



Aumentar la unión positiva

por Autumn Spears, Directora Clínica de Evolve Youth Services

CountMás 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



A medida que nos acercamos a la época festiva, se hace cada vez más importante frenar el ritmo, descansar y cuidarnos mejor. En cambio, lo que tiende a ocurrir en esta época del año es más estrés, menos descanso y, como resultado, reacciones más fuertes. Los niños tienden a absorber el estrés y los sentimientos difíciles que pueden aumentar durante las fiestas, lo que contribuye a que se produzcan más problemas de comportamiento. Los niños se expresan a través de sus comportamientos más de la comunicación oral. Las técnicas a continuación pueden ayudar a tranquilizar el entorno, calmar nuestros cuerpos, reducir las reacciones emocionales y aumentar la unión positiva.

Consejos de regulación:

- Siempre que sea posible, sal al exterior.
- Busca un lugar al aire libre donde el niño pueda trepar, correr, saltar, jugar o explorar.
- Cava hoyos y empujar tierra y/o arena con herramientas y manos.
- Monta en bicicleta o patinete.
- Juega en un columpio.
- Lanza o pateo un frisbee/pelota de un lado a otro.
- Juega al tira y afloja.
- Paseos de animales: Pide a un niño que camine como un oso, un cangrejo, una serpiente, un flamenco, etc.
- Rebote: Usa un trampolín, salta sobre almohadas en el suelo o rebota en una pelota terapéutica (averigua si ellos pueden mantener el equilibrio sobre la pelota terapéutica).
- Invita al niño a realizar contigo algún trabajo que implique habilidades motoras gruesas (clasificar el reciclaje, aplastar cajas, limpiar la mesa, quitar las telarañas, organizar objetos en el exterior, trabajar en el jardín).



- Burrito de mantas: Envuelve al niño en sábanas o una manta. Hazlo divertido para el niño mientras vas añadiendo “los ingredientes” y enrollándolos.
- Realiza un proyecto artístico con el niño.
- Juega a un juego de mesa con el niño.
- Chupa agua helada con una pajita o una bolsa de hielo.

