

Más vale prevenir

Consejo de Coordinación para la Prevención del Maltrato Infantil del Condado de Humboldt (CAPCC)

www.capcchumboldt.org

P.O. Box 854, Eureka, CA 95502

Simplifique la temporada

Cómo estar a la altura cuando no cree que esté a la altura

de Jennifer Mager

El día había empezado de la peor forma posible: el mayor se negaba a levantarse de la cama, el mediano no paraba de gritar y la pequeña insistía en que le hiciera el desayuno. Aunque me iba defendiendo económicamente, no podía esperar a cobrar la próxima nómina para poder ir a hacer la compra. Es duro cargar con el peso de tener a todo el mundo contento, sobre todo ahora que se acercan las fiestas.



Al principio de la pandemia, aprendí que dar espacio a los que me rodeaban era bastante distinto a como lo había imaginado: era delegar en los demás a la hora de repartir las responsabilidades y decir que no a fin de poder dedicar mi atención a actividades más importantes para mí; era acurrucarme en el sofá con mi hija veinte minutos antes de irse

a dormir. Precisamente ahora que las vacaciones están a la vuelta de la esquina, es un buen momento para reflexionar qué significa estar a la altura para usted y su familia, cómo es sentirse valorado, importante y querido. Y es que para sentirse así es necesario pasar tiempo en familia, disfrutar y estrechar lazos compartiendo un pasatiempo o manteniendo una buena conversación; en definitiva, avanzar juntos. No olvide que para estar a la altura solo tiene que ser uno mismo.

El rincón de las manualidades: el mejor tarro de gratitud para las familias.

¿Qué se entiende por «gratitud»? Gratitud significa ser agradecido y expresarlo. La gratitud nos brinda una mayor capacidad de recuperación ante la adversidad, o lo que es lo mismo, nos hace más resilientes. Mostrar nuestra gratitud hacia los demás es un ingrediente esencial para empezar y acabar el día de la mejor forma. Si quiere empezar una rutina de agradecimiento, la mejor manera de

hacerlo es crear un tarro de gratitud con su familia. Sus familiares pueden meter notas de agradecimiento a diario o cuando sientan la necesidad de manifestar su gratitud. Y es que el tarro de gratitud es un recordatorio visual de que debemos estar agradecidos por lo que tenemos. Cuando el año llegue a su fin, pueden abrir el tarro y pasar un buen rato leyendo las notas de gratitud de toda la familia. Para

descubrir cómo crear un tarro de gratitud, [haga clic aquí](#). Para saber más sobre la gratitud, [haga clic aquí](#).





¡Técnicas Antiestrés!

Sí, ya está aquí otra vez una de las épocas más agobiantes del año. En esta temporada de vacaciones, es importante encontrar formas saludables de lidiar con el estrés. PACEs Connection y ACEs Aware han creado un folleto con siete técnicas pensadas para combatir mejor el estrés, aumentar su fuerza interior y su resiliencia. Técnicas Antiestrés está disponible en [inglés](#), [español](#), [árabe](#), [dari](#) y [farsi](#).

Encontrar la resiliencia

¡Buenas noticias! ¿Sabía que cada uno de nosotros ya tiene resiliencia dentro? La resiliencia es el modo en que hacemos frente y nos recuperamos de la adversidad. Cambia con el tiempo, así que puede ser mayor o menor según las circunstancias. **Podemos reforzar nuestra resiliencia mediante la aplicación de las llamadas «habilidades de resiliencia».**



Cuando respondemos a algo sin pensarlo, usamos la **resiliencia reactiva**, que nos sirve para protegernos. Además, da forma a nuestras reacciones ante cualquier situación. Nuestros [patrones protectores](#) proceden de nuestra resiliencia reactiva.



La **resiliencia personal** es la fuerza que encontramos en nuestro interior para sentirnos tranquilos y centrados mientras abordamos los problemas. Las habilidades que nos permiten centrarnos se ocupan de configurar la resiliencia personal.

Nuestra **resiliencia cultural** se compone de ideas e historias de nuestra familia y comunidad y afecta a nuestra visión del mundo. La definen nuestros patrones culturales.

La **resiliencia relacional** se pone de manifiesto cuando confiamos en otra persona y nos sentimos seguros de cara a resolver conflictos. Nuestras habilidades de conexión son las responsables de configurar la resiliencia relacional.

