Boletín mensual de junio de 2026

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

Rincón de la alimentación
Consejos de nutrición para tu familia 02

Novedades importantes
¡Únete a nosotros! 03

Amamantamiento
El papel del papá en la lactancia materna 04

Modernización
Portal para los participantes de WIC 05

Proveedor
Nuevos productos y tiendas WIC 06

Comunidad
Clínicas de salud comunitarias y de viajes 07

Rincón de la alimentación

Novedades, recomendaciones y ayuda

¡Convierte las frutas y verduras en la parte más divertida del día!

Los hábitos saludables no necesitan ser perfectos ni difíciles; a veces, los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia para toda la familia. Desde desayunos llenos de color hasta snacks fáciles de reemplazar, incluir más frutas y verduras en las comidas diarias puede ser fácil, divertido y asequible.

Formas sencillas y entretenidas de incorporar más frutas y verduras a tu alimentación:
Agrega plátanos en rodajas a tus cereales o frutos rojos al yogur para un desayuno rápido y lleno de energía.

- Ten a mano tus alimentos preferidos para llevar, como manzanas, naranjas, pepinos y zanahorias pequeñas.
- Deja que los peques te ayuden a escoger una fruta o verdura nueva cuando vayas de compras al supermercado.
- Intenta poner la mitad del plato llena de frutas y verduras en las comidas.
- Incorpora verduras en los platillos que ya le encantan a tu familia: tacos, pasta, huevos, sopas y arroz.
- Aprovecha tus beneficios de WIC para adquirir frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas, y así disfrutar de opciones de comidas variadas.

12 de junio de 2026 a las 11:00 h.

Taller de educación nutricional

Mercados de agricultores para familias que participan en el programa WIC.

¡Descubre cómo aprovechar los mercados de agricultores para conseguir frutas, verduras y hierbas frescas de temporada!

¡Inscríbete hoy!

Magdalenas sencillas de arándanos y plátano

¡Estos muffins rápidos y sencillos de hacer son una manera divertida de utilizar los alimentos del programa WIC en casa! Preparados con plátanos, arándanos, huevos y mantequilla de cacahuete, son ideales para el desayuno, la merienda o para llevar en la lonchera.

Tiempo de preparación: alrededor de 10 minutos

- Tiempo de horneado: 20 minutos a 200 grados Celsius
- Consejo familiar: ¡Permitan que los niños participen aplastando los plátanos y mezclando los ingredientes para que la cocina sea aún más divertida!

Consejo de WIC: Las frutas frescas, congeladas o enlatadas son perfectas para recetas como esta. ¡Anímate a cambiar los arándanos por fresas o manzanas picadas para darle un giro divertido!

Novedades importantes

¡Frutas y verduras a tu disposición!

¡Los participantes del programa WIC pueden tener la oportunidad de obtener cupones GRATIS para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores de la zona!

🍎 Comida saludable para tu familia 🛒 Sencillo de usar 🌱 Apoya a los agricultores de la zona

🌸 Desde junio, puedes venir a nuestra oficina o llamarnos para organizar la recogida.

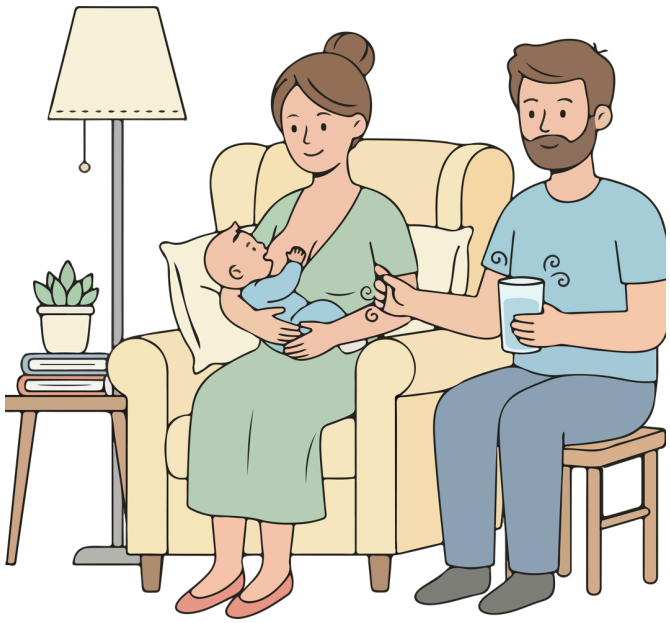
📞 775-398-4960

¡No te lo puedes perder!

Amamantamiento

El papel del papá en la lactancia materna

La lactancia materna no es solo una aventura entre la madre y el bebé; ¡los papás también tienen un papel muy importante! El apoyo, el ánimo y la participación del padre pueden hacer una gran diferencia durante la lactancia.



Formas en que los papás pueden ayudar a mamá:
Ayuda con las comidas, las tareas del hogar o el cuidado de niños más grandes.

- Lleva al bebé a la hora de comer con su mamá.
- Dale ánimo y recuérdale a mamá lo maravillosa que está siendo.
- Ayuda a crear un ambiente sereno y relajante durante las tomas.
- Promover la lactancia materna en casa y en público con seguridad y optimismo.

¿Sabías?
Los bebés que son amamantados suelen resfriarse menos, tener menos infecciones de oído y enfrentar menos problemas estomacales. ¡Y lo mejor es que la leche materna ayuda al desarrollo del cerebro y refuerza el sistema inmunológico!

A veces, la mejor manera de ayudar es simplemente estar ahí, ser paciente y sentir orgullo.

