

BILINGÜE

# PARENTING GUIDE

   First5LA.org/Parenting

FREE / GRATIS  
FALL / OTOÑO 2020

## Building Resilience Skills

Formando  
Habilidades de  
Resiliencia

## Voting Facts: Local and National

Hechos sobre la  
Votación: Local  
y Nacional

## MAKING MORE WITH LESS

### HACIENDO MÁS CON MENOS

## Create a COVID-19 Time Capsule

Cree una Cápsula  
del Tiempo de  
COVID-19



## Finding a Way: Parents Share

2020 has been a year of challenges and changes, calling upon parents to multi-task, problem-solve, and find more patience than ever before. And while many families have had to do more with less — or even do without — long before COVID-19, the financial, emotional, physical and mental stress of the pandemic has amplified it. We have had to distance ourselves from friends, neighbors, family and others that connect us to one another. But regardless of global pandemic, hardship or inequities, parents and caregivers find a way. It's what they do.

This Parenting Guide honors the mothers and fathers who have weathered the pandemic — and found new ways to help their families get what they need. We examine the early childhood “can-do” spirit by looking at how children develop resilience in the first five years; offer ideas to create a COVID-19 family time capsule (truly a lemonade-out-of-lemons activity!); and provide important information on voting to make your voice heard this Election Day. As we enter the holiday

season, this issue will provide resources and look at new ways to celebrate by using and spending less — and giving and receiving more.

While improvising to make more with less has been a hallmark of 2020, it's also the stuff of holiday miracles in many traditions. In this issue, we explore the stress of this extraordinary year, and provide ways to find serenity and the other unexpected gifts of living through an unprecedented time. As always, we offer ideas for activities, books, recipes and resources for better living.

While the pandemic has added to our challenges, it has also resulted in parent triumphs. We want to hear from parents like you, and share stories of how you have found a way to help your children, families and communities. Please send your stories to [editorial@first5la.org](mailto:editorial@first5la.org). We'd love to hear from you.

Here's to resourceful parenting — and making the most of the first five years of your child's life!

2020 ha sido un año de retos y cambios, que ha exigido a las madres y padres que realicen múltiple tareas, resuelvan problemas y tengan más paciencia que nunca. Y a pesar de que antes de COVID-19 muchas familias ya habían tenido que hacer más con menos (y a veces con nada), la pandemia aumentó el estrés financiero, emocional, físico y mental. Hemos tenido que distanciarnos de amigos, vecinos, familiares y de otras personas con las que nos conectamos. Sin embargo, independientemente de la pandemia global, de las dificultades y desigualdades, las madres y los padres y los proveedores de cuidados han encontrado una manera. A eso es a lo que se dedican.

Esta Guía de la Paternidad celebra a las madres y padres que han sobrellevado la pandemia y encontrado nuevas maneras de ayudar a sus familias a obtener lo que necesitan. Aquí, examinamos el espíritu del “sí se puede” en la primera infancia, observando cómo los niños y niñas desarrollan la resiliencia (también llamada resistencia) en sus primeros cinco años; ofrecemos ideas para crear una cápsula del tiempo de COVID-19 para su familia (algo así como una verdadera actividad para hacer limonada sin limones!) y ofrecemos importante información sobre la votación, para hacer que nuestras voces sean escuchadas el Día de la

## Encontrando la Manera: Los Padres Comparten

Elección. Al aproximarnos a la temporada de fiestas, este número le ofrecerá recursos y nuevas formas de celebrar usando y gastando menos y dando y recibiendo más.

A pesar de que la improvisación para hacer más con menos ha sido una característica distintiva de este 2020, también es una manera para lograr hacer milagros festivos en muchas tradiciones. En esta guía exploraremos el estrés de este año en particular y le ofreceremos opciones para encontrar la serenidad y otros obsequios inesperados para sobrellevar estos tiempos sin precedentes. Como siempre, le damos ideas para actividades, libros, recetas y recursos que le ayudarán a vivir mejor.



