

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

¡Abril es el Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil!

¿Quién necesita los Centros de Recursos Familiares/Comunitarios?

de Jan Bramlett

Todos los necesitamos. Un CRF/CRC es un lugar en el que la gente se reúne para convivir, aprender, celebrar, ayudarse mutuamente y construir cosas nuevas.



El condado de Humboldt tiene 17 centros de recursos familiares (también conocidos como recursos comunitarios) situados en zonas que van desde



Garberville a McKinleyville, desde Hoopa a Willow Creek y Petrolia, y puntos intermedios. Cada centro es distinto, pero todos comparten algunas características y filosofías básicas.

Los primeros CRF de nuestra zona comenzaron con la financiación federal de los proyectos Healthy Start a

principios de la década de los 90. Una de las varias propuestas presentadas al Grupo de Trabajo de la Casa Blanca para Reducir la Mortalidad Infantil durante la presidencia de George (H.W.) Bush, las subvenciones de Healthy Start tenían como objetivo programas impulsados por la comunidad que mejoraran la salud y el bienestar de las mujeres, los bebés y sus familias. Los centros de recursos familiares eran uno de los muchos modelos posibles en los que centrarse y, a lo largo de la década, pasaron de ser pequeñas organizaciones de barrio a ser más colaborativas e integradas entre sí y con la red de servicios sociales del condado.

Aunque los CRF han recurrido a diferentes fuentes de financiación durante las últimas tres décadas, (y todavía lo hacen), el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt proporciona actualmente al menos algo de financiación y apoyo organizativo a todos. Algunos FRC financian proyectos especiales solicitando fondos específicos y otros reciben el apoyo de la generosa financiación del Hospital Providence/ St. Joseph's. Los CRF ofrecen diferentes actividades para una variedad de personas, y otros están más centrados y son más pequeños. Todo depende del tamaño de sus respectivas comunidades. Pero cada centro está basado en la comunidad y se centra en ofrecer actividades y oportunidades adaptadas a las necesidades de los residentes locales.



...continúa en la página 2



¡Abril es el Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil!

Primavera de 2022

Tomo 23



...continúa de la página 1

Muchos de los programas del CRF que existen hoy en día se basan en un movimiento nacional de los Estados Unidos del siglo XIX que reconoció el poder de la comunidad para enfrentarse a las condiciones sociales y económicas injustas y cambiarlas. Las tecnologías cambiantes trajeron oportunidades que atrajeron a los inmigrantes de todo el mundo, pero la pobreza extrema era habitual y existían pocas estructuras sociales para ayudar a los necesitados. En respuesta a este panorama de rápidos cambios industriales, surgió un concepto radical que llegó a conocerse como Centros de Beneficencia, en las que la gente se reunía, aprendía junta y se organizaba para defender la mejora de las condiciones de vida, los salarios justos y una vida mejor. El trabajo del movimiento de los Centros de Beneficencia forjó un camino hacia la participación democrática en el gobierno de la comunidad local y alimentó el naciente campo del trabajo social.



En los años 70, un enfoque de base para apoyar a las familias elaboró esta historia reuniendo a los líderes locales en asociaciones con agencias privadas y públicas, basadas en el gobierno, para apoyar el crecimiento de los centros de barrio que integrarían la prestación de servicios con actividades y activismo para construir y mejorar la vida de la comunidad. Los Centros de Recursos Familiares se caracterizan por ser un lugar en el barrio en el que los residentes pueden unir sus fuerzas para identificar las necesidades de la comunidad, crear objetivos comunes, compartir y aprender unos de otros y conectar con la red de recursos más amplia de agencias y organizaciones que han evolucionado para servir a nuestra salud y desarrollo.



"Al integrar la prestación de servicios con las actividades y el activismo, los FRC mantienen las conexiones de base al tiempo que actúan como intermediarios de confianza entre los residentes y las instituciones, como las escuelas y las agencias de bienestar infantil, y abordan las condiciones que crean barreras para que las personas, los barrios y las comunidades prosperen".

