Boletín mensual de mayo de 2026

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

Rincón de la alimentación 02
Consejos de nutrición para tu familia

Novedades importantes 03
Nuestra nueva dirección

Amamantamiento 04
Lactancia materna y recolección de leche

Modernización 05
Portal para los participantes de WIC

Proveedor 06
Nuevos programas de alimentos y tiendas WIC.

Comunidad 07
Actividades comunitarias y clínicas móviles

Rincón de la Alimentación

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

Novedades,
recomendaciones y ayuda

15 de mayo de 2026 a las 11:00 am
Taller de educación nutricional

Vitamina D para familias que forman parte del programa WIC.
Descubre de qué manera ayuda a tener huesos fuertes, un crecimiento saludable y el bienestar de las familias.

¡Inscríbete hoy!

Fomentando hábitos saludables para los peques en crecimiento

Ayudar a los niños a crecer con un peso saludable contribuye a su bienestar físico y emocional. ¡Los pequeños hábitos diarios pueden hacer una gran diferencia!

Consejos sanos para familias:
Ofrece frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.

- Elige agua o leche en vez de bebidas azucaradas.
- Intenta que tu niño/a juegue activamente durante 60 minutos cada día.
- Limita el tiempo que pasas frente a la pantalla a 1–2 horas fuera del horario escolar.
- Asegúrate de que los peques tengan un buen descanso.

¿Preparado para comenzar?

Los papás y cuidadores tienen un papel muy importante al ser un buen ejemplo y al crear un ambiente positivo y de apoyo en casa.

Enfócate en formar hábitos saludables, no en bajar de peso. ¡El progreso llega con el tiempo!

Para saber más, escanea el código QR: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales.

Novedades importantes

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

¡Nos MUDAMOS!

TENGA EN CUENTA: ¡ESTA ES NUESTRA ÚNICA OFICINA CENTRAL!

Estamos todos aquí, en un mismo lugar, listos para atenderle con el mismo excelente cuidado que usted conoce y en el que confía.

910 Roberta Lane, Sparks, NV 89431

CITAS VIRTUALES

¡Disponible!

¿No puedes venir?
Nosotros nos ocupamos de todo.
Pregúntenos sobre las citas por teléfono o videollamada.
Llámanos al **775-398-4960** para agendar una cita.

Amamantamiento

Lactancia materna y extracción de leche: ¿Qué es lo que mejor se adapta a ti?

Dar pecho directamente es a menudo la manera más fácil de alimentar a tu bebé. Pero, en ocasiones, usar un sacaleches para extraer leche puede ser útil para combinar la lactancia con tu día a día, especialmente si trabajas, estudias o estás lejos de tu pequeño.

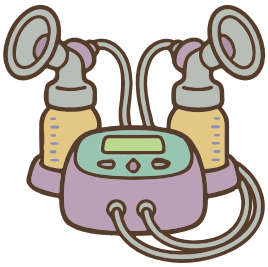
Formas de sacar leche materna

No hay una sola manera "correcta"; muchas familias emplean una mezcla de métodos.

Expresión de la palma

Usa las manos para masajear y presionar suavemente el pecho para recoger la leche.

- Bomba de mano
- Una alternativa fácil y asequible para uso ocasional.
- Bomba eléctrica
- Es muy útil si pasas bastante tiempo alejado de tu bebé (como por trabajo o estudios).



Consejos prácticos para lograr el éxito

Es normal que al principio recibas pequeñas cantidades; tu cuerpo se irá adaptando con la práctica.

- Intenta sacar leche con un sacaleches o un extractor tan a menudo como tu bebé se alimente para mantener una buena producción de leche.
- Encuentra un lugar tranquilo y relajante; observar una foto de tu bebé puede ayudar a que la leche fluya.
- Siempre limpia bien el sacaleches y los biberones para mantener a tu bebé seguro.

Cada experiencia de lactancia es única, y eso es genial. WIC está aquí para acompañarte en cada paso del camino. Llámanos al 775-398-4960 para charlar con un miembro del equipo de WIC o para recibir ayuda con la lactancia y la extracción de leche.

Modernización

Noticias del portal del participante: ¡Estamos en vivo!

Haciendo que WIC sea más sencillo para ti y tu familia 💚

ITCN WIC está muy emocionado de compartir que nuestro Portal para Participantes ya está oficialmente disponible. 🎉 Ahora puedes gestionar tus beneficios de WIC en cualquier momento y lugar, de manera rápida, fácil y sin preocupaciones.

☀️ ¿Por qué te va a encantar?

