



SALUDABLE VIVIENDO POR CADA TEMPORADA INVIERNO 2024

2379 Myrtle Ave.
Eureka, CA 95501

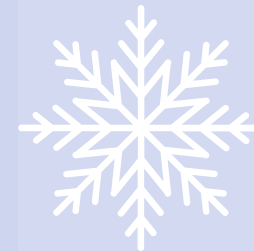
info@changingtidesfs.org
www.changingtidesfs.org

[https://www.facebook.com/
changingtidesfamilyservices/](https://www.facebook.com/changingtidesfamilyservices/)



changing tides
family services

Nuestro
mensaje
para usted



Estimados padres y cuidadores,

¡Le deseo a usted y a su familia un invierno seguro, feliz y saludable!

Visite las páginas web y Facebook de Changing Tides Family Services para ver demostraciones divertidas y útiles sobre cocina, juego activo, jardinería y encontrar recursos útiles. Es una excelente manera de mantenerse actualizado con lo que sucede con CalFresh.

Del equipo de CalFresh en CTFS



¿Qué hay de temporada a nivel local este invierno?

Apio, Manzanas, Rúcula, Remolacha, Bok Choy, Brócoli, Coles de Bruselas, Zanahorias, Coliflor, Acelgas, Col Rizada, Puerros, Limones, Lechugas, Peras, Caquis, Patatas, Calabazas, Espinacas, Batatas, Calabazas de Invierno

¡y mucho más!

Para obtener más información, visite SNAP en

<https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

Su Banco de Alimentos Local

Si necesita ayuda inmediata con alimentos, comuníquese con el banco de alimentos local, Food for People:
<https://www.foodforpeople.org>
 707-445-3166
 Hay sitios de distribución de alimentos en todo el condado.

Cómo Solicitar CalFresh

¿Necesita ayuda para comprar frutas y verduras frescas para su familia? Solicite calFresh. Escanee cualquiera de los códigos qr a continuación con su teléfono para iniciar su aplicación.

GETCALFRESH.ORG



BENEFITSCAL.COM



Mejores alimentos para una vida mejor

Límites de ingresos & elegibilidad para CalFresh, 2023

En vigor octubre 1, 2023 – septiembre 30, 2024

Límites para los ingresos mensuales

No. de personas en el hogar	Ingresos mensuales brutos	Actual limite de ingreso permitidos
1	\$2,430	\$1,580
2	\$3,288	\$2,137
3	\$4,144	\$2,694
4	\$5,000	\$3,250
5	\$5,858	\$3,807
6	\$6,714	\$4,364
7	\$7,570	\$4,921
8	\$8,428	\$5,478
Cada persona adicional	\$858	\$557

Asignaciones máximas mensuales

No. de personas en el hogar	Asignaciones máximas de beneficios de CalFresh
1	\$291
2	\$535
3	\$766
4	\$973
5	\$1,155
6	\$1,386
7	\$1,532
8	\$1,751
Cada persona adicional	\$219

Para más información, llame al 1-877-410-8809

¡Febrero es el mes del apio! Crema de la sopa del apio

Ingredientes

- 4 tazas de cebollas picada
- 3 1/2 tazas de agua
- 6 costillas de apio picadas
- 4 cucharaditas de caldo granulado
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de harina para todo uso
- 1 taza de leche al 2%
- 1 taza de queso cheddar rallado
- Hojas de apio y picatostes, opcional

Direcciones

- En una cacerola grande, combine la cebolla, el agua, el apio, el caldo, la sal y la pimienta. Llevar a ebullición. Reducir el fuego; tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Transfiera la mezcla a una licuadora; haga puré hasta que quede suave. Regrese a la cacerola.
- Combine la harina y la leche hasta que quede suave; agregue gradualmente a la sopa. Llevar a ebullición; cocine y revuelva durante 3 minutos o hasta que espese. Reducir el fuego; agregue el queso hasta que se derrita.
- Si lo desea, decore las porciones con hojas de apio, picatostes y queso extra.

De:

tasteofhome.com/recipes/cream-of-celery-soup/

Días de Mercado de Agricultores

Los compradores que reciben los beneficios de CalFresh pueden deslizar sus tarjetas EBT por la cantidad que elijan en el puesto de información del administrador del mercado de agricultores y recibir hasta \$10 en tokens Market Match, para frutas y verduras frescas, una vez por mercado.

Visite las páginas de Facebook y el sitio web de Changing Tides Family Services para mantenerse actualizado con lo que está sucediendo con CalFresh.



Comuníquese con la Asociación de Productores de la Costa Norte para conocer el calendario del mercado de agricultores de 2024.

www.northcoastgrowersassociation.org

Peras Al Horno (Sin Azúcar Añadida)

Las peras al horno son un postre delicioso y fácil para las cenas familiares. ¡Esta receta no tiene azúcar agregada y realmente no te la perderás!