- Medios para el cambio, Tomo II, 2017

Actualmente, la prestación de servicios sociales está experimentando un fuerte cambio a nivel estatal y federal, pasando de la labor de reparación a la de prevención. Los organismos reconocen cada vez más el valor del liderazgo de la comunidad local en el desarrollo de "soluciones previas" al daño causado por nuestro sistema de desigualdad social y económica masiva. Los CRF/CRC pueden unir la creatividad y el ingenio de la autoevaluación

...continúa en la página 3



ABRIL ES EL

Mes Nacional de la Prevención del Abuso de Menores



...continúa de la página 2

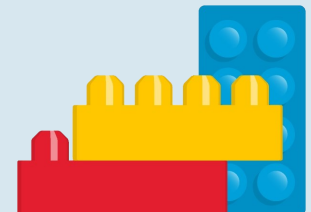
culturalmente relevante y basada en los puntos fuertes con los recursos y las prácticas basadas en la evidencia de estructuras más amplias: el gobierno del condado, las agencias de servicios sin ánimo de lucro y las instituciones educativas y médicas.

Con el reciente énfasis del Cirujano General de California en los efectos traumáticos de las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs), y los informes de que el condado de Humboldt se enfrenta a algunas de las tasas más altas de ACEs en el estado, es aún más importante centrar los esfuerzos en la salud y el bienestar de la familia, el apoyo y la respuesta a las necesidades de la comunidad local. Los CRF se han ampliado más allá de su mandato original de reducir la mortalidad infantil, pero siguen dedicados a apoyar la salud familiar y a mejorar el bienestar de la comunidad mediante una amplia gama de actividades y eventos.

¿Qué hacen los CRF?

Los CRF se comprometen a fomentar los Cinco Factores de Protección para las Familias Sanas:

1. Conexiones sociales
2. Conocimiento de la crianza y el desarrollo infantil
3. Competencia social y emocional de los niños
4. Apoyo concreto en momentos de necesidad
5. Resiliencia de los padres



Los CRF pueden ser lo que permita a las comunidades desarrollar la autodeterminación mediante la prestación de servicios sociales que respondan directamente a las necesidades y aspiraciones de las familias y personas que participan en la vida del centro.

Los CRF/CRC son lugares locales en los que los dirigentes del mismo lugar organizan actividades para identificar las necesidades de recursos y derivaciones para la intervención en crisis, el apoyo a las necesidades básicas y el asesoramiento. Las actividades van desde grupos de juego para padres e hijos, clases de vida sana, formación en habilidades laborales hasta ferias de salud comunitarias, desarrollo

...continúa en la página 4





¡Abril es el Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil!

Primavera de 2022

Tomo 23



...continúa de la página 3

de la juventud, registro de votantes y ferias de salud comunitarias, incorporando el liderazgo y la participación de los residentes locales. Muchos CRF abordan temas como la vivienda accesible, las conversaciones sobre la equidad racial para el cambio, la innovación medioambiental y otros proyectos de acción política y social. Durante y a lo largo de la pandemia del COVID-19, los CRF se han enfrentado heroicamente a condiciones extremadamente desafiantes y, en el proceso, han descubierto nuevas formas de conexión y respuesta en la extensión de la comunidad y la prestación de servicios.

Los CRF/CRC son el nexo de unión entre nuestros hogares y nuestras agencias de servicios humanos. Existen para ayudarnos en tiempos de crisis o necesidad, pero también nos ayudan a imaginar nuevos futuros para nuestras familias y



nuestras comunidades. Hace más de un siglo, los Centros de Beneficencia impulsaron el sueño de una sociedad más sana y equitativa aprovechando la agencia colectiva de familias e individuos que abogaron por su mejoramiento común. Nuestros CRF actúan como un vínculo de cambio que pueden empezar a canalizar los servicios sanitarios y humanos hacia la curación y el bienestar

colectivos mientras definimos los términos en nuestros propios barrios. Aprende más sobre tu CRF/CRC local y ayuda a dar forma al futuro.

hnfrc.org

Referencias:

*Gracias a Judy Sherman e Yvonne McQuaid, autoras de un informe financiado y publicado por la Oficina de Prevención del Abuso Infantil del Departamento de Servicios Sociales del Estado de California y la Fundación S.H. Cowell, titulado Centros de Recursos Familiares, Medios para el Cambio, Tomo II (2017). Gran parte de la información relativa a los principios históricos y conceptuales de los Centros de Recursos Familiares se ha adaptado a partir de este documento, que puede solicitarse al CAPCC.

