

# Cuando invertimos en los niños, invertimos en nuestras comunidades

“La belleza de la resiliencia: Cómo Integrar el Bienestar en Cada Práctica” por Christina Chu

Muchas personas le dirán que aman el condado de Humboldt por las hermosas y abundantes maravillas de la naturaleza. Es un lugar incomparable y único, con árboles imponentes, nieve en las montañas, ríos de aguas cristalinas y playas hermosas (aunque frías). Algunos le dirán que la belleza del condado de Humboldt no está solo en el exterior, sino también en cada uno de nosotros.

¿Qué estamos queriendo expresar? Tal vez pueda tomarse un minuto con nosotros y averiguarlo:

*Solo por este minuto, puede imaginar que cada respiración que toma es un sendero en el que camina o una montaña; su inhalación es la pendiente ascendente, su exhalación es la pendiente descendente. Si lo dibujara*

*en una hoja de papel, tal vez vería una cadena montañosa de picos imponentes o una escena de colinas inclinadas. Tal vez vería que su paisaje es mixto y cambiante, que necesita curvas cerradas para subir pero luego se desliza hacia abajo fácilmente. Puede tomar imágenes de ese hermoso paisaje de Humboldt y envolverlas en su respiración: los árboles aparecen a lo largo del sendero, las olas golpean tranquilamente la orilla.*



Algunos le dirán que la belleza del condado de Humboldt no está solo en el exterior, sino también en cada uno de nosotros.





# Cuando invertimos en los niños, invertimos en nuestras comunidad

Primavera de 2025

Tomo 29

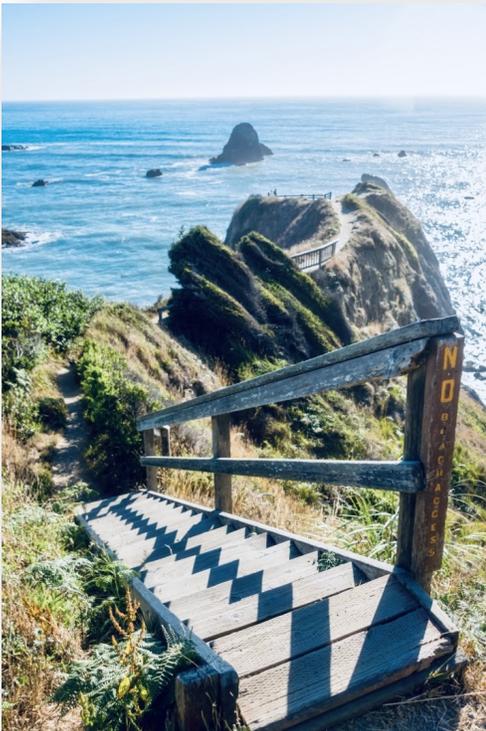


...continúa de la página 1

*¿La ruta de su senderismo cambió a lo largo del camino? ¿Cómo se siente al notar su respiración mientras imagina diferentes escenas? ¿Qué momentos le parecieron mejores en su cuerpo? ¿Cómo podemos imitar esa respiración y sensación más agradable, de una manera que sea saludable para usted?*



Esta lectura es lo que se llama rastreo biológico, una habilidad fundamental que enseña el [Modelo de Recursos Comunitario \(CRM\)](#)<sup>®</sup>, desarrollado por el [Instituto de Recursos para el Trauma](#). El CRM comparte que todos los seres humanos tenemos respuestas fisiológicas que están vinculadas a nuestras emociones y reacciones al estrés. Este modelo se centra en lo que podemos hacer conscientemente para ayudar a reforzar esas reacciones agradables y reestructurar las respuestas que no nos sirven. El seguimiento es la habilidad fundamental porque nos ayuda a identificar lo que funciona para nosotros al monitorear las reacciones y sensaciones del cuerpo.



Modelos como este, que resaltan la belleza de la resiliencia y muestran la fortaleza de los seres humanos, son algunas de las herramientas accesibles que podemos enseñar a nuestras comunidades. [First 5 Humboldt](#) espera compartir esta habilidad de rastreo biológico y otras habilidades de bienestar de CRM en los próximos talleres a través del programa Welcome Baby: Pathways to Resilience, y también ha incorporado algunos conceptos clave del modelo CRM en otras iniciativas de participación comunitaria.

Ya sea que desee unirse a un taller existente o presentar un taller de CRM de [First 5 Humboldt](#) para su equipo, nos encantaría compartir estas herramientas con usted. Comuníquese hoy y hablaremos sobre las opciones adecuadas para usted o su equipo.