Ingredientes

- 4 peras grandes, 2 libras de peso total, firmes (no use peras maduras)
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida, más 1 cucharadita para la sartén
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela molida

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F Unte con mantequilla ligeramente el fondo de una fuente para hornear de 9 X 13.
2. Pelar las peras, cortarlas por la mitad y quitarles el corazón. Puedes quitarles el corazón con una sacabolos para melón, con una cuchara medidora de metal o con un cuchillo para emparejar.
3. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla, la vainilla y la canela. Unte las peras con la mezcla por ambos lados.
4. Coloque las peras en la fuente para horno, con el lado cortado hacia abajo. Hornéelos hasta que estén tiernos, aproximadamente 30 minutos por lado, rociando cada 15 minutos con el jugo de la sartén.
5. Cepilla las peras por última vez y sírvelas calientes.

Se puede servir con nata montada, helado o yogur helado.

De:
<https://healthyrecipes.com/baked-pears/>

Cierres de Oficinas y Recordatorios

Las oficinas de Changing Tides Family Services estarán cerradas en la siguiente fecha:

**Día de los Presidentes,
19 de febrero de 2024**

**10 de marzo de 2024
Comienza el horario de
verano
¡Recuerde! Primavera por
delante Una hora**

**19 de marzo de 2024
Primer día de primavera**



Actividades para días lluviosos para niños de todas las edades

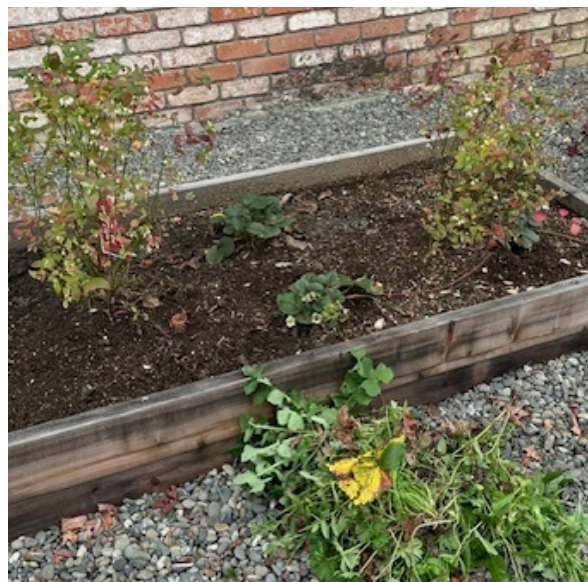
¿La lluvia te volvió a encerrar dentro?
¿Buscas actividades para los niños? Aquí hay algunas actividades divertidas, fáciles y económicas para niños en días de lluvia, para evitar que ellos (¡y usted!) trepen por las paredes. Estas divertidas actividades para días lluviosos son fáciles de hacer, económicas y utilizan cosas que probablemente tengas en casa.

1. Construya un fuerte con mantas y almohadas. Las actividades en días lluviosos no necesitan involucrar tiempo, equipo o cosas "nuevas"; a veces, algo simple es justo lo que los niños necesitan. Construya una guarida con los cojines del sofá, las sillas y el perchero con una manta cubierta o cree un fuerte con una caja de cartón grande con cinta de embalaje para mantener unidos los lados.

2. Crea una ciudad en una caja de cartón. Si tienes una caja de cartón gigante, ¿por qué no dibujas una ciudad en el fondo de la caja, con carreteras, vías, puentes, parques, escuelas, bibliotecas, etc. Añade algunos bloques de construcción de madera? Después, deja volar la imaginación de tu hijo. Los mayores pueden ayudar a decorar y crear la escena.

Jardines de demostración de invierno en CTFS

Antes y después en el jardín de demostración de CalFresh.
¡Listo para la siembra de primavera!



Más actividades para días lluviosos

Continuada:

3. Realizar una búsqueda del tesoro en interiores ¿Confinado en casa? Lo único que tienes que hacer es proporcionar a cada niño su búsqueda del tesoro impresa y una pequeña caja, bolsa o cesta para recoger sus objetos.

4. Haz formas de sombras. Apaga las luces, cierra las cortinas y, con la ayuda de una linterna, túrnense para hacer formas de sombras en las paredes, con las manos. Vea quién puede hacer la mejor forma.

5. Haz aviones de papel. Todo lo que necesitas para hacer aviones de papel es papel y bolígrafos si quieres decorarlos. Primero dobla tu avión de papel y luego los niños podrán dibujar a los pilotos al frente y a los pasajeros mirando por las ventanas. ¡Entonces haz un concurso y mira quién llega más lejos!

<https://www.mykidstime.com/things-to-do/50-fun-rainy-day-activities-for-kids/>