Gracias a Taffy Stockton, quien nos proporcionó el Informe Anual del HNFRC de junio de 2020 y quien examinó el borrador de este artículo.

Sitio web de Healthy Start TA & Support Center



¡Jueguen juntos! Una caja puede convertirse en cualquier cosa:

de Forrest Archer

Jugar es cómo se expresan y aprenden los niños.

Juega con tu niño, de corazón a corazón.
Crea un espacio para conexión y conversación.

Con un toque de imaginación,
una caja puede convertirse en cualquier cosa,
GRANDE o pequeña.

Vuela por el cielo en un avión.

Viaja por el paisaje en un tren.

Visita a la princesa en su casita de cartón.

¡Puedes hacer de todo con el poder de tu cerebro!



de Cindy Sutcliffe

La Ley de Servicios de Prevención de la Familia Primero

Como parte de la Ley presupuestaria bipartidista (HR. 1892), que se convirtió en ley durante febrero de 2018, la Ley de Servicios de Prevención de la Familia Primero (FFPSA) se promulgó para que el actual sistema de bienestar infantil se enfoque en mantener a los niños a salvo con sus familias para evitar el trauma que se produce cuando los niños son acogidos fuera del hogar. Para aumentar el número de niños que pueden permanecer de forma segura en casa con sus familias, la ley proporciona a las familias un mayor acceso a los servicios de salud mental, al tratamiento por consumo de sustancias y/o a la mejora de las habilidades parentales. Esta

ley cambia significativamente el modo en que el país presta servicios a las familias y a los jóvenes. En particular, cambió el papel de los proveedores de servicios comunitarios, el modo en que los tribunales defienden y toman decisiones en favor de las familias, y los tipos de colocación que experimentan los jóvenes colocados fuera del hogar. La ley también creó el Centro de Intercambio de Servicios de Prevención del Título IV-E (Title IV-E Prevention Services Clearinghouse), que consiste en una lista completa y continuamente actualizada de servicios y programas de prevención evaluados y probados a los que los Estados

pueden destinar los fondos del Título IV-E para evitar trastornos en las familias. En el condado de Humboldt se ha empezado a trabajar para completar una evaluación comunitaria de las necesidades, evaluar nuestra disposición al cambio y redactar un Plan Integral de Prevención de 3 años. La aplicación del plan podría comenzar ya en otoño de 2022.

Un símbolo de la prevención de Dora Saso



En 2008, la organización para prevenir el abuso infantil en EE UU (Prevent Child Abuse America) presentó el molinete como nuevo símbolo nacional de la prevención del maltrato infantil. ¿Por qué? Porque, por su propia naturaleza, el molinete nos recuerda el juego, la alegría y la niñez. Ahora sirve como un recuerdo físico de las grandes infancias que queremos para todos los niños.





¡Abril es el Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil!

Primavera de 2022

Tomo 23



Los niños y vacunas COVID-19

de Nicole Chappelle & Marian Strong



¿Cómo pueden los padres proteger a sus hijos?

La mejor manera de proteger a los niños es que reciban la vacuna COVID-19 cuando esté autorizada para su grupo de edad, incluso si han experimentado COVID-19 en el pasado. Se considera que los niños están completamente vacunados 2 semanas después de la segunda dosis de la vacuna. Los padres que no estén seguros de la vacuna COVID-19 deben hablar con su pediatra, que puede responder a sus preguntas. Se están realizando estudios para saber durante cuánto tiempo proporcionan protección las vacunas.

