BOLETÍN DE MARZO DE 2026

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

NUEVOS COMIENZOS Y COMIENZOS SALUDABLES

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES JUNTAS

LO QUE ENCONTRARÁS DENTRO

CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA SU FAMILIA
APOYO PARA BEBÉS Y PADRES
ACTUALIZACIONES DE WIC QUE PUEDE UTILIZAR
PRÓXIMAS CLASES DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL
PRÓXIMAS CLASES DE COMPRAS 101 RECURSOS Y EVENTOS COMUNITARIOS

PROGRAMA WIC DEL CONSEJO INTERJURIAL DE NEVADA (ITCN)

OFICINA PRINCIPAL: 910 ROBERTA LANE SPARKS, NV 89431
TELÉFONO: 775-398-4960
AL SERVICIO DE FAMILIAS EN TODO NEVADA

SÍGUENOS EN LÍNEA:

CONSEJO INTERTRIBAL DE NEVADA WIC @ITCN_WIC itcnwic.org

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

CLASE DE NUTRICIÓN

CLASE MENSUAL DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

CLASE DE NUTRICIÓN DE MARZO - ¡REGÍSTRATE HOY!

18 de marzo de 2026 - a las 11:00 a. m.
Mes Nacional de la Nutrición

- Verduras fáciles

- ¡Los años preescolares son el momento perfecto para empezar a cocinar con tus pequeños! Esta clase es para padres y cuidadores de niños de 2 a 5 años.

DETALLES DE LA CLASE:

En esta divertida sesión práctica, aprenderá a:

- Empiece a cocinar de forma segura con su hijo.
- Identificar habilidades apropiadas para la edad de los niños pequeños y preescolares.
- Prueben juntos una receta sencilla o una actividad de cocina.

¡Cocinar con su hijo es una forma divertida de enseñarle colores, números, palabras nuevas y generar confianza en la cocina!

¡Llama para unirte y **completar una cita de educación nutricional** mientras te diviertes en la cocina!

ZOOM ENLACE PARA UNIRSE: HTTPS://ITCN-ORG.ZOOM.US/J/81995329596

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

RINCÓN DE NUTRICIÓN

NOTICIAS, CONSEJOS Y APOYO PARA TU FAMILIA

RINCÓN DE NUTRICIÓN

Conozca los alérgenos alimentarios más comunes y qué hacer en caso de exposición:

- Leche
- Huevos
- Pez
- Mariscos (crustáceos)
- Frutos secos
- Miseria
- Trigo

**Lea siempre las etiquetas con atención y hable con su proveedor de atención médica si tiene inquietudes.*

PRÓXIMOS EVENTOS Y PROGRAMAS

7 de abril: Celebración del Día Mundial de la Salud: Evento de educación nutricional de 12:00 p. m. a 3:00 p. m.

En colaboración con Soulful Seeds Garden, ITCN WIC organizará una experiencia práctica de educación nutricional "De la granja a la mesa". Los participantes disfrutarán de un recorrido por el huerto, educación nutricional y actividades familiares que promueven la alimentación saludable y la conexión con los alimentos locales.

¡Únase a nosotros en Soulful Seeds Garden! ¡Llame al (775) 398-4960 para reservar un lugar hoy mismo!

👉 ESCANEE LA EXENCIÓN DE RESPONSABILID
PARA NUESTRO EVENTO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL SOULFUL SEEDS AQUÍ:

AMAMANTAMIENTO

CÓMO ALIMENTAR A TU RECIÉN NACIDO: CONCEPTOS BÁSICOS DE LA LACTANCIA MATERNA

PASOS PARA UN BUEN AGARRE Y FORMAS DE SOSTENER AL BEBÉ

POSICIÓN DE CUNA

POSICIÓN DE CUNA CRUZADA

EMBRAGUE O AGARRE DE FÚTBOL

RELAJADO O A HORCAJADAS

ACOSTADO DE LADO

ALIMENTANDO A TU RECIÉN NACIDO

Amamantar no debería doler. Es normal tener algunas molestias al principio, pero el dolor suele indicar que el bebé no se ha prendido bien.

Esté atento a las señales de hambre

Su bebé puede:

- Girar la cabeza de un lado a otro.
- Llevar las manos a la boca.
- Hacer sonidos de succión.

Alimentar temprano

- Al principio, los bebés dan muchas señales de hambre. Si se retrasa la toma, el bebé puede molestarse y llorar, lo que dificulta el agarre.

Ponte cómodo

- Sostenga a su bebé cerca.
- Asegúrese de que tanto usted como el bebé estén bien apoyados.
- Elija una posición que sea cómoda para su cuerpo.

