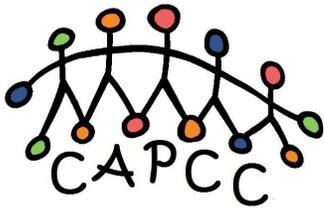


# Simplifique la temporada



## El autocuidado y cómo reducir el estrés durante los días festivos por Forrest Archer



Las fiestas se consideran la época de dar regalos y amor, pero ¿con qué frecuencia te acuerdas de darte amor a ti mismo? Equilibrar el horario habitual de tu familia con la emoción de la diversión navideña puede añadir mucho estrés a tu día, por mucho que intentes ocultarlo. Para esta temporada navideña, considera simplificar tu horario navideño. Tomarte un tiempo con la familia para acurrucarse y ver una película puede crear tantos recuerdos familiares divertidos como planear una gran reunión familiar. Da prioridad a las cosas que te resulten verdaderamente agradables. Si tú disfrutas de tu tiempo, tus hijos disfrutarán de su tiempo contigo.



El autocuidado en la época de días festivos no tiene por qué ser un gran gesto hacia ti mismo a expensas de los demás. A veces, el autocuidado significa delegar tareas del hogar o actividades de preparación navideña. Cuando echo la vista atrás a mi propia infancia, recuerdo que me sentía muy honrada de que me pidieran que envolviera los regalos para mi familia. Aunque los regalos fueron un poco caóticos ese primer año, mi madre disfrutaba de poder pasar unos minutos extra con su café de menta. Otros años, ahorramos tiempo envolviendo los regalos en papel de seda y metiéndolos en bolsas. El autocuidado también puede consistir en prepararse con antelación. Anotar cada tarea en un calendario puede ayudarte a mantenerte organizado y evitar algunos de los temidos líos navideños. Para obtener más ideas sobre cómo priorizar el autocuidado durante las fiestas navideñas, consulta: [Consejos de bienestar para los días festivos](#), [Mejorar el bienestar familiar](#), [Atención plena para niños: un gran resumen sobre la importancia de practicar la atención plena regularmente](#), [20 consejos para el autocuidado durante los días festivos](#).

## Rincón de manualidades: 21 botellas sensoriales que puedes hacer tú mismo

¿Qué es una botella sensorial? Una botella sensorial puede hacerse llenando una botella vacía con objetos que haya por la casa o en el exterior. Las botellas sensoriales pueden ser visuales, auditivas, táctiles o una combinación de las anteriores. ¿Pero para qué sirve una botella sensorial? Las botellas sensoriales pueden ser una herramienta para calmarte después de una experiencia

emocional abrumadora. Hacer botellas sensoriales crea una sensación de asombro y curiosidad, ya que los niños utilizan sus sentidos para explorar y descubrir elementos que añadir a las botellas. Las botellas sensoriales también pueden ayudar a desarrollar la motricidad fina, el lenguaje y las habilidades sociales cuando los niños participan en la

elaboración y el reparto de las botellas. Para saber cómo hacer botellas sensoriales que puedes hacer tú mismo, [haz clic aquí](#).





# Simplifique la temporada

Invierno 2022

Número 24



## Northcoast Children's Services

Programas Head Start, Early Head Start y Preescolar del Estado

### Encuesta sobre las necesidades de la comunidad

Cada 5 años, Servicios Infantiles de la Costa Norte (Northcoast Children's Services) lleva a cabo una evaluación completa de las necesidades de la comunidad que nos ayuda a comprender mejor sus necesidades.

Nos complace informarte de que nuestra encuesta está lista y que estará abierta hasta la medianoche del 15 de diciembre de 2022. Por favor, compártela con tus contactos y familiares. **Tómate unos minutos para ayudarnos a conocer mejor las necesidades de tu comunidad siguiendo el enlace que aparece a continuación o utilizando el código QR para acceder a la encuesta.**



Enlace a la encuesta:  
<http://bit.ly/3U2VO1Y>



Servicios Infantiles de la Costa Norte (Northcoast Children's Services o NCS) ofrece programas de Head Start, Early Head Start, preescolar estatal y guardería en los condados de Humboldt y Del Norte. Los programas de NCS, basados en nuestro centro y en el hogar, atienden a mujeres embarazadas y niños de 0 a 5 años. Además de los servicios educativos, nos asociamos con las familias para apoyar las necesidades básicas, el bienestar, la seguridad, las habilidades para la vida y la crianza.