Los niños que son demasiado pequeños para ser vacunados pueden estar protegidos de otras maneras. Ahora sabemos mucho sobre cómo se propaga el virus. Los niños deben seguir practicando la distancia social (al menos 1,80 m siempre que sea posible), llevando mascarillas y

lavándose las manos. Las actividades al aire libre son más seguras que las de interior, y deben evitarse los eventos con mucha gente, incluso al aire libre.

¿Qué más pueden hacer los padres?

Muchos niños se han retrasado en las citas regulares con sus médicos y vacunas infantiles durante la pandemia, así que visita al médico de tu hijo. La vacuna COVID-19 puede administrarse con otras vacunas, así que es un buen momento para obtener lo necesario. Por último, para mantenerse a sí mismos, a sus hijos y a nuestras comunidades sanas, los padres también deben vacunarse con la vacuna COVID-19.

¿Son seguras estas vacunas?

Los niños que recibieron la vacuna de Pfizer en los estudios científicos tenían muchas



menos probabilidades de enfermarse de COVID-19. Aunque estas vacunas se desarrollaron rápidamente en respuesta a la pandemia de COVID-19, no se saltó ningún paso en las pruebas de seguridad. Al igual que los adultos, los niños pueden tener reacciones adversas a las vacunas COVID-19, por ejemplo: dolor del brazo, dolores musculares, fiebre y escalofríos. En la mayoría de los casos, las reacciones adversas

son leves y duran de 1 a 2 días, y los síntomas pueden tratarse con Tylenol (acetaminofén). Estas reacciones adversas son signos de que el sistema inmunitario del niño está creando protección en respuesta a la vacuna. La vacuna no contiene el virus COVID-19. Por eso, no es posible enfermarse de COVID-19 por la vacuna. [\[1\]](#)

¿Cuándo pueden los niños recibir la vacuna COVID-19 o una dosis de refuerzo?

...continúa en la página 7



Las vacunas son nuestra mejor esperanza para parar la pandemia de COVID-19. La vacuna contra el COVID está disponible para los niños a partir de 5 años, y las dosis de [refuerzo](#) están ahora autorizadas para los mayores de 12 años. Las vacunas para los niños de 6 meses en adelante podrían ser las próximas vacunas autorizadas. Se están realizando ensayos clínicos para niños de entre 6 meses de edad y menores de 5 años.

Las investigaciones demuestran que estas nuevas vacunas son notablemente eficaces y seguras. La [Academia Americana de Pediatría](#) (AAP) insta a los niños y a los adultos a que se vacunen y refuercen contra la COVID-19 tan pronto como puedan hacerlo. En este momento, vacunarse y reforzarse es especialmente importante. Las

mutaciones más contagiosas pueden propagarse rápidamente e infectar a más niños. Estar completamente vacunado junto con los refuerzos de vacuna ayuda a proteger a los niños de enfermedades graves y del ingreso hospitalario por COVID.

¿Se requiere las vacunas COVID-19 para entrar en la escuela?

Una vez aprobada una vacuna, las autoridades sanitarias, incluidos los CDC y la AAP, recomiendan cuándo y cómo deben recibirla los niños. Sin embargo, el gobierno de cada estado decide qué vacunas son necesarias para entrar en la [escuela](#).

Mientras tanto, asegúrate de que tus hijos [estén al día](#) con las vacunas contra el sarampión, [la gripe](#), la tos ferina y cualquier otra que recomiende tu pediatra.

¿Y los niños de edad preescolar y más jóvenes?

Antes de que las vacunas COVID-19 estén disponibles para los niños menores de 5 años, es necesario completar los [ensayos clínicos](#). Sirve para garantizar que son seguras y eficaces para estos grupos de edad. Los niños no son adultos; no podemos dar por sentado que una vacuna tendrá el mismo efecto en un niño que en alguien mayor. Cuando se disponga de información sobre los niños de 6 meses a 5 años de edad, la AAP la revisará y hará recomendaciones sobre las vacunas.

Una cosa es muy clara: Las vacunas COVID-19 están previniendo enfermedades graves, hospitalizaciones y muertes de [cientos de millones](#) de adultos y adolescentes en EE UU que ya las han recibido. Esperamos que llegue el día en que nuestros hijos más pequeños también puedan recibir las vacunas, para que puedan disfrutar de sus comunidades de forma segura. [\[2\]](#)

Para leer los artículos completos a los que se hace referencia en este artículo, visite [1] [jamanetwork.com](#) y [2] [healthychildren.org](#).