La **resiliencia grupal** se aplica cuando nos sentimos seguros dentro de un grupo, somos amables unos con otros y colaboramos. Nuestras habilidades cooperativas son las encargadas de forjar nuestra resiliencia grupal.

Para saber más sobre cómo ser más resiliente, visite [Dovetail Learning](#).

[We are Resilient](#)™ de [Dovetail Learning](#) ha sido autorizado en virtud de una licencia internacional Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0.

Esta licencia permite remezclar, modificar y desarrollar sobre la base de nuestro trabajo, siempre y cuando uno acredite a Dovetail Learning y atribuya a sus nuevas creaciones la misma licencia, es decir, que toda creación inspirada en nuestro trabajo lleve la misma licencia.

No hay mejor regalo que la experiencia

Actividades divertidas y físicas que se puede hacer con las burbujas

1. Gire su vara de las burbujas alrededor en un ocho sobre su cuerpo para hacer burbujas.
2. Corre con su vara de burbujas al lado de usted.
3. Salte arriba e intente a reventar las burbujas con partes diferentes del su cuerpo.
4. Juega el juego de las traes para burbujas – Las burbujas son “ello” si una burbuja reventa en usted, haga cinco el salto de burbujas (Se agache bajo y salte lo más alto y grande que usted pueda) Reúnanse el juego y juega más.
5. Intente reventar las burbujas antes de que ellas aterricen el suelo.
6. Haga círculos con sus brazos con su vara de burbujas.
7. Siege una burbuja y solape en ello para prevenir a aterrizar en cualquier exterior.
8. Palmote y revente las burbujas.
9. Salte sobre las burbujas cerca del suelo.
10. Mire cuantas burbujas usted puede coger en una vara de burbujas.
11. Intente a reventar las más burbujas que usted pueda en un minuto.
12. Intente hacer la más alta/baja burbuja que usted pueda.
13. Toque canciones de burbujas para mover los niños con la música con las burbujas.
14. Intente a coger una burbuja en su espalda.
15. Cuenta las burbujas e intente a cogerlas.



Varas de burbujas

- Pega con cinta juntas unas pajillas.
- Use destapacañería para crear una forma en un palo.
- Corte el parte de bajo de una botella plástica y sople donde usted bebería típicamente.
- Use una percha de alambre para remodelar en una vara de burbujas.
- Lie el papel en una forma de un cono y mete la apertura en la solución de burbujas.
- Sus manos – Mete sus dedos índices y dedo gordo juntos y haga una forma de un diamante y mete en la solución de burbujas.

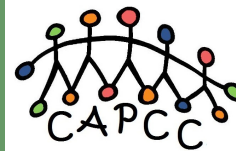
Receta para las burbujas

Para una jarra de gallón use:

- 6 tazas de agua
- 1 taza de detergente (detergente de Dawn)
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharada de glicerina*

Permite la mezcla sentar por una o dos horas, es lo mejor si la mezcla sienta por la noche.

* Hay muchas recetas para burbujas en línea, entonces incentivamos que usted hace una búsqueda que ya tiene los ingredientes para hacer. Aquí hay una lista que está en línea y disponible : <http://bubbleblowers.com/homemade.html>



El departamento de salud pública recomienda la vacuna de Pfizer para niños de 5 a 11 años



El departamento de salud pública del condado de Humboldt anunció que la vacuna Pfizer ya se está recomendando para los niños de 5 a 11 años de edad. Se anima a los padres a que vacunen a sus hijos.

Casi 10,000 niños del condado de Humboldt de 5 a 11 años de edad ya tienen derecho a recibir la vacuna Pfizer contra el COVID-19 tras la autorización de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y los Centros para el Control de Enfermedades (CDC).

Los primeros envíos de las dosis pediátricas de la vacuna de Pfizer han sido entregados a algunas farmacias locales, consultorios pediátricos y el departamento de salud pública del condado de Humboldt. Se anima a los padres que quieran vacunar a sus hijos a que se dirijan a su pediatra o a una farmacia local.

Un poco más del 7% del total de casos reportados de COVID-19 en el condado (685 casos) fueron entre niños de 5 a 11 años de edad. El Dr. Ian Hoffman, funcionario de salud del condado de Humboldt, dijo que la autorización de la vacuna para los niños es un paso más para acabar con esta pandemia.