Para obtener más información sobre nuestra agencia o para solicitar servicios, visita [www.ncsheadstart.org](http://www.ncsheadstart.org)



¿Te cansa gastar demasiado dinero cuando pasas tiempo con tus hijos? Se acercan las fiestas navideñas, el dinero suele ser limitado y pronto empiezan las vacaciones escolares prolongadas, por lo que no te apetece tener que gastar dinero constantemente para entretener a tus hijos. Hay muchas opciones de actividades gratuitas o de bajo coste en Humboldt en las que pueden participar los niños de todas las edades y sus familias.

## ¿Tienes un niño pequeño al que necesitas mantener ocupado? Prueba lo siguiente:

- [Grupos de juego de First 5](#)
- [Cuentacuentos en tu biblioteca local](#)
- Escucha a Shoshanna en radio durante la "Starfish Radio Hour", del canal Humboldt Hot Air, cada sábado por la mañana a las 8:30. [www.humboldthotair.com](http://www.humboldthotair.com)



## ¡Sal para afuera y disfruta de algo activo! Prueba lo siguiente:

- Plantar un [jardín de invierno](#) juntos
- Conseguir un [permiso](#) para cortar tu propio árbol de Navidad
- Salir a caminar para [buscar hongos](#) o identificar [plantas](#)
- Utilizar un portapapeles (o haz el tuyo propio con cartulina y sujetapapeles), y llévatelo de paseo para [dibujar lo que veas](#)

## Fomenta el interés en las ciencias naturales. Prueba lo siguiente:

- [El Centro de Pesca de Scotia](#) (Scotia Fisheries Center): una exposición gratuita muy interesante en la que puedes aprender sobre los peces
- [El Criadero de Peces del Río Mad](#) (Mad River Fish Hatchery)
- [Un paseo guiado por la naturaleza en el Refugio de Vida Silvestre de Humboldt](#), el primer miércoles de cada mes
- [Una visita al humedal de Arcata](#), los sábados de 2:00 a 3:30, [info@arcatamarshfriends.org](mailto:info@arcatamarshfriends.org)

## Jueguen y trabajen juntos. Prueba lo siguiente:

- Construir una fortaleza en la casa o en el exterior
- Crear una [búsqueda de tesoros de temática navideña](#)
- Organizar un intercambio de juguetes con un pequeño grupo de amigos de tu hijo

## ¡Sé creativo! Prueba lo siguiente:

- Hacer una [guirnalda de palomitas](#)
- [Involucrar a tu hijo](#) en cocinar una receta divertida
- Crear adornos a partir de una masa de sal:

### Masa de sal adornos

- 2 tazas de harina
- 1 taza de sal
- 1 taza de agua fría



Mezcla y extiende la masa a un espesor de 1/8 pulgada. Corta la masa con moldes de galletas.

Hornea a 250 grados durante unas dos horas, hasta que la masa esté seca y dura.

Déjala enfriar, luego pinta los adornos o pega decoraciones en ellos.





## La experiencia es el regalo: Tamales por Diana Salcedo Trejo

Todos los años, durante las fiestas, el olor de los tamales frescos me llega y comienzan los antojos. No hay nada como los tamales caseros. Hacer tamales lleva mucho tiempo, pero el tiempo pasa rápidamente cuando estás en buena compañía. Hacer tamales con los amigos y la familia es una forma estupenda y barata de pasar tiempo con los seres queridos durante las fiestas.