Recursos

- Todas las personas de 5 años de edad o mayores pueden ahora vacunarse contra COVID-19. Hay tres formas de encontrar vacunas cerca de ti:
 - ◇ Visita a [vacunas.gov](#).
 - ◇ Escribe un texto con tu código postal a 438829.
 - ◇ Llama al 1-800-232-0233
- Aprende consejos sobre cómo los niños deben usar mascarillas en: [cdph.ca.gov](#)





¡Abril es el Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil!

Primavera de 2022

Tomo 23



¿El comportamiento de tu hijo te provoca? de Forrest Archer



La crianza de los hijos es dura. A veces, algo que hace tu hijo puede hacer que te sientas estresado, con pánico o que te traigas recuerdos desagradables. Esto puede ocurrir por cualquier número de razones. Cuando te encuentres reaccionando de forma asustada o excesivamente emotiva, tómate una pausa y pregúntate, "¿Por qué me provoca este comportamiento?".

Algunas razones pueden sonar así:

- Ya estás abrumado o irritado por otra cosa.
- Te ha hecho cuestionar tu forma de ser padre.
- Ya estás agotado o tienes hambre—tan hambriento que te enfadas.
- Sentiste vergüenza, culpabilidad o bochorno.
- Esperas que tu hijo sepa más.
- Te sientes que has perdido el control.
- Sientes que tu hijo está siendo irrespetuoso a propósito.
- Sus sentimientos que atraviesan te traen recuerdos de tu propio pasado traumatizante.

Tómate un momento para respirar hondo y pensar tranquilamente antes de actuar. Puede ser necesario practicar para aprender a identificar el sentimiento que te provoca. Permítete liberar las expectativas de una crianza "perfecta" o de cómo se comporta un niño "perfecto".

Si ves que esto ocurre con frecuencia, puede ser beneficioso que hables con alguien sobre tus preocupaciones. Los terapeutas pueden ayudarte a asumir los recuerdos traumáticos de forma saludable, o a abordar tus ansiedades sobre la crianza. Pasa tiempo con tu hijo en momentos más tranquilos para discutir qué es lo que intentaba decirte con ese comportamiento. Trabajar juntos en familia para idear nuevas formas de satisfacer las necesidades de todos y también puede ayudar a reducir los casos de alta intensidad, y aumentar los momentos de unión.

Busca un/una terapeuta local ncamhp.org y Para más información sobre HOPE, lea todas nuestras publicaciones de blog y visite positiveexperience.org

domingo

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

SPRING INTO WELLBEING

Calendario para el bienestar durante la primavera

Haz clic en las palabras para consultar recursos y actividades.

1
[Comida para la gente First 5 Humboldt](#)

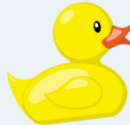
2
[Red de Centros de Recursos Familiares de Humboldt](#)

3
[Asociación de Cultivadores de La Costa Norte](#)



[Aprende de CalWORKS](#)

4
[20 actividades de autocuidado para jóvenes](#)



[recursos del condado de Humboldt](#)

5
[Centro para el conocimiento de la alimentación](#)

[Autocuidado para familias adoptivas y hogares de abrigo](#)

6
[Lista de autocuidado para padres](#)

[Compartiendo un amor por la comida con bebés y niños pequeños](#)

7
[Inscríbete aquí para CalFresh](#)



[¡Los beneficios de jugar con la tierra!](#)

8
[Niños supersaludables – 10 hábitos](#)

[Sugerencias sobre tiempo enfrente de pantallas/ computadoras](#)

9
[Cómo ayudar a su hijo durante la edad preescolar](#)



[Yoga para padres y sus hijos](#)

10
[Cartel que puedes descargar: ¿Cómo te sientes hoy?](#)

[Búsqueda del tesoro](#)

11
[cuentos y poesía](#)