"Hemos visto que los casos en este grupo de edad han aumentado en los últimos meses con el aumento de la variante Delta, y queremos hacer todo lo posible para que los niños sigan en la escuela y para que ellos y sus familias estén sanos", dijo el Dr. Hoffman. "Los datos de las pruebas clínicas y otros estudios recientes demuestran que la vacuna de Pfizer es segura y eficaz para los niños, y que reduce el internamiento en un hospital en todos los grupos de edad, incluyendo a los niños".

El departamento de salud pública realizará clínicas de



vacunación para los niños de 5 a 11 años de edad dentro de las semanas siguientes. Una vez que se finalicen los detalles, se requerirán citas y estarán disponibles en el portal de vacunación del estado de California: Estuturno.ca.gov. Las citas para los sitios adicionales de vacunación Pfizer contra el COVID-19 para los niños de 5 a 11 años de edad se pueden hacer en Estuturno.ca.gov a partir del jueves, 4 de noviembre.

Completar cualquiera de las series de vacunas aprobadas ofrece la mayor protección contra la enfermedad grave, el internamiento en un hospital y la muerte, según los CDC. Se recomienda muchísimo a las personas que siguen parcialmente vacunadas a que completen la serie de vacunación para conseguir la protección total.

Los servicios de vacunación y pruebas del condado de

...continúa en la página 5

Humboldt están disponibles de forma gratuita. Aquellos que reciban su primera o segunda dosis de vacuna en una oficina de salud pública en Eureka, Willow Creek o Garberville pueden elegir una tarjeta de regalo de 25 dólares de Renner Petroleum o Coming Attractions Theatres. Los regalos se ofrecen por orden de llegada sólo en esos lugares.

Debido al aumento en la demanda para las dosis adicionales y vacunas de refuerzo, se recomienda que haga una cita para la mayoría de las clínicas de vacunación. Si quiere ir al Public Health Main en Eureka, debe tener una cita. Solicite una cita aquí: Estuturno.ca.gov.

Las vacunas, incluyendo las vacunas de refuerzo, están ampliamente disponibles en las farmacias locales. Para comprobar la disponibilidad de una vacuna específica, visite la página vacunas.gov, o envíe un mensaje de texto con un código postal al 438829 para localizar una farmacia cerca de usted que ofrezca vacunas.



Recursos

- Vea el panel de datos en línea en humboldt.gov.org/dashboard, o visite humboldt.gov.org/DashboardArchives para descargar datos anteriores.
- Para obtener la información más reciente sobre COVID-19, visite cdc.gov o cdph.ca.gov.
- La información local está disponible en humboldt.gov.org o al ponerse en contacto con covidinfo@co.humboldt.ca.us. También puede llamar al 707-441-5000.
- Apúntese para la vacuna contra el COVID-19: Estuturno.ca.gov
- Compruebe la disponibilidad de la vacuna en una farmacia local: Vacunas.gov
- Información local sobre la vacuna contra el COVID-19: humboldt.gov.org/VaccineInfo
- Datos sobre COVID-19 en el condado de Humboldt: humboldt.gov.org/Dashboard
- Síguenos en Facebook: @HumCoCOVID19
- Instagram: @HumCoCOVID19
- Twitter: @HumCoCOVID19
- Avisos de salud en Humboldt: humboldt.gov.org/HumboldtHealthAlert



Vacunas contra el COVID-19 para niños y adolescentes

La mayoría de los niños y todos los adolescentes pueden vacunarse contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que todas las personas de 5 años de edad o más se vacunen contra el COVID-19 para ayudar a protegerse del COVID-19.

Authorized For	Pfizer-BioNTech	Moderna	J&J / Janssen
4 years and under	No	No	No
5-11 years old	Yes	No	No
12-17 years old	Yes	No	No
18 years and older	Yes	Yes	Yes

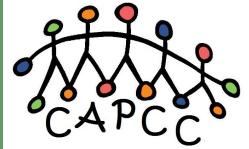
Para más información sobre Vacunas contra el COVID-19 para niños y adolescentes, visite: Vacunas contra el COVID-19 para niños y adolescentes



Más vale prevenir

Invierno 2021

Número 21



Efectos saludables de las experiencias positivas de Jennifer Mager

Todos sabemos que el estrés nos hace sentir mal. ¿Sabía que las experiencias positivas pueden crear una barrera que no solo nos ayuda a sentirnos mejor y conectados unos con otros, sino que también nos mantiene sanos?