### Ingredientes:

- Hojas de maíz: paquete de 8 onzas
- 1 1/3 tazas de manteca
- 4 tazas de harina de maíz (Maseca)
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 3 tazas de caldo de pollo o agua



### Ideas para el relleno:

- **Salsa verde de pollo:** 3 1/2 tazas de pollo cocido y desmenuzado mezclado con una lata de 16 onzas de salsa verde (la marca que prefieres!)
- **Frijoles y queso:** lata de 15 onzas de frijoles refritos y 1 1/2 tazas de queso mozzarella rallado

### Instrucciones:

1. **Remoja las hojas de maíz** en un recipiente con agua muy caliente durante 30 minutos o hasta que se ablanden.
2. **Prepara los rellenos que quieres.** Necesitarás unas 3 1/2-4 tazas del relleno para cada tanda de masa de tamal.
3. **Prepara la masa.** En un tazón grande, bate las 1 1/3 tazas de manteca con 2 cucharadas de caldo (o agua) hasta que quede esponjoso, unos 3-5 minutos. En un recipiente aparte, echa 4 tazas de harina de maíz (Maseca), 2 cucharaditas de polvo para hornear, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de comino. Combina todo. Una vez mezclados los ingredientes secos, incorpora la manteca a la mezcla por unos 3-5 minutos.
4. **Añade el caldo de pollo** o el agua, poco a poco, a la mezcla de la masa. Añade más caldo o agua si es necesario. La masa debe extenderse como la crema de maní y debe ser ligeramente pegajosa. Cubre el tazón con una toalla de papel húmeda para evitar que la masa se seque.

...continúa en la página 5

...continúa de la página 4

5. **Monta los tamales.** En una mesa, coloca una hoja de maíz con el lado brillante hacia arriba con el extremo ancho en la parte superior. Coloca aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza de masa en el centro de la hoja de maíz. Con una cuchara o cualquier otro utensilio que te resulte más cómodo, extiende la masa en una capa fina, de unos  $\frac{1}{4}$  de pulgada de grosor. Mantén la masa a lo largo de la mitad superior de la hoja de maíz para que haya espacio para doblar la parte inferior cuando sea el momento.



6. **Echa 1-2 cucharadas** del relleno en el centro de la masa. No quieres demasiado relleno porque se puede desbordar al cocinar.
7. **Dobla un lado largo** de la hoja sobre el relleno. Dobla el otro lado largo, superponiéndolo al primero (como si se doblara un folleto). Dobla la parte inferior de la hoja hacia arriba.
8. **Si cocinas en la estufa o en una olla instantánea:** Añade agua a la olla de vapor o a la olla instantánea. (Aproximadamente 1 taza para la olla instantánea y unas cuantas tazas para la vaporera - no llenes por encima de la rejilla de la vaporera.) Coloca unas cuantas hojas de maíz en la rejilla inferior para evitar que los tamales se caigan y para evitar que el agua hirviendo los toque directamente.
9. **Coloque los tamales “de pie”**, con su extremo abierto hacia arriba. Añade sólo los tamales suficientes para mantenerlos “de pie”. Si utilizas una vaporera, coloque unas cuantas hojas de maíz remojadas o una toalla húmeda sobre la parte superior de los tamales antes de cerrar la tapa.
10. **Si cocinas al vapor:** Hierva el agua. Una vez hirviendo, reduce a fuego lento para cocer al vapor por 45 minutos a 1 hora, o más. Compruébalos después de 45 minutos.
11. **Si utilizas una olla instantánea:** Cocina a presión Manual/Alta durante 25 minutos. Deja que la presión se libere de forma natural durante 10 minutos y luego libérala rápidamente.
12. **Para comprobar si los tamales están completamente cocinados:** Saca un tamal e intenta de quitarle la hoja. Si puedes quitar la hoja del tamal sin problemas, están listos. Si la masa todavía está pegajosa o tiene aspecto húmedo, cocínalos durante 5-10 minutos más e inténtalo de nuevo.
13. Puedes guardar los tamales extra en la nevera durante 5-7 días. También puedes guardarlos en el congelador hasta 2-3 semanas.
14. **Para recalentar los tamales:** Envuelve un tamal en toallas de papel húmedas. Caliéntalo en el microondas hasta que esté caliente. La toalla de papel húmeda ayudará a que se "cocine al vapor" mientras se recalienta. Ten cuidado al quitarlos del microondas, ¡¡¡están calientitos!!!