## Welcome Baby: Pathways to Resilience (Caminos hacia la resiliencia) y el Modelo de Visitas Domiciliarias Family Spirit

En preparación para que los servicios del programa Welcome Baby: Pathways to Resilience estén disponibles para las familias, el personal del programa asistirá a la capacitación de visitas domiciliarias Family Spirit de John Hopkins. El programa Family Spirit es un modelo de visitas domiciliarias basado en la evidencia y enfocado en las fortalezas de las familias, que se desarrolló para y con las comunidades indígenas y que tiene como objetivo ayudar a las familias a adquirir conocimientos y habilidades que ayuden en el desarrollo físico, emocional, cognitivo y el desarrollo en general de sus hijos.

Hay un total de 65 lecciones incluidas en el plan de estudios que son facilitadas por un trabajador de salud comunitario o un representante de salud comunitario con información que aborda las necesidades de las familias desde el embarazo hasta los tres años. Este plan de estudios se ha ampliado recientemente para incluir más contenido relacionado con la salud materna y neonatal y será perfecto para nuestro programa.

Como algunos de nuestros socios en el proyecto tienen mucha experiencia en el uso de este modelo de visitas domiciliarias y algunos tienen poca o ninguna experiencia previa, esperamos ayudar y capacitar al personal con esta expansión del plan de estudios y revitalizar el uso de esta herramienta, que es muy valiosa, al prestar servicios a las familias.



### First 5 Humboldt

#### La dirección

325 Second Street,  
Ste. 201

Eureka, CA 95501  
(P) 707- 445-7389  
(F) 707-445-7349

#### Horas

Lunes a jueves  
de 9:00 a 5:00 horas

Viernes de 9:00 a  
12:00 horas  
o con cita previa



[@first5humboldt](https://www.instagram.com/first5humboldt)

<https://www.first5humboldt.org>



**First 5**  
HUMBOLDT

Tomorrow Starts Today



# Cuando invertimos en los niños, invertimos en nuestras comunidad

Primavera de 2025

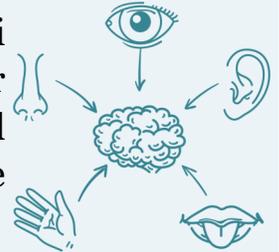
Tomo 29



## Un paseo por la naturaleza: prestar atención con los cinco sentidos

A medida que se acerca la primavera y los días se alargan, considera la posibilidad de dar un paseo sensorial por la naturaleza con tu(s) pequeño(s) para apreciar la belleza del cambio de temporada. Si prestan atención juntos con los cinco sentidos, puedes conectar contigo mismo, conectar con tus niños e inspirar la curiosidad, el aprecio y la corregulación (un intercambio de calma que se produce entre dos personas).

por  
Melissa Reed



**El olfato:** ¿Qué puedes oler? Observa cómo cambian los olores mientras caminas. Si caminas por una zona urbana, ¿el asfalto/cemento tiene olor? ¿Acaba de llover? ¿Algún vecino está cortando el césped? ¿Hay flores en los árboles que puedes oler? Incluso puedes experimentar cerrando los ojos para prestar aún más atención a los olores que te rodean. ¿Cómo afecta eso a tu sentido del olfato?

**La vista:** ¿Qué puedes ver a tu alrededor? ¿Qué colores se destacan? ¿Puedes fijarte en el cielo? ¿Qué ocurre si miras hacia arriba mientras caminas? Quizás puedes iniciar un juego como "Veo, veo" para invitar alegremente a tu hijo a fijarse en los pequeños detalles de su entorno.

**El gusto:** ¿Hay algún sabor persistente en tu lengua? ¿A qué sabe el aire? Si llevas agua contigo, analiza el "sabor" del agua. ¿Es fresco? ¿Ligeramente dulce?

**El oído:** Imagina que eres detector de radares que capta los sonidos de tu entorno. ¿Qué te llama la atención inmediatamente? Intenta descifrar entre sonidos lejanos y cercanos. ¿Oyes pájaros? ¿El viento? ¿Otras personas? ¿Qué le ocurre al sonido cuando giras la cabeza a la izquierda y a la derecha? ¿Cómo lo cambia? ¿Y si te pones las manos detrás de las orejas y las empujas hacia delante? ¿O cuando te tapas una oreja? ¡Juega con ello!

**El tacto:** Fíjate en tus manos. ¿Qué sientes al caminar con ellas a los lados?



...continúa en la página 5

...continúa de la página 4

¿Cómo se siente el aire en ellas? ¿Es frío, seco, brumoso? ¿Notas cuando te mueves por zonas de sol? Si tienes bolsillos, mételas un rato en ellos: ¿cómo se siente? ¿Hay árboles o plantas que puedas explorar suavemente y con cuidado con los dedos?