Piense en contacto **social distancia física**, no en distancia social. La nueva forma del mundo nos permite, irónicamente, un mayor contacto con amigos y seres queridos que están lejos. Aproveche el tiempo extra en casa, para tener tiempos de cuentos virtualmente con la abuela, noches de trivias con los primos o cenas de festividades en Zoom.

Saque tiempo para la autorregulación de las emociones y cuidado de sí mismo. Establezca una rutina familiar de cuidado de sí mismo. Explíqueles a sus hijos sobre cómo llevar un diario, yoga, meditación o la práctica de consciencia plena. Hay una gran variedad de aplicaciones y portales de internet que ofrecen programas de yoga y práctica de consciencia plena gratuitos o a muy bajo costo para niños.

Acérquese a su pareja. Con todos en casa juntos todo el tiempo, puede ser difícil dar prioridad a su relación. Póngales una película a los niños y disfrute de una cena romántica en el comedor. ¡Mostreles a sus hijos cómo es una relación saludable de pareja!

De Prioridad a Momentos Positivos. Reserve regularmente un tiempo, para convivir con sus hijos. Salgan a caminar, jueguen, cocinen u horneen algo juntos. Muchas familias se están uniendo aún más a medida que enfrentamos juntos esta crisis. Busque esos momentos que crearán recuerdos felices, incluso en estos tiempos.

Sea chistoso. La risa es verdaderamente la mejor medicina. ¡Baile, cuente chistes, vean una película divertida! Cuando haga su lista de tareas por la mañana, agregue: “sentir alegría.”

Participe en su comunidad, de todas las formas posibles. Entidades gubernamentales locales, estatales y federales están movilizando apoyos. Ayudar a los demás nos da a nosotros (y niños y adolescents) un sentido de propósito que puede ayudar a contrarrestar el estrés.

Converse con sus hijos. Igual que nosotros, los niños pueden tener miedo o simplemente extrañar sus rutinas. Acérquese a ellos. Pregúnteles sobre sus preocupaciones. Sus respuestas lo guiarán a cómo hablar con ellos. Asegúreles que la vida volverá a ser parecida a la normalidad de antes eventualmente.

Aprenda o haga algo nuevo en familia. Si bien las clases de baile y el baloncesto pueden estar suspendidos por ahora, eso no significa que no puedan hacerse actividades extracurriculares. Con el tiempo disponible, puede tomar una clase familiar virtual de karate, un Proyecto de reparación en el hogar, que necesita todas las manos en la obra, o una actividad familiar autodidacta de tejido.

Busque apoyo. Contacte a sus amigos o familiares, anime a sus hijos a llamar a sus amigos y saber cómo se sienten. Crea mayores oportunidades para que su hijo practique la empatía y las habilidades de escuchar.

¡Busque apoyo cuando lo necesite! Explíqueles a sus hijos que todos necesitamos ayuda, a veces, y que está bien pedirla cuando se necesita.



Para más información sobre HOPE, lea todas nuestras publicaciones de blog y visite positiveexperience.org, o envíenos un correo electrónico a: HOPE@tuftsmedicalcenter.org.

domingo

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

Caminata de cuentos - La nochebuena El centro histórico de Eureka 2nd Street Todo el día 26 de noviembre - 25 de diciembre

1



2



3



4

Papá Noel—Kiosko del centro histórico de Eureka 11-3 pm

¡Que vivan las artes!—Centro histórico de Eureka Eureka 6-9 pm

5

Papá Noel—Kiosko del centro histórico de Eureka 11-3 pm

Papá Noel y música en vivo con Flynn Martin Arcata 12-2 pm

Experiencia tranquila con Papá Noel—Centro comercial Bayshore 12:30-1:30 pm

Iluminación del árbol de Navidad vivo más alto de los Estados Unidos—Calle principal de Ferndale 5:30 pm

6

Experiencia tranquila con Papá Noel—Centro comercial Bayshore 12:30-1:30 pm



7

Experiencia tranquila con Papá Noel—Centro comercial Bayshore 12:30-1:30 pm

8

Experiencia tranquila con Papá Noel—Centro comercial Bayshore 12:30-1:30 pm



9

Experiencia tranquila con Papá Noel—Centro comercial Bayshore 12:30-1:30 pm

10

Artes de Arcata 6 pm

Experiencia tranquila con Papá Noel—Centro comercial Bayshore 12:30-1:30 pm

Desfile de camiones con luces eléctricas—Centro comercial Redwood Village 6:30 pm