✔️ Pide los servicios de WIC
✔️ Actualiza tu información cuando lo necesites
✔️ Revisa tus beneficios las 24 horas, los 7 días de la semana
✔️ Consulta tus próximas citas
✔️ Mantente en contacto con tu equipo de WIC ✨
¡Menos estrés, más comodidad para tu familia!

📱 ¿Qué cosas puedes hacer en el portal?

Todo lo que buscas, en un solo sitio:

🛒 Balance nutricional
Revisa tus beneficios mensuales de WIC cuando te apetezca.

📅 Citas
Mantente informado sobre las próximas visitas.

💬 Mándanos un mensaje
Habla con el equipo de WIC a través del foro de discusión (recuerda que la respuesta puede tardar entre 24 y 48 horas).

👯 Perspectiva familiar
Descubre los beneficios para toda tu familia.

💰 Ahorros que traen ventajas
Controla cuánto puede ahorrar tu familia con WIC.

📄 Documentos clave
Accede a formularios como Derechos y Responsabilidades en cualquier momento.

🔗 Enlaces interesantes
Acceso fácil a la aplicación WIC Shopper y mucho más.

Recordatorio de WIC Shopper App

¿Sabías que puedes manejar tus compras de WIC directamente desde tu móvil?

Con la app WIC Shopper, puedes:
Ver alimentos y productos aprobados
Revisa tus beneficios actuales
Escanea los productos en la tienda para comprobar si están aprobados por WIC.
Descubre tiendas autorizadas que están cerca de ti.

Descarga la app hoy mismo para hacer tus compras de manera más fácil y segura.

🚀 ¡Empieza hoy mismo!

¡Escanea el código QR o ve a itcnwic.org para registrarte!

💚 ITCN WIC está aquí para acompañarte en cada paso, ayudando a que tu familia elija opciones saludables.

Actualizaciones de beneficios WIC

¡Nuevos alimentos y tiendas que WIC ha aprobado!

¿Sabías que...? ¡Nuevos productos aprobados por WIC!

Asegúrate de buscar estos nuevos artículos aprobados en tu próxima visita a la tienda:

Martinelli's Gold Medal Organic Apple Juice
- Half Gallon/1.89L UPC: 041244006434

Nature's Own Bread Loaf (12oz)
- UPC: 072250008136

Single Serve Yogurts
- Yoplait Light Strawberry (6oz)
  - UPC: 070470006505
- Yoplait Strawberry (6oz)
  - UPC: 070470003009
- Yoplait Orange Creme (6oz)
  - UPC: 070470003191

¡Pronto habrá nuevas tiendas autorizadas!

Nos alegra mucho compartir que pronto habrá más tiendas disponibles para los participantes del programa ITCN WIC:

- Smith's – 6855 Aliante Pkwy, Las Vegas Norte, NV 89084
- Smith's 3013 W Craig Rd, North Las Vegas, NV 89032
- Smith's – 84 E Lake Mead Parkway, Henderson, NV 89011

Para ver una lista completa de las tiendas ITCN WIC aprobadas, ¡mira la aplicación WICShopper!

¡Fresh Connect ha regresado!

¡Prepárense, Fresh Connect vuelve este verano!

Las familias que forman parte del programa WIC pueden disfrutar de frutas y verduras frescas y locales, directamente de los agricultores y los mercados.

🗓️ Junio – Septiembre 2026
🍓 Alimentos frescos para tu familia
🌽 Apoya a los agricultores de la zona
🥬 Come sano, siéntete genial

¡No te lo puedes perder! ¡Pronto tendremos más detalles!

Comunidad

¡Búscanos en tu vecindario!

Eventos de promoción en los que participaremos

Community Maternity & Baby Share Doula Co-OP
- May 9th from 9am to 12pm
- Location: 294 E. Moana Ln #25 Reno, NV

Fort McDermitt Wellness Center-Community Health Fair
- May 16th from 11am to 1:30pm
- Location: Tribal Youth Center, 111 N Reservation Road Mc Dermitt, NV 89421

Clínicas móviles

Pyramid Lake Tribal Administration Building
- May 6th @ 10 am to 2pm
- Location: 108 Capital Hill Nixon, NV 89442

Schurz Community Center
- May 7th @ 10 am to 2pm
- Location: 1031 B Hospital Road Schurz, NV 89427

Hungry Valley Gym
- May 14th @ 12pm to 3pm
- Location: 9075 Eagle Canyon Drive Sparks, NV 89441

¡Échale un vistazo a nuestras redes sociales para descubrir las clínicas moviles más recientes y otros eventos en tu área!

INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA WIC @ITCN_WIC itcnwic.org