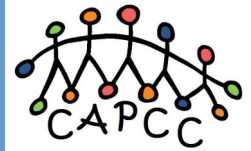
...continúa en la página 2



Simplifique la temporada

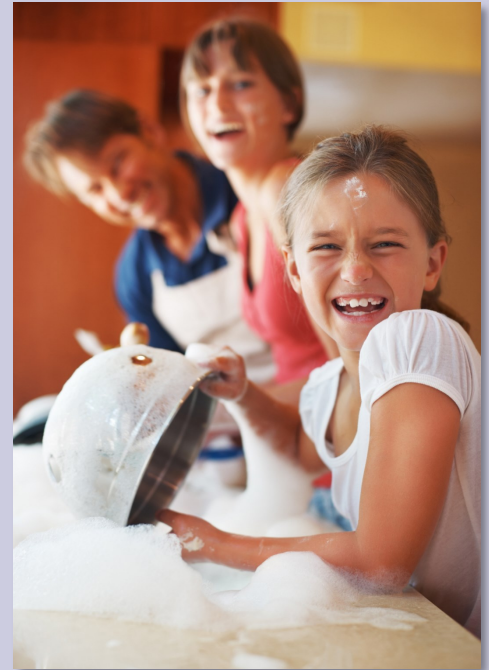
Invierno 2023

Número 26



...continúa de la página 1

- “Una torta” de almohadas del sofá: Coloca almohadas o cojines de sofá debajo y encima de tu hijo cuando esté tumbado boca abajo en el suelo.
- Mastica chicle o frutos secos que requieran bastante fuerza de masticar.
- Mastica alimentos crujientes como zanahorias, palomitas de maíz, galletas saladas o pretzels.
- Come alimentos congelados, como paletas o fruta congelada.
- De antemano, crea una lista de reproducción con las canciones preferidas del niño para poder reproducirlas fácilmente cuando sea necesario.
- Sopla a través de una pajita: Puedes crear un objetivo que el niño "golpea" con su aliento. Deja que el niño salga al exterior, chupe agua y "dispare" a través de la pajita como si fuera un cañón de agua.
- Respiración de serpiente/Respiración de globo: Inhala por la nariz, realizando una inhalación larga y profunda. Exhala por la boca y haz un pequeño sonido de “hiiiiissssssss”, como un globo de aire caliente perdiendo aire lentamente o como el siseo de una serpiente. Hazlo muy despacio e intenta que la exhalación dure 10-15 segundos o más.
- Masaje de pizza: Con suaves masajes, simula que haces una pizza en la espalda del niño. Piensa en cómo puedes representar las distintas fases de la receta con toques positivos. Empieza por la base: Haz grandes círculos con las manos. A continuación, piensa en los ingredientes que te gustaría poner y sé imaginativo con tus caricias.



Evolve Youth Services

La dirección

685 F Street
Arcata CA 95521
(P) 707-825-1173
(F) 707-825-1163

Horas

Lunes-Viernes:
8:30am—5:00pm y
con cita previa



[@evolveyouthservices](https://www.instagram.com/evolveyouthservices)

<http://www.evolveyouthservices.org/>





Durante época festiva, el ritmo de la vida puede ser frenético y acelerado. Esta actividad permite a las familias tomarse un descanso y pasar tiempo juntos. En familia, leer y contar historias puede ser una actividad divertida y atrayente. Aunque leer libros está muy bien, ¿qué tal si utilizamos nuestra imaginación para crear una historia? Al principio, esto puede parecer un poco difícil, pero ¿has oído hablar alguna vez de las piedras de cuentos? Básicamente, tendrás que reunir rocas semiplanas y pintar/dibujar diseños sencillos en cada una de ellas. Los diseños de las rocas incluirán personajes, escenarios, problemas y resoluciones. Una vez decoradas las rocas, mételas en una bolsa. Sin mirar, elige una piedra. Lo que aparece en la piedra ayuda a crear el hilo de una historia. Enseña a tus hijos cómo funciona, y muy pronto serán ellos los que cuenten la historia. Para acceder a una guía detallada sobre las piedras de cuento [haz clic aquí](#).

He aquí algunas ideas para los temas navideños de piedras de cuento:

Personajes:

- ◆ Papá Noel
- ◆ El Grinch
- ◆ Un duende
- ◆ Un muñeco de nieve

Escenario:

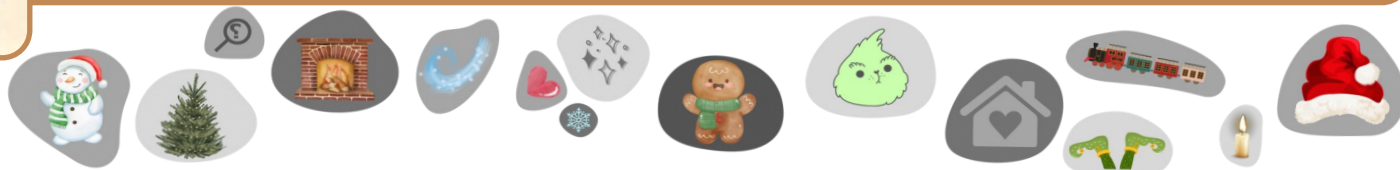
- ◆ Enfrente de la chimenea
- ◆ En casa
- ◆ Bajo el árbol de Navidad
- ◆ En el coche/tren

Problema:

- ◆ Tormenta de nieve
- ◆ Corte de electricidad
- ◆ Objeto perdido

Resolución:

- ◆ Persona mágica de pan de jengibre
- ◆ Objeto mágico
- ◆ Amor



Lectura durante las vacaciones

por Forrest Archer

Todos los profesores, guarderías, médicos y blogueros te dirán que es bueno leer a los niños. Con el colegio de vacaciones y la lluvia a la vuelta, puede resultar muy difícil leer a unos niños que no paran de saltar y correr por todas partes. ¿Cómo podemos hacer que la lectura sea más atractiva para nuestros hijos? Prueba algunos de estos consejos para que la lectura sea activa y emocionante para ellos (¡y para ti!).