[Meditación del arcoíris \(estirarse y respirar\)](#)

12
[Programas de alfabetización informática](#)

[Lectura: "Cómo los crayones salvaron al arcoíris"](#)

13
[10 aplicaciones y juegos gratis en español para niños y padres](#)

[Cuando los abuelos cuidan a los niños](#)

14
[¡Haz tu propio molinete!](#)



[La jarra de gratitud de PBS](#)

15
[Cómo hacer un palo viajero](#)

[Video de meditación de mariposas para niños](#)

16
[Canción de yoga: "Aplaudes"](#)



[El libro de los sentimientos](#)

17
[25 formas para que los padres conecten con los niños](#)

[La caja de herramientas para los niños pequeños](#)

18
[Consejos de autocuidado cuando hay que estar en cuarentena](#)

[Abuelos que crían nietos adolescentes – 10 consejos útiles](#)

19
[10 hábitos para fortalecer lazos familiares](#)



[El divorcio y cuidando a los niños juntos Children USA](#)

20
[5 consejos clave para crear comunicación positiva con tu hijo/a](#)

[Meditación para jóvenes](#)

21
[Seminario virtual gratis sobre emociones y niños pequeños](#)

[70 cosas que la familia puede hacer en casa](#)

22
[9 AM Día de la Bandera en Memoria de los Niños Club de Niños y Niñas de las Secoyas](#)



23
[Formas de pasar tiempo de buena calidad con tu adolescente](#)

[Juegos en línea gratuitos PBS para niños](#)

24
[Cómo prevenir el ahogo](#)



[Enseñar a los niños a lavarse las manos](#)

25
[Seguridad en la bicicleta](#)



[Señales de que tu hijo/a puede necesitar más apoyo](#)

26
[5 reglas de seguridad para el cuerpo](#)

[Hábitos de higiene saludables para los niños](#)

27
[Club de niños NASA](#)

[Cómo enseñar a tus hijos las medidas de prevención contra el COVID-19](#)

28
[Preparación para emergencias de la Cruz Roja de EE UU](#)

[Seguridad contra incendios – Niños de todo el mundo](#)

29
[Seguridad en el deporte](#)



[La importancia del tacto saludable](#)

30
[Lavarse las manos: una actividad de familia – CDC](#)

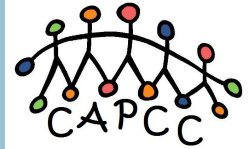
[Dra. Maya Angelou: "Sé un arcoíris en la nube de otra"](#)



¡Abril es el Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil!

Primavera de 2022

Tomo 23



Violencia doméstica y abuso infantil de Forrest Archer

El ciclo del abuso puede pasar de generación en generación. Aprendemos cómo ser padres de nuestras propias familias, para bien o para mal. El abuso puede ocurrir en cualquier familia, sin importar cuánto dinero gane o dónde viva. Cualquier persona puede elegir poner fin a la violencia intrafamiliar. Hay apoyo para las familias que buscan refugio de la violencia o que quieren ser padres de una manera más positiva. Las clases de crianza, las clases de control de la ira, los programas de intervención voluntaria para maltratadores, los servicios para supervivientes y la terapia familiar son algunas de las muchas formas en que una persona puede poner fin a la violencia. Muchos servicios



están disponibles de forma gratuita, en línea y en varios idiomas.

Recursos locales y nacionales:

Servicios contra la violencia doméstica en Humboldt

707-443-6042

hdvs.org

Línea telefónica nacional contra la violencia

800-799-7233

thehotline.org

Centro de servicios familiares de Humboldt humboldtfamily.org

Centros de recursos comunitarios y familiares

hnfr.org

Busca un/una terapeuta local: ncamhp.org

Boletín editado por:

Lauren Dahl

Contribuciones de:

Jan Bramlett

Forrest Archer

Dora Saso

Marian Strong

Nicole Chappelle

Cindy Sutcliffe

Para comentarios o preguntas, póngase en contacto con Lauren Dahl en

capcchumboldt@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.

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](https://www.instagram.com/capcchumboldt)

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.