[Receta de tamales caseros sabe mejor](#)



# Simplifique la temporada

Invierno 2022

Número 24



## Consejos de autocuidado durante los días festivos para jóvenes LGBTQ



Los días festivos pueden suponer una gran presión para cualquiera. Durante estos días, las jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, queer y cuestionando (LGBTQ) pueden vivir momentos especialmente difíciles. A veces, las expectativas y relaciones que los jóvenes LGBTQ mantienen con sus familias pueden hacer que sientan emociones muy fuertes como la ansiedad y el estrés antes, durante y después de las fiestas. El autocuidado crea resiliencia frente a las presiones de las fiestas. Para los jóvenes LGBTQ, identificar formas de apoyarse a sí mismos si las cosas se ponen difíciles puede serles de gran ayuda. Consulta

los [consejos de autocuidado para jóvenes LGBTQ del Proyecto Trevor](#) para crear un plan de autocuidado durante estas fiestas. Si eres pariente o amigo y quieres apoyar a los jóvenes LGBTQ en tu vida, consulta el artículo de la Campaña de Derechos Humanos sobre "[Cómo mostrar apoyo y amor a los jóvenes LGBTQ durante las fiestas](#)". Para obtener apoyo local para los jóvenes LGBTQ durante todo el año, consulta el [Proyecto RAVEN de la Agencia de Acción Comunitaria de las Secoyas](#) (Redwood Community Action Agency Youth Service Bureau's RAVEN Project).



### Sugerencias para unos días festivos de bajo coste o gratis: Un "libro de cupones" hecho a mano

por Forrest Archer

Este librito de cupones incluye regalitos que se pueden disfrutar por todo el año. Puedes crear el librito con tarjetas de notas, en trozos de papel grapados o en la computadora. ¡Haz el librito con tu familia y todo el mundo se divertirá! Céntrate en actividades que sean emocionantes para el destinatario y que vayas a permitir. Cuando tu hijo, o la persona a la que regales el cuaderno, esté preparado para usar un cupón, te lo da. Si no se puede hacer inmediatamente la actividad, programa una hora para ella. Posteriormente, el cupón gastado se guarda hasta que se acabe el librito. Algunas sugerencias divertidas para los cupones son:



- Una noche de cine
- Una hora de tiempo a solas con mamá, papá, abuela o abuelo
- Hornear juntos una tanda de galletas
- Construir una fortaleza con sábanas
- Un día de pijamas



- Quedarse despierto 30 minutos pasada la hora de acostarse
- Una noche de juegos
- Evita hacer una tarea
- Un fuerte abrazo
- Comida de desayuno para la cena

# Calendario del valle del río Eel y el sur de Humboldt

dom

lun mar

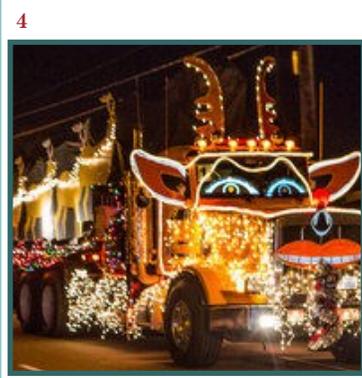
mié

jue

vie

sáb

Consulta la lista de recursos navideños de 211 Humboldt y averigua dónde encontrar comidas calientes gratis, regalos y juguetes en tu zona.



8 [Musical "Seussical"](#)  
Teatro de repertorio de Ferndale  
447 calle principal Ferndale  
8 pm  
Precio: \$16-18

9 [Desfile de camiones iluminados en Fortuna](#)  
Centro comercial Redwood Village  
701 S. Fortuna Blvd.  
6:30 pm

10 [Musical "Seussical"](#)  
Teatro de repertorio de Ferndale  
447 calle principal Ferndale  
2 pm  
Precio: \$16-18

[Papá Noel en Ferndale](#)  
Calle principal Ferndale  
10:30-11:30 am

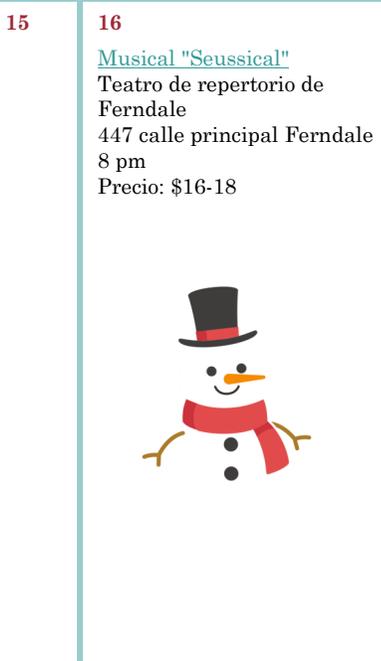
[Mercado de vacaciones de Loleta](#)  
824 Loleta Drive  
9 am-4 pm