- ◆ Lee cada personaje con voz gracioso.
- ◆ Representa las acciones del libro, ponte de pie y haz que la historia cobre vida.
- ◆ Deja que tu hijo escriba el libro. Si tu hijo demasiado pequeño para escribir, pídele que dibuje. Escribe debajo su narración. Después, pueden leer el libro juntos antes de acostarse.
- ◆ Lee algo que no sea una historia, como un libro de cocina o una guía de viajes.
- ◆ Inventa un nuevo final para tu cuento favorito.

En el siguiente sitio web encontrarás más ideas para disfrutar de la lectura durante las vacaciones y todo el año: <https://www.readbrightly.com/how-to-make-reading-fun-25-ideas-kids-will-love/>



Simplifique la temporada

Invierno 2023

Número 26



Recetas favoritas de la familia: Sopa de maíz por Forrest Archer

Esta receta es una de las favoritas de mi familia, traída desde la isla de Guam. Lo mejor de todo es que se elabora casi exclusivamente con alimentos enlatados. Puedes cambiar cualquier ingrediente por la versión fresca, pero a veces lo que necesitas es algo rápido, nutritivo y que llene. Mi forma favorita de servirla es encima de arroz recién cocido o con una rebanada de pan.

Ingredientes:

- 1 lata de pollo (o pollo cocido desmenuzado)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 lata de caldo de pollo
- 1 lata de sopa condensada de champiñones
- 1 lata de maíz
- 1 lata de leche de coco
- 1 cucharadita de condimento "Accent"
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. **En una olla grande**, a fuego medio, añade el pollo y la mantequilla. Espolvorea la harina y mezcla bien.
2. **Añade el caldo de pollo** y remueve bien.
3. **Vierte la sopa de champiñones en la mezcla.** Utilizando la misma lata, llénela de agua y añádala a la olla. Mezcla bien con un batidor.
4. **Añade la sal**, la pimienta y el "Accent" al gusto.
5. **Añade el maíz** y la leche de coco.
6. **Cocina durante** unos 10 minutos, pero NO dejes que hierva.
7. **Sirve.**



Actividad: Los cinco sentidos del invierno por Krista Mashburn

Utiliza los cinco sentidos para pasar un rato divertido y económico juntos esta temporada de invierno.

Saborea: ¡Disfruta de una taza de chocolate caliente o de sidra de manzana!

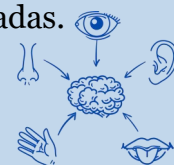
Toca: Da un paseo por la naturaleza y habla de las diferentes texturas que puedes sentir... árboles, hierbas, hojas.

Mira: Pueden leer juntos un libro divertido, mirar juntos las fotos de vacaciones pasadas.

Escucha: Escucha música y disfruta una fiesta de baile, juega a "Simón Dice".

Huele: Compara los olores de la menta, la canela y el pan de jengibre.

Para obtener más información sobre CASA de Humboldt, visita <https://www.humboldtcasa.org/>



Cómo apoyar la regulación durante la temporada ajetreada

Por Jennifer Gonzales

Esta época del año está llena de emoción y diversión. También puede ser ajetreada y sobreestimulante, sobre todo para los niños pequeños. Una forma de ayudarles es darles muchas oportunidades para que se autorregulen. De este modo creamos un entorno en el que los niños se sienten seguros y apoyados.

Es fácil integrar oportunidades de regulación a lo largo del día, y muchas veces las estrategias que utilizamos sirven para toda la familia! Estas sencillas acciones ofrecen muchos beneficios. Aquí tienes algunos consejos e ideas que puedes poner en práctica hoy mismo.



Bebe agua: Tómate uno o dos minutos para beber un vaso entero de agua. Mientras bebes, observa las cosas y los sonidos que te rodean. Después, habla con tu hijo sobre lo que ha notado y comparte tus pensamientos. Esta sencilla actividad no sólo les permite practicar juntos la atención plena, sino que también fomenta el hábito saludable de beber agua.