Cuando terminas el paseo, tómate un momento para darte cuenta de cómo te sientes y considera la posibilidad de agradecerte a ti mismo por cuidar de tu cuerpo. ¡Invita a tu(s) pequeño(s) a hacer lo mismo!

## Elogiar a tu hijo Por Jeanne Gordon

El Centro de Prevención del Maltrato Infantil (Child Abuse Prevention Center, CAPCC) considera que el elogio es tan importante como dar comida y cobijo a un niño. Cuando reconoces así a un niño, aumentas su sentimiento general de autoestima. Es una parte importante de la educación de un niño seguro de sí mismo. Y aún mejor, es algo fácil de hacer y con un gran impacto!

Cuando elogias a tu hijo, usa tus palabras para describir lo que ves.



- "Me gusta cómo pusiste los platos en el fregadero. Fue muy útil".
- "Te esforzaste mucho para aprender a montar en bici. Imagino que te sentiste muy bien cuando lo hiciste solo".
- "Has sido muy paciente turnándote para jugar con ese juguete. Seguro que tu amigo lo valoró".

Considera la posibilidad de utilizar un tacto suave y positivo, como rodear a tu hijo con el brazo, abrazarlo o chocar los cinco. Eso puede hacer que el reconocimiento sea aún más memorable.

**CASA de Humboldt**

<https://www.humboldtcasa.org>

[info@humboldtcasa.org](mailto:info@humboldtcasa.org)



2356 Myrtle Ave  
Eureka, CA 95501  
(P) 707-443-3197



@[humboldtcasa](https://www.humboldtcasa.org)



# Cuando invertimos en los niños, invertimos en nuestras comunidad

Primavera de 2025

Tomo 29



## El maltrato infantil se puede prevenir por Cindy Sutcliffe

**El maltrato infantil se puede prevenir.** Nuestro Centro de Prevención del Maltrato Infantil (Child Abuse Prevention Center, CAPCC) local lo sabe y las organizaciones nacionales también. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (The Centers for Disease Control and Prevention, CDC) señalan estos puntos clave:

Ofrecer a los niños relaciones y entornos seguros, estables y enriquecedores previene el maltrato y la desatención infantiles.

La formación y el tratamiento para los niños y las familias pueden reducir los efectos a corto y largo plazo del maltrato y la desatención infantiles.

Todos tienen un papel que desempeñar en la prevención del maltrato y el abandono infantil.

Criar a los hijos puede ser un reto: pide ayuda cuando la necesites. Acude a cuidadores de niños, familiares o amigos cercanos. Habla de tus preocupaciones con el médico de tu hijo. Acude al Centro de Recursos Familiares de tu localidad para informarte sobre grupos de apoyo o programas para padres y cuidadores. Aprende a afrontar los retos habituales de la crianza y a mejorar tus habilidades para que puedas disfrutar ayudando a crecer a tu hijo con el libro de los [CDC Aspectos esenciales para la crianza de niños pequeños y preescolares \(Essentials for Parenting Toddlers and Preschoolers\)](#) o [Aspectos esenciales para la crianza de adolescentes \(Essentials for Parenting Teens\)](#). Busca en Internet “CDC, prevención del maltrato infantil” para obtener más información.

Este verano estate atento a las páginas web de La Familia Primero (Family First) en el [sitio web del CAPCC](#), que ofrecerán un montón de buenas sugerencias locales sobre las formas en que tú, cualquiera de ustedes, pueden prevenir el maltrato infantil.





## Se necesita un pueblo por Forrest Archer

Prevenir el maltrato y el abandono infantil es un esfuerzo comunitario. El Sr. Rogers, a quien quizá recuerdas como el protagonista del programa preescolar de larga duración de PBS llamado "El barrio del Señor Rogers" ("Mister Rogers' Neighborhood"), siempre nos recordaba: "Solo hay una persona en todo el mundo como tú, y puedes caerles bien a las personas solo porque eres tú". Cuando podemos tener amor y compasión por nosotros mismos, nos abrimos al amor y la compasión por los demás. Criar a los hijos es una tarea exigente. Para algunos, puede ser lo más difícil que hayan hecho en su vida, aunque aman cada minuto. Apoyar a nuestros vecinos, amigos y familias —ya sea apoyo emocional o tangible— crea la red de seguridad de la comunidad, un camino a niños más sanos y felices con cuidadores más sanos y felices.