11 [Paseo para ver las aves en el Refugio de Vida Silvestre](#)  
Refugio de Vida Silvestre de la Bahía de Humboldt  
1020 Ranch Rd.  
Loleta, CA  
9 am

[Mercado de vacaciones de Loleta](#)  
824 Loleta Drive  
9 am-4 pm

[Musical "Seussical"](#)  
Teatro de repertorio de Ferndale  
447 calle principal Ferndale  
2 pm  
Precio: \$16-18

[Festival de música navideña de Fortuna](#)  
Río Fortuna Lodge  
1800 Riverwalk Dr.  
Fortuna  
3-5:30 pm



12 [Musical "Seussical"](#)  
Teatro de repertorio de Ferndale  
447 calle principal Ferndale  
8 pm  
Precio: \$16-18

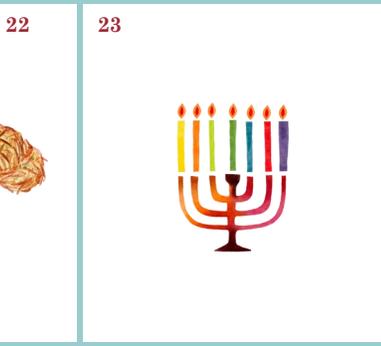
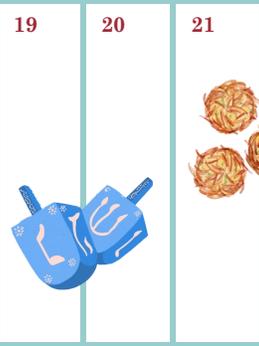
13 [Desfile de camiones iluminados en Garberville](#)  
Comienza en Redway Elementary  
344 Humboldt Ave.  
Redway/Garberville  
5:30-6:30 pm

14 [Navidad en los pueblos pequeños del Sur de Humboldt](#)  
Estacionamiento de la Cámara de Comercio del Sur de Humboldt  
782 Redwood Drive  
Garberville  
3-6 pm

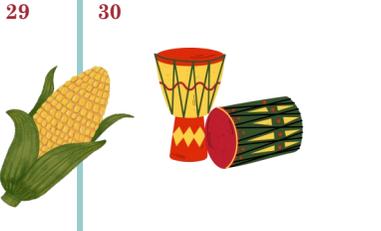
15 [Feria de artes invernales – Mateel](#)  
Centro Comunitario Mateel  
59 Rusk Lane Redway  
10 am-6 pm  
Precio: \$5, los niños menores de 12 años y los adultos mayores entran gratis

18 [Musical "Seussical"](#)  
Teatro de repertorio de Ferndale  
447 calle principal Ferndale  
2 pm  
Precio: \$16-18

[Desfile de tractores iluminados](#)  
Calle principal Ferndale  
Comienza en Main St y Ocean Ave.  
(707) 786-4299  
5-7 pm



25 [Cena navideña de la Fundación River Life](#)  
Calle Principal 1426  
Fortuna Veterans Memorial Edificio Fortuna  
(707) 362-9384 Sean Swanson  
1-3 pm



# Calendario de actividades de Arcata

dom

lun

mar

mié

jue

vie

sáb

Consulta la lista de recursos navideños de 211 Humboldt y averigua dónde encontrar comidas calientes gratis, regalos y juguetes en tu zona.

1

2

3



4



5

6



7

8

9

[Artes de Arcata](#)  
La Plaza de Arcata  
(707)822-4500  
4-8 pm



10

[Mercado de agricultores de Arcata](#)  
La Plaza de Arcata

[Paseo para ver las aves silvestres en Arcata](#)

Estacionamiento de la Calle "T" Sur  
8:30-11 am

[Feria de artesanía navideña](#)

Centro Comunitario Arcata  
321 Dr. Martin Luther King Jr. Pkwy.,  
Arcata  
10 am-5 pm  
Precio: \$1

[Tour del humedal de Arcata](#)