Compartir expectativas: "Después de desayunar, iremos todos al baño y luego subiremos al coche para ir a la tienda de camino a rellenar el espacio en blanco". La simple descripción de los planes ayudará a que todos sepan qué esperar. De este modo, los niños podrán avanzar a lo largo del día sabiendo lo que les espera y se sentirán más seguros. *Puedes incluir una opción para que los niños se sientan participantes en la situación. Por ejemplo, puedes preguntar: "¿Vas a ir al baño o primero te vas a poner los zapatos?".

Actividades sensoriales: El uso de materiales sensoriales puede ayudarnos a relajarnos y calmarnos. Por ejemplo, recoger hojas durante un paseo y dedicar tiempo a estudiar y sentir sus texturas, soplar burbujas o jugar con arena, agua o plastilina. Aunque estas actividades puedan parecer dirigidas a niños pequeños, tienen el mismo efecto regulador en personas de todas las edades. Hacer plastilina juntos es una gran oportunidad para frenar el ritmo y crear un recuerdo con los niños.

Hazlo tú mismo: Receta de plastilina

1. Mezcla todos los ingredientes en una olla y ponla a fuego medio.
2. Remueve durante unos minutos hasta que se forme la masa. (¡Sigue removiendo para que no se pegue!)
3. Saca la masa de la olla y deja que se enfríe al tacto.
4. Amasa la masa y añade unas gotas de colorante alimentario o aceite esencial si lo deseas (las aromas de lavanda, naranja o menta son los favoritos).
5. ¡Que aproveches! **Guardada en un recipiente hermético, esta receta puede durar varias semanas.

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 taza de sal
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 cucharaditas de crémor tártaro
- (opcional) colorante alimentario y aceite esencial



Para obtener más información el First 5 Humboldt o para solicitar servicios, visita <https://www.first5humboldt.org/>



Simplifique la temporada

Invierno 2023

Número 26



Autocuidado y atención plena durante la época festiva

por Jaguar Smith



Aunque se supone que la época festiva debe estar llena de diversión y alegría, a veces puede resultar abrumadora y estresante. Un estudio sobre la época festiva realizado por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA por sus siglas en inglés) descubrió que, en 2021, algunos de los principales factores estresantes de las fiestas para los estadounidenses eran: la falta de tiempo; la falta de dinero; el comercialismo o el mercadeo intenso; la presión de dar o recibir regalos; y seguir una dieta. Puedes combatir estos factores estresantes con algunas estrategias de autocuidado que se enumeran a continuación.

Duerme lo suficiente, programa tu tiempo de descanso y come bien

Siempre es importante dar prioridad a tu salud emocional y tu bienestar. Acuérdate de dedicarte tiempo a ti mismo y asegúrate de que duermes lo suficiente, haces ejercicio y comes alimentos nutritivos. Está bien tomar una pausa de las reuniones sociales o declinar una invitación, dedicar tiempo a los pasatiempos que te gustan y conectar con lo que es más importante para ti durante las fiestas. Es bueno confiar en ti mismo y establecer y respetar unos límites que tengan sentido para ti.



Aléjate de las redes sociales y ten expectativas realistas

En esta época es fácil compararnos con los demás al ver las vidas y las familias de otras personas en las redes sociales. Estar demasiado conectados a nuestros dispositivos puede sobrecargar nuestro cerebro. Ponte límites con el móvil y evita las pantallas antes de acostarte, así te resultará más fácil dormir bien. Además, recuerda que muchas fiestas se han comercializado y que está bien crear tus propios valores y tradiciones, que no siempre incluyen comprar regalos o gastar dinero.