Compruebe el pestillo

- La boca del bebé debe estar bien abierta.
- Los labios deben tener bridas (girados hacia afuera).
- La alimentación debe ser cómoda y no dolorosa.

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

MODERNIZACIÓN

MANTÉNGASE INFORMADO. MANTÉNGASE SALUDABLE. MANTÉNGASE EMPODERADO.

¿QUÉ HAY DE NUEVO, QUÉ ESTÁ CAMBIANDO Y CÓMO AYUDA?

Facilitando el WIC
En ITCN WIC, seguimos modernizando nuestros servicios para brindar un mejor apoyo a las familias, mejorar el acceso y hacer que la educación nutricional sea más flexible y conveniente. Estas actualizaciones están diseñadas para ahorrarle tiempo, reducir el estrés y ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios de WIC.

Portal del participante: ¡completamente lanzado!
Hemos lanzado completamente nuestro Portal de Participantes, haciendo que sea más fácil que nunca administrar sus beneficios WIC en línea.

A través del portal podrás:

- Regístrese para los servicios de WIC.
- Mantenga y actualice sus beneficios.
- Manténgase informado sobre citas y servicios.

Visite **itcnwic.org** para registrarse hoy o consultar sus beneficios en cualquier momento.

POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE

Estas actualizaciones ayudan a ITCN WIC a brindarle:

- Acceso más fácil a los beneficios.
- Opciones flexibles de educación nutricional.
- Conexiones comunitarias más fuertes.
- Herramientas que apoyan a familias saludables, en cualquier momento y en cualquier lugar.

¿QUIÉN PUEDE APLICAR?

- Niños de 0 a 5 años.
- Personas embarazadas.
- Personas en período posparto.
- Madres lactantes.

¡REGÍSTRESE HOY!

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

CLASES DE COMPRAS 101

COMPRAS DE MARZO 101 ¡COMPRE CON NOSOTROS!

20 de marzo de 2026 Cómo comprar con sus beneficios de WIC

- Consejos y trucos para las compras de WIC

Únase a nosotros en la tienda y aprenda cómo:

- Canjear beneficios de WIC
- Utilice la aplicación WIC Shopper
- Encuentre artículos aprobados por WIC

Opciones de horario: 10:00 a. m., 12:00 p. m. o 2:00 p. m.

Ubicación:
Wal-Mart 4855 Kietzke Ln Reno, NV 89509

QUÉ TRAER:

Por favor recuerda traer:

- Su tarjeta WIC
- Tu lista de compras
- La aplicación WIC Shopper descargada en tu teléfono

¡Regístrese llamando a la oficina o utilizando el código QR en esta página!

NUEVOS ARTÍCULOS APROBADOS POR WIC (¡SOLO ALGUNOS!)

- Panecillos para hot dogs.
- Sabores de yogur Yoplait y LALA.
- Opciones de mantequilla de maní.
- Queso Monterey Jack y Colby Jack.
- Serenity Kids carne de res, pavo y salmón.
- Frutas y verduras para bebés.

¿Encontró un artículo que debería estar aprobado pero no se escaneó? Envíe una solicitud directamente a través de la aplicación WIC Shopper.

¡REGÍSTRATE AQUÍ!

ENCUÉNTRANOS EN TU COMUNIDAD

¡EVENTOS DE DIVULGACIÓN EN LOS QUE PARTICIPAREMOS!

La búsqueda más grande de huevos de Pascua

- 28 de marzo de 9 a 13 horas
- De 9 a 10 am (hora sensorial amigable)
- Dirección: Boys & Girls Club
  2680 E. 9th Street, Reno, NV 89512

¡CLÍNICA DE VIAJES CERCA DE TI!

Yerington

- 4 de marzo de 2026
- Dirección: 171 Campbell Ln Yerington, NV 89447

McDermitt

- 12 de marzo de 2026
- Dirección: 111 Reservation Rd McDermitt, NV 89421

Oh Dios mío.

- 26 de marzo de 2026
- Dirección: 1284 OPD Rd Owyhee, NV 89832

Wadsworth

- 1 de abril de 2026
- Dirección: 551 8th St. Wadsworth, NV 89442

Fallon

- 2 de abril de 2026
- Dirección: 1001 Rio Vista Dr. Fallon, NV 89406

¡CONSULTA NUESTRAS PÁGINAS DE REDES SOCIALES PARA ENCONTRAR LAS ÚLTIMAS CLÍNICAS DE VIAJES Y OTROS EVENTOS EN TU ÁREA!

Visita https://itcnwic.org ¡Para más consejos y recursos!