find-libraries.aspx?lang=es>

1. **Nutrient Highlight - Vitamin K**

¿Alguna vez se ha preguntado qué ayuda a que su sangre se coagule cuando se corta o qué es lo que mantiene sus huesos fuertes? ¡Es la vitamina K, un nutriente esencial! La vitamina K es especialmente importante para los bebés en crecimiento, por lo que los recién nacidos reciben una inyección de esta justo después del nacimiento.

¡Puede encontrar vitamina K en muchos vegetales, como las espinacas, la col rizada (kale), el brócoli y la coliflor! ¿Necesita una forma sabrosa de usar estos vegetales de invierno? Pruebe esta sencilla receta de quiche que es perfecta para llenarla de vegetales: <https://www.jcfoodmart.com/es/2022/04/11/quiche-perfecto-para-la-primavera/>.

¡Use los beneficios que le da WIC para comprar verduras frescas o congeladas y haga que comer sano sea deliciosamente fácil! Conozca más en [www.signupwic.com/es/about](http://www.signupwic.com/es/about)

1. **WIC-Approved Food of the Month - Beets**

Los betabeles son más que un vegetal de invierno de color vibrante. ¡Son una potencia nutricional! Los betabeles son una excelente fuente de folato para un embarazo saludable, fibra para una buena digestión y hierro para ayudar a combatir el cansancio. Incluso ayudan a mantener el corazón y la presión arterial saludables.

Disfrútelas asadas hasta que estén dulces y tiernas, licuadas en un batido o picadas frescas en una ensalada. ¡Recuerde que puede usar los beneficios que WIC le da para comprar betabeles frescos o enlatados!

Si busca una receta reconfortante y cálida, aquí tiene una que destaca los vegetales de raíz como los betabeles: <https://choosehomemade.org/es/recetas/sopa-de-verduras-con-dumplings/>

1. **How to Feed Your Family Well**

A medida que su hijo crece, ofrecerle una variedad de alimentos le ayuda a obtener las vitaminas y minerales que necesita para prosperar. No tiene que hacerlo perfectamente todos los días. ¡Los pasos pequeños se convierten en grandes logros nutricionales! Para obtener más orientación útil sobre cómo preparar comidas equilibradas, consulte este recurso de la Academia Americana de Pediatría: <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx>

¡Y recuerde, WIC está aquí para ayudarle a llenar su cocina con opciones sanas y nutritivas para toda la familia!

1. **Celebrate Love**

¿Busca una forma sencilla y dulce de celebrar la conexión en familia? Pruebe esta actividad de todo corazón:

💖 Recorte corazones de papel.

💖 En cada corazón, escriba algo que ame o aprecie de un miembro de la familia.

💖 Cuelgue los corazones en lugares inesperados donde los vea todos los días.

Esta es una manera maravillosa de recordarse mutuamente cuánto se aman, durante todo el mes. 💕

1. **Breastfeeding Support**

La lactancia materna es una forma hermosa de nutrir y crear un vínculo con su bebé, y no tiene que hacerlo sola. 🤱🏽 WIC está aquí para apoyarla en cada paso del camino con:

✨ Orientación de consejeras que son sus compañeras

✨ Alimentos nutritivos adicionales en su paquete de WIC mientras amamanta

✨ Ayuda experta de consultores de lactancia certificados

✨ Acceso a extractores de leche para ayudarle a cumplir sus metas de alimentación

Ya sea que esté embarazada y planificando, o amamantando y enfrentando desafíos en el camino, WIC está aquí para ayudarle a que su trayecto sea más fácil.

Visite [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es) para conocer más sobre los beneficios de la lactancia con WIC y para encontrar una clínica de WIC cerca de usted.

1. **Immunization Information**

Las vacunas ayudan a los bebés y niños a prevenir y combatir enfermedades graves y evitables, así como virus respiratorios. WIC puede ayudarle a ponerse en contacto con recursos locales de vacunación para su hijo.

Consulte este cronograma que es ideal para las vacunas de niños sanos según la Academia Americana de Pediatría: <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/recommended-immunization-schedules.aspx>

1. **SNAP & WIC Eligibility**

📣 ¿Sabía que...? ¡Si está inscrito en SNAP o Medicaid, también califica para WIC! Muchas familias usan estos programas a la par para ayudar a proporcionar un comienzo sólido y saludable a sus pequeños. 💞

WIC está diseñado específicamente para ayudar a niños menores de 5 años y a padres y madres embarazadas, en posparto o en período de lactancia con:

✅ Paquetes de alimentos nutritivos  
✅ Referencias y evaluaciones de salud   
✅ Suministros y apoyo para la lactancia materna   
✅ ¡Y mucho, mucho más!

Conozca cómo WIC puede ayudar a su familia y encuentre una clínica cerca de usted en [www.signupwic.com/es](http://www.signupwic.com/es)