Desacelera y respira

Ya sea tomando una bebida caliente, cocinando, limpiando o estresándose por un evento, intenta centrar tu atención en lo que está sucediendo en ese momento. Tomar conciencia de dónde estamos en cada momento puede ayudarnos a sentirnos menos abrumados. Cuando estamos estresados, a veces también contenemos la respiración, lo que significa que llega menos oxígeno al cerebro. Dedicar tiempo a concentrarnos en

la respiración envía una señal al sistema nervioso de que todo anda bien y ayuda a calmar el estrés que sentimos, conectándonos con el momento presente.

...continúa en la página 7

...continúa de la página 6

La técnica de “la respiración cuadrada”

1. Exhala todo el aire de tus pulmones mientras cuentas hasta cuatro.
2. Mantén durante cuatro segundos, con los pulmones completamente vacíos.
3. Inhala profundamente hasta contar hasta cuatro.
4. Mantén llenos con aire los pulmones mientras cuentas hasta cuatro.
5. Haz esto durante al menos cuatro rondas y reduce el número de rondas si empiezas a sentirte mareado.

Reconoce el duelo

En estas fiestas pueden surgir diversas emociones: la tristeza por la muerte de un ser querido, sentimiento de culpa por la falta de "alegría navideña", deseo de continuar con viejas tradiciones o de dejarlas atrás. No hay una forma correcta o incorrecta de llorar o celebrar, y tu tristeza importa tanto si te sientes triste como si vives con alegría durante este tiempo. Conéctate y habla con tus seres queridos, llora cuando lo necesitas, concédete a ti mismo y a los demás la gracia de reconocer estas emociones difíciles. El reconocimiento es el primer paso para empezar a navegar por estos sentimientos difíciles.

Conecta con un ser querido

Si te sientes aislado, estresado o con cualquier otra emoción difícil, guardártela sólo empeora las cosas. Poder desahogarte con un amigo o familiar de confianza puede ayudarte a calmarte y a tomar perspectiva. En lugar de enviar mensajes de texto, conéctate por teléfono o en persona: escuchar una voz familiar puede ser calmante y reconfortante.

Mueve tu cuerpo

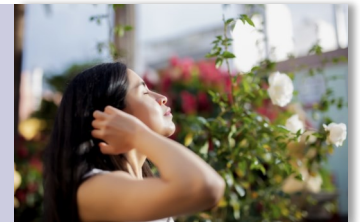
El movimiento hace que la sangre fluya y lleva tu atención al momento presente (en lugar de preocuparte por el pasado o el futuro). No tiene que ser por mucho tiempo, pero debe ser algo que disfrutes, aunque solo sea bailar al ritmo de tu lista de reproducción favorita en tu habitación.

Encuentra apoyo adicional

La vida es dura y a veces necesitamos apoyo adicional. Ya sean cestas de alimentos o colectas de ropa, no temas ni te avergüences de obtener el apoyo adicional que necesites para vivir mejor durante estas fiestas. Investiga en los periódicos y organizaciones locales que puedan ofrecer recursos adicionales esta temporada, podría ayudarte a quitarte algo de estrés que tienes.

Las fiestas pueden ser difíciles, pero pueden ser más gestionables cuando se presta atención y se dedica tiempo al autocuidado. Los sentimientos de aislamiento, depresión y ansiedad pueden ir y venir con la temporada navideña, pero si notas que se intensifican o persisten después de las fiestas, ponte en contacto con un adulto de confianza o a un profesional de la salud mental para que te apoye.

Para obtener más información servicios educativos para jóvenes en acogida y sin vivienda o para solicitar servicios, visita <https://hcoe.org/yes/>

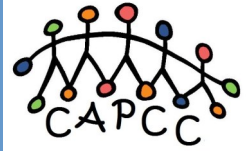




Simplifique la temporada

Invierno 2023

Número 26



Puede ser complicado por Kora Shoemaker



Cuando las hojas cambian de color y se caen de las ramas a las que estaban unidas, sabemos que ha llegado el otoño. Y tan rápido como sale y se pone el sol, el otoño se convierte en invierno y todos nos preparamos para la época festiva. Es una época del año muy especial. Trabajamos muy duro para demostrar nuestro amor y gratitud a los demás: pasamos horas en la cocina preparando deliciosos platos para nuestros seres queridos, gastamos el dinero que tanto nos ha costado ganar en regalos para la familia y los amigos, salimos de la comodidad de nuestros hogares y viajamos para ver a la gente, todo ello porque nos importan los demás.