11

Bolsitas de regalo de Papá Noel—Calle principal de Ferndale 10:30 am

Papá Noel—Kiosko del centro histórico de Eureka 11-3 pm

Experiencia tranquila con Papá Noel—Centro comercial Bayshore 12:30-1:30 pm

Desfile navideño de camiones con luces eléctricas—Parque de feria "Redwood Acres" En persona y en línea 6 pm

Desfile de Papá Noel—La plaza de Arcata 12 pm

12

Papá Noel Kiosko del centro histórico de Eureka 11-3 pm

Experiencia tranquila con Papá Noel Centro comercial Bayshore 12:30-1:30 pm

Fiesta de música navideña de Fortuna—Hostería "Fortuna River Lodge" 12-6 pm

Papá Noel—The Gatehouse 2-4 pm

13



14

15

16

17

Desfile de camiones iluminados en Garberville 5 pm

18

Papá Noel Kiosko del centro histórico de Eureka 11-3 pm



19

Papá Noel Kiosko del centro histórico de Eureka 11-3 pm

Desfile de tractores con luces navideñas—Calle principal de Ferndale 5 pm

Fiesta nevada del solsticio con la reina de los copos de nieve—La plaza de Arcata

20

21



22

23

24



25

Papá Noel Kiosko del centro histórico de Eureka 11-3 pm



26



27



28



29



30



31

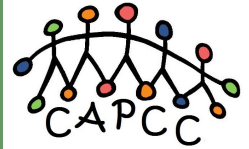




Más vale prevenir

Invierno 2021

Número 21



Boletín editado por:
Lauren Dahl
Forrest Archer
Jennifer Mager
Dora Saso
Marian Strong

Para comentarios o preguntas, póngase en contacto con Lauren Dahl en capcchumboldt1@outlook.com
707-601-4105

El Consejo de Coordinación para la Prevención del Maltrato Infantil del Condado de Humboldt (CAPCC) es una organización con varios objetivos. Es una organización sin ánimo de lucro que trabaja para eliminar el maltrato y el descuido infantil en nuestra comunidad a través de (1) luchar por asegurar servicios y políticas coordinadas para la prevención, la intervención y el ayuda para víctimas del maltrato infantil entre las agencias y organizaciones, (2) promover y apoyar con energía a los programas de alta calidad que reducen el maltrato y el descuido infantil y (3) aumentar la conciencia pública de los recursos para ayudar a prevenir el abuso infantil y disminuir el estrés de las familias en nuestra comunidad.



Los grupos de juego de First 5 Humboldt

de Jennifer Mager

¿Está buscando cómo conocer a otras familias con niños pequeños? Los grupos de juego de First 5 Humboldt son la oportunidad perfecta para que los niños se diviertan con otros niños y los cuidadores conecten entre sí en un ambiente seguro y lleno de apoyo. Para ver el calendario más reciente, haga clic [aquí](#).



El objetivo del CAPCC

Fortalecer las conexiones de la comunidad para promover la seguridad, la salud y la resiliencia de los niños y las familias en el condado de Humboldt.



[@capcchumboldt](#)

El diario de juegos y planes: una herramienta familiar con la que hablar sobre el COVID-19

de Jennifer Mager



Los niños se hacen mayores, y con ellos cambian también las formas en que podemos ayudarles a entender el mundo a nuestro alrededor. Nuestro diario de juegos y planes fue desarrollado por expertos locales en desarrollo y salud mental infantil de First 5 Humboldt con el apoyo de un gran número de socios. Consiste en un diario interactivo con actividades y temas de conversación pensados para toda la familia, que ayuda a explorar y comprender las experiencias actuales derivadas de la pandemia de forma apropiada para el desarrollo de los hijos. Para descargar el diario en español, haga clic [aquí](#).

Favor de considerar la posibilidad de unirse a nosotros para crear una comunidad más segura para nuestros niños y rellenar una solicitud de membresía general, un proceso breve y completamente gratuito. Está disponible en nuestro sitio web: www.capcchumboldt.org.