569 Calle "G" Sur  
2-3:30 pm

11

[Feria de artesanía navideña](#)  
Centro Comunitario Arcata  
321 Dr. Martin Luther King Jr.  
Pkwy., Arcata  
10 am-4 pm  
Precio: \$1

[Mercado de arte dominical](#)

La Plaza de Arcata  
11 am-4 pm

[Papá Noel, trenes y bastones de caramelo](#)

La rotonda de Samoa  
930 Vance Avenida  
(707) 499-8481  
11 am-3 pm

12



13

14

15

16



17

[Mercado de agricultores de Arcata](#)  
La Plaza de Arcata

[Paseo para ver las aves silvestres en Arcata](#)

Estacionamiento de la Calle "T" Sur  
8:30-11 am

[Tour del humedal de Arcata](#)

569 Calle "G" Sur  
2-3:30 pm

[Paseo guiado a las dunas Samoa y los humedales](#)

Llame para más detalles  
(707) 444-1397  
10 am-12:30 pm



18

[Mercado de arte dominical](#)

La Plaza de Arcata  
11 am-4 pm



19



20

21

22

23



24

[Mercado de agricultores de Arcata](#)  
La Plaza de Arcata

[Paseo para ver las aves silvestres en Arcata](#)

Estacionamiento de la Calle "T" Sur  
8:30-11 am

[Tour del humedal de Arcata](#)

569 Calle "G" Sur  
2-3:30 pm

25

[Paseo navideño en el humedal de Arcata](#)

Centro de Interpretación de  
Arcata Marsh  
569 S "G" Calle  
10 am



26

27

28



29

30



31

[Mercado de agricultores de Arcata](#)

[Paseo para ver las aves silvestres en Arcata](#)

[Tour del humedal de Arcata](#)

# Calendario de actividades de Eureka

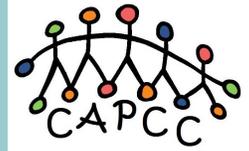
dom	lun	mar	mié	jue	vie	sáb
<p>Consulta la lista de recursos navideños de 211 Humboldt y averigua dónde encontrar comidas calientes gratis, regalos y juguetes en tu zona.</p>				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
						<p><a href="#">Desfile navideño de camiones en Eureka</a> Comienza en el recinto ferial de Redwood Acres 6 pm</p> <p><a href="#">Papá Noel en Eureka</a> Mirador del casco antiguo 2nd &amp; "F" St. (707) 442-9054 12-3 pm</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p><a href="#">Mercado de Redwood Acres</a> 3750 Harris St. Eureka 9 am-3 pm Precio: \$2, niños menores de 12 años gratis, Aparcamiento gratuito</p> <p><a href="#">Papá Noel, trenes y bastones de caramelo</a> La rotonda de Samoa 930 Vance Avenida (707) 499-8481 11 am-3 pm</p> <p><a href="#">Desfile de botes de Papá Noel salado</a> El paseo marítimo de Eureka Comienza alrededor de Waterfront Drive y "M" St. 11:30 am</p> <p><a href="#">Papá Noel en Eureka</a> Mirador del casco antiguo 2nd &amp; "F" St. (707) 442-9054 12-3 pm</p>						<p><a href="#">Papá Noel en Eureka</a> Mirador del casco antiguo 2nd &amp; "F" St. (707) 442-9054 12-3 pm</p> 
18	19	20	21	22	23	24
<p><a href="#">Sendero Hikshari del paseo Audubon para ver las aves</a>— Paseo marítimo de Eureka West Del Norte y Ferrocarril St. Eureka 9 am</p> <p><a href="#">Papá Noel en Eureka</a> Mirador del casco antiguo 2nd &amp; "F" St. (707) 442-9054 12-3 pm</p>						
25	26	27	28	29	30	31
						



# Simplifique la temporada

Invierno 2022

Número 24



*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)



## Agradecimientos especiales

**a:**

Forrest Archer

Angelica Lua

Dora Saso

abby hamburg

Northcoast Children's Services

Rebecca Stevens

Jeanne Gordon

Diana Salcedo Trejo

Leah Lamattina

Marian Strong

Cindy Sutcliffe

## Boletín editado por:

Lauren Dahl

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

[capcchumboldt1@outlook.com](mailto:capcchumboldt1@outlook.com)

707-601-4105

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](http://www.capcchumboldt.org).