Aunque hay mucha alegría por todos lados, también existe bastante estrés e inquietud durante estas épocas. Debemos recordarnos a nosotros mismos que **ESTÁ BIEN** si nos sentimos infelices, incómodos y con ganas de aislarnos cuando participamos en actividades navideñas, especialmente en familia. Puede ser útil considerar la posibilidad de hacer cambios sutiles en nuestros planes de la época festiva para garantizar una experiencia más agradable. Esto podría incluir establecer y mantener límites con nosotros mismos o con la familia, asegurar un espacio seguro al que acudir en caso de necesidad, reconocer quiénes son nuestros sistemas de apoyo y/o programar un viaje más corto en general. Sea lo que sea, **HAZLO**, y libérate de cualquier sentimiento de culpa o vergüenza que experimentas. Todas y cada una de las personas merecen ser felices y sentirse seguras.



Si nos sentimos provocados o abrumados, debemos entender que **ESTÁ BIEN** buscar apoyo. Para algunos, el apoyo proviene de un amigo, un familiar o un recurso externo. Hay personas que se preocupan por nosotros y quieren estar a nuestro lado en estos momentos. Disfruta de la temporada y cuídate.

El Equipo de Crisis por Violación de la Costa Norte (North Coast Rape Crisis Team) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para apoyar a los supervivientes de violencia sexualizada y a sus seres queridos, especialmente durante las fiestas navideñas.

North Coast Rape Crisis Team

Líneas de apoyo
24/7

Humboldt
(707)445-2881

Del Norte
(707)465-2851

TTY Línea
disponible

Lunes-Viernes
8:30 AM—4:30 PM
Humboldt TTY
(707) 465-2031
Del Norte TTY
(707) 443-2738



[@ncrctthumboldt](https://www.instagram.com/ncrctthumboldt)

<https://ncrct.org/>



North Coast
RAPE CRISIS TEAM

Calendario del valle del río Eel y el sur de Humboldt

dom

lun lun

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

[Peter y el cazador de estrellas](#)
Teatro de repertorio de Ferndale
447 calle principal Ferndale
7:30 pm
Precio: \$16-18

[Desfile de camiones iluminados en Fortuna](#)
Centro comercial Redwood Village
701 S. Fortuna Blvd.
6:00 pm

9

[Peter y el cazador de estrellas](#)
Teatro de repertorio de Ferndale
447 calle principal Ferndale
2 pm
Precio: \$16-18

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

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

10

[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

[Peter y el cazador de estrellas](#)
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

11



12

13



14

15

[Peter y el cazador de estrellas](#)
Teatro de repertorio de Ferndale
447 calle principal Ferndale
7:30 pm
Precio: \$16-18



16

[Peter and the Star Catcher](#)
[Recaudación de fondos para envolver regalos de Ferndale High](#)
484 calle principal Ferndale
11 am-4 pm

[Scotia Saxos en Ferndale](#)
Calle principal Ferndale
12 pm-2 pm

[Navidad en los pueblos pequeños del Sur de Humboldt](#)
Estacionamiento de la Cámara de Comercio del Sur de Humboldt
782 Redwood Drive
Garberville
1-5 pm

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

17

[Peter y el cazador de estrellas](#)
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

18



19

20

21

22



23

[Recaudación de fondos para envolver regalos de Ferndale High](#)
484 calle principal Ferndale
11 am-4 pm

24



25



26



27

28



29



30/31



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



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

[Paseo para ver las aves silvestres en Arcata](#)
Estacionamiento de la calle "I" 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

10

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

[Papá Noel, trenes y bastones de caramelo](#)
La rotonda de Samoa
930 Vance Avenida
(707) 499-8481
11 am-2 pm