También quería compartir algunas palabras más de sabiduría del Sr. Fred Rogers mientras atravesamos juntos tiempos inciertos, como vecinos:

"Tú eres especial y todos los demás en este mundo también lo son".

"Lo que sea mencionable puede ser más manejable".

"Imagina cómo serían nuestros barrios si cada uno de nosotros ofreciera, como algo natural, una sola palabra amable a otra persona".

"Cualquiera que haya sido capaz de mantener el buen trabajo ha tenido al menos una persona —y a menudo muchas— que ha creído en él o ella".

"Vivimos en un mundo en el que tenemos que compartir la responsabilidad. Es fácil decir 'No es mi hijo, no es mi comunidad, no es mi mundo, no es mi problema'. Luego están los que ven la necesidad y responden. Considero a esas personas mis héroes".





# Cuando invertimos en los niños, invertimos en nuestras comunidad

Primavera de 2025

Tomo 29



## Tablón de anuncios digital para miembros de la comunidad hispanohablantes.

Paso a Paso, es un programa que ofrece una amplia variedad de clases, grupos de apoyo y eventos comunitarios a individuos y familias hispanohablantes en el condado de Humboldt, está organizando un nuevo tablón de anuncios digital llamado “El Boletín” en la plataforma Padlet.

“El Boletín” es para que las familias aprendan sobre eventos, clases y acontecimientos y se enfoca en servicios gratuitos en español en Humboldt. Se anima a los socios de la comunidad a enviar folletos y publicaciones en español, así como compartir el enlace con clientes y pacientes.

### Paso a Paso

[Paso a Paso | Providence](#)

[El boletín](#)



## La línea de ayuda para padres y jóvenes de California

La línea de ayuda para padres y jóvenes de California fue lanzada por Padres Anónimos (Parents Anonymous) en 2020 en colaboración con el gobernador Newsom y el Departamento de Servicios Sociales de California. La línea de ayuda está disponible por teléfono, mensaje de texto y chat 12 horas al día, 7 días a la semana, de 8 de la mañana a 10 de la noche, en inglés, español y otros idiomas. Padres Anónimos proporciona recursos y apoyo emocional a padres y jóvenes de California para mejorar la vida de las familias. Padres Anónimos también lleva a cabo grupos semanales de apoyo para padres en línea.



<https://caparentyouthhelpline.org/>

domingo

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

# El bienestar en primavera

## Calendario de actividades para niños y familias

Haz clic en las palabras para ver los recursos y actividades

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

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

[Asociación de Cultivadores de la Costa Norte](#)



[Aprende de CalWORKS](#)

[recursos del condado de Humboldt](#)

[Acampar en la casa o en el jardín](#)

[Competición de construcción con LEGOS](#)

[Vestirse de gracioso](#)



[Lista de autocuidado para padres](#)

[Noche de curiosidades](#)

[Inscríbete aquí para CalFresh](#)

[Realizar un experimento científico](#)

[Fiesta de pijamas](#)



[Sugerencias sobre tiempo frente de pantallas/](#)

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

[Yoga para padres y sus](#)

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

[Fiesta de baile](#)



[Búsqueda del tesoro](#)

[Eventos de la Biblioteca Humboldt](#)

[Aprender de la historia de tu](#)

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

[¡Haz tu propio molinete!](#)

[Un picnic en casa](#)

[Cómo hacer un palo viajero](#)

[Noche del club de lectura](#)

[Escribir un cuento](#)

[El libro de los sentimientos](#)

[Torneo de videojuegos](#)

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

[Club de niños NASA](#)



[Noche de karaoke](#)

[Mirar fotos antiguas](#)

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

[Hacer aviones de papel](#)

[Meditación para jóvenes](#)

[Jugar al escondite](#)



[La importancia del tacto saludable](#)

[Juego de charadas](#)

[Competición de soplar burbujas](#)

[Aprender trucos](#)

[Cómo prevenir el ahogo](#)



[Noche de rompecabezas](#)

[Seguridad en la bicicleta](#)

[Seguridad contra incendios - Niños de todo](#)

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

[Hacer manualidades](#)

[Observar las estrellas](#)



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



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

[Ir a la playa](#)

[Andar en bicicleta](#)



[Hornear galletas](#)





# Cuando invertimos en los niños, invertimos en nuestras comunidad

Primavera de 2025

Tomo 29



*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



## Agradecimientos especiales a:

Forrest Archer  
Melissa Reed  
Christina Chu  
Cindy Sutcliffe  
Jeanne Gordon  
Maria Ortega

Leticia Padilla Navia  
**Boletín editado por:**

Lauren Dahl

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