Un lazo más allá del biberón: momentos únicos para papás y bebés.

La lactancia materna no disminuye el tiempo que los padres pueden disfrutar con sus hijos, ¡al contrario, ¡ofrece aún más oportunidades para conectar y compartir amor!

Formas fáciles en las que los papás pueden conectar con su bebé:
Disfruta de ese momento especial de acurrucarte piel con piel.

- Mezclar, cantar, leer o charlar con el bebé
- Ayuda con el cambio de pañales y la hora del baño.
- Haz que el bebé eructe y relájalo después de las tomas.
- Disfruten de un rato a solas en un lugar tranquilo.

Esos momentos del día a día ayudan a los bebés a sentirse seguros, amados y conectados.

Consejo de familia:
A los bebés les gusta mucho escuchar la voz de su papá y sentir el cariño de sus dos padres. El amor, el apoyo, los abrazos y el trabajo en equipo ayudan a formar un lazo familiar muy fuerte desde el comienzo.

Modernización

¡Conéctate con ITCN WIC cuando quieras y desde donde quieras!

¿Sabías que puedes ponerte en contacto con ITCN WIC desde la comodidad de tu casa? Nuestro portal para los participantes del programa WIC hace que sea más fácil que nunca comenzar el proceso de solicitud, cargar documentos, llenar formularios y comunicarse con su equipo de WIC, todo desde su teléfono, tableta o computadora.

¿Qué puedes hacer en el portal?
✅ Comienza el proceso de solicitud de WIC en línea
✅ Sube los documentos necesarios de manera segura
✅ Rellena los formularios antes de tu cita
✅ Actualiza tu información de contacto
✅ Reduce el papeleo y ahorra tiempo
✅ Mantente en contacto con tu equipo de WIC

¿Por qué deberías usar el portal?
La vida puede ser muy ocupada y entendemos que su tiempo es precioso. El Portal del Participante hace que el proceso de certificación del programa WIC para las familias sea más fácil y rápido.
Al llenar los formularios y enviar los documentos con tiempo, podrá pasar menos tiempo organizando papeleo y más tiempo con su familia.

¿Es la primera vez que está en WIC?

Podrías ser elegible si:

- Embarazada
- Alimentación con leche materna
- Hace poco tuvo un bebé.
- Tener niños pequeños de menos de 5 años

¡No te quedes esperando! ¡Descubre hoy mismo si tu familia cumple con los requisitos!

¿Preparado para comenzar? Pide ayuda a un miembro del equipo de ITCN WIC o visita nuestro Portal del Participante para iniciar tu solicitud en línea.

¡Tu viaje hacia una vida más saludable empieza aquí!

Recuerde que enviar información a través del Portal del Participante no lo inscribe automáticamente en WIC. Todavía necesita una cita de WIC para verificar su elegibilidad y finalizar el proceso de certificación. Ya sea que estés esperando un bebé, cuidando a un niño pequeño o simplemente quieras conocer más sobre los servicios de WIC, el Portal del Participante es un gran primer paso para conectar con nuestro equipo.

Actualizaciones de proveedores.

¡Nuevos alimentos y tiendas que WIC ha aprobado!

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

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

Panecillos integrales para hamburguesas Oroweat
UPC: 073130000752

Muffins integrales ingleses Oroweat
UPC: 073130000677

Stonyfield YoBaby Manzana y Arándano
- UPC: 052159701154

Ripple Original de larga duración
- UPC: 810029770170

Leche de Soja Silk
Original
- UPC: 025293600393

Orgánico
- UPC: 025293600232

¡Muy pronto habrá nuevas tiendas autorizadas!

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

Smith's – 10616 S Eastern Ave, Henderson, NV
- Smith's – 2255 Centennial Pkway, North Las Vegas, NV
- Safeway–1751 Carretera 95 Bullhead City, Az

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

¡Fresh Connect ha regresado!

¡Los vales de Fresh Connect están listos para los participantes que cumplan con los requisitos esta temporada!

📍 Nueva ubicación: Mercado Midway, Battle Mountain, NV

Para pedir cupones, hacer preguntas o recibir ayuda, envía un mensaje de texto al 775–398–4960. Toda la comunicación de Fresh Connect se lleva a cabo solo por mensaje de texto.

¡Disfruta de productos frescos y de la tierra mientras ayudas a los agricultores de Nevada esta temporada!

FRESH CONNECT
ITCN WIC

Comunidad

Padres fuertes, familias unidas

Las figuras paternas juegan un papel importante en la vida de un niño. Ya sea un papá, abuelo, tío, padrastro o mentor, su apoyo, ánimo y compañía hacen una gran diferencia.

Desde contar historias y enseñar lecciones valiosas hasta brindar apoyo y cariño, estos momentos diarios ayudan a los niños a construir confianza y a florecer.

En este Día del Padre, ITCN WIC rinde homenaje a todos los papás y figuras paternas que contribuyen a formar familias sólidas y un futuro más brillante.
Gracias por todo lo que hacen.

¡Feliz Día del Papá!

¡Búscanos en tu vecindario!

Clínica de viajes a su alrededor

Oficina TANF de Dresslerville y Woodfords-Washoe

3 de junio

- Ubicación de Minden: Calle Lucerne 1650, Minden, NV 89423
- Ubicación de Woodfords: 75 Washo Blvd, Markleeville, CA 96120

Oficina TANF de Carson City-Washoe

11 de junio

- Ubicación: 2310 S Carson St. Carson City, NV 89701

Lovelock

12 de junio

- Ubicación: 310 B Sawabe, Lovelock, NV 89419

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

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