11

12

13

14

15



16

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

[Paseo para ver las aves silvestres en Arcata](#)
Estacionamiento de la calle "I" 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



17



18

19

20

21

22



23

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

[Paseo para ver las aves silvestres en Arcata](#)
Estacionamiento de la calle "I" Sur
8:30-11 am

[Tour del humedal de Arcata](#)
569 calle "G" Sur
2-3:30 pm

24



25

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

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

Papá Noel en Eureka

Mirador del casco antiguo
2nd & calle "F"
(707) 442-9054
12-3 pm

4



5

6

7

8



9

Desfile navideño de camiones en Eureka

Comienza en el recinto ferial de Redwood Acres
6-7:30 pm

Papá Noel en Eureka

Mirador del casco antiguo
2nd & calle "F"
(707) 442-9054

10

Mercado de Redwood Acres

3750 calle Harris
9 am-3 pm
Precio: \$3, niños menores de 12 años gratis, Aparcamiento gratuito

Papá Noel, trenes y bastones de caramelo

La rotonda de Samoa
930 Vance Avenida
(707) 499-8481
11 am-2 pm

Papá Noel en Eureka

Mirador del casco antiguo
2nd & calle "F"
(707) 442-9054
12-3 pm

11



12



13

14

15

Luces del zoológico: espectáculo navideño

Zoológico del parque Sequoia
3414 calle "W"
Precio: \$4
5:15-7:15 pm



16

Desfile de botes de Papá Noel salado

El paseo marítimo de Eureka
Comienza alrededor de Waterfront Drive y calle "M"
10:00 am

Papá Noel en Eureka

Mirador del casco antiguo
2nd & calle "F"
(707) 442-9054
12-3 pm

Luces del zoológico: espectáculo navideño

Zoológico del parque Sequoia
3414 calle "W"
Precio: \$4
5:15-7:15 pm



17

Papá Noel en Eureka

Mirador del casco antiguo
2nd & calle "F"
(707) 442-9054
12-3 pm

Luces del zoológico: espectáculo navideño

Zoológico del parque Sequoia
3414 calle "W"
Precio: \$4
5:15-7:15 pm

18



19

20

21

22

Fotos con Papá Noel! ¡Tú rompes!

La histórica casa del águila
139 calle 2nd
(707) 444-3344
4-8 pm

Luces del zoológico: espectáculo navideño

Zoológico del parque Sequoia
3414 calle "W"
Precio: \$4
5:15-7:15 pm

23

Papá Noel en Eureka

Mirador del casco antiguo
2nd & calle "F"
(707) 442-9054
12-3 pm

Fotos con Papá Noel! ¡Tú rompes!

La histórica casa del águila
139 calle 2nd
(707) 444-3344
3-6 pm

Luces del zoológico: espectáculo navideño

24



25



26

27



28

29

Luces del zoológico: espectáculo navideño

Zoológico del parque Sequoia
3414 calle "W"
Precio: \$4
5:15-7:15 pm



30/31

Luces del zoológico: espectáculo navideño

Zoológico del parque Sequoia
3414 calle "W"
Precio: \$4
5:15-7:15 pm

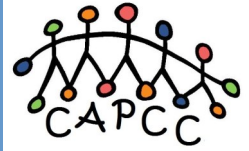




Simplifique la temporada

Invierno 2023

Número 26



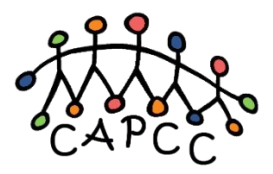
El Consejo de Coordinación para la Prevención del Maltrato Infantil del Condado de Humboldt (CAPCC) es una organización con varios objetivos. Es una organización sin ánimo de lucro que trabaja para eliminar el maltrato y el descuido infantil en nuestra comunidad a través de (1) luchar por asegurar servicios 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
Dora Saso
Kora Shoemaker
Jan Bramlett
Leah Lamattina
Jaguar Smith

Autumn Spears
abby hamburg
Krista Mashburn
Jeanne Gordon
Jennifer Gonzales

Boletín editado por:

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