A pesar de que la pandemia se ha convertido en uno más de nuestros retos, también ha generado triunfos entre las madres y padres. Queremos que los padres y las madres, como ustedes, nos cuenten sus historias y nos digan cómo han encontrado la manera de ayudar a sus hijos e hijas, a sus familias y a sus comunidades. Por favor, envíenos sus historias a [editorial@first5la.org](mailto:editorial@first5la.org). ¡Nos encantará recibirlas!

iDedicamos este número a las madres y padres ingeniosos, que encuentran recursos y que logran lo máximo en los primeros cinco años de vida de sus hijos!

# Building Resilience Skills

Even for the youngest among us, life is full of challenges. From dealing with small stresses like a skinned knee to recovering from serious trauma like a natural disaster, resilience skills help us manage specific problems and difficult times, and even learn and grow from them. While good health, support systems and positive relationships can help set the stage for getting through tough times, cultivating characteristics that build resilience can begin at birth. Experts have identified the “Seven Cs” of resilience as competence, confidence, connection, character, contribution, coping and control. Here are some ideas to help children build resilience skills in the first five years:

**Ages 0-1:** When bonding with caregivers, infants learn to trust others. This eventually leads to developing confidence and trusting themselves, which is foundational to developing resilience. Responding quickly to a child’s physical and emotional needs, and actively engaging them by holding, talking, reading, playing and singing, contribute to confidence, connection and comfort. In the first six months, social behaviors such as smiling, recognizing caregivers, and being comforted by touch and tone of voice show how babies begin to develop coping responses. Through the second half of the first year, babies express a variety of emotions, show preferences for certain people, respond to language and gestures, and may become anxious when separated from caregivers, but are able to recover. Even though an infant doesn’t understand all of your words, you can help build self-esteem, trust and confidence by praising your baby and validating feelings, both positive and negative.

**Ages 1-3:** Toddlers may struggle with managing negative feelings. Supporting and teaching emotional regulation can begin at this time by acknowledging how big those feelings are and how hard it can be to feel them sometimes. Expressing compassion can help children understand themselves and develop strategies to manage how they identify and express feelings. Creating consistent routines, having regular meals and bedtimes, and providing reliable attention help toddlers feel safe and relaxed, which can foster resilience. To help toddlers build confidence, coping and control, set clear expectations and consistently respond with praise for desired behavior or consequences for undesired behavior.



**Ages 3-5:** Regulating feelings and expressing frustration in a more constructive way are skills that develop as a child’s ability to listen to others, follow directions and rules, take turns, share, and play cooperatively grows. Preschoolers become more interested in their peers and friendships, enjoy imaginative games with others, and explore ideas about fairness and differences. Setting expectations and recognizing accomplishments build competence, confidence and coping skills. Teaching them that their choices and actions have consequences helps children understand they can make a difference, solve problems and change outcomes. Modeling healthy relationships with others, setting boundaries, discussing what is controllable (and what isn’t) can help develop character and coping skills.



**Building an Internal Sense of Control:** Developing a sense of control over outcomes — such as studying hard to earn better grades — can help children build resilience in tough times. While we can’t control everything, we can control how we approach or react to a problem. Talking with children about what they can control — and what they can’t — helps them manage stress and take action where they can.

**Mind/Body Connection and Resilience:** How you feel physically impacts your mood, along with your ability to roll with what life throws your way. Getting enough sleep, eating good food, maintaining a healthy weight and exercising each contribute to a sense of well-being that can have a direct impact on resilience.

For more about helping your child build resilience, visit the American Psychological Association’s resilience guide for parents and teachers at [apa.org/topics/resilience-guide-parents](http://apa.org/topics/resilience-guide-parents) and ZERO TO THREE’s Building Resilience guide at [zerotothree.org/resources/357-building-resilience](http://zerotothree.org/resources/357-building-resilience). If you have questions about your child’s development or health care, visit L.A. County Public Health’s Child Health and Disability Prevention Program at [publichealth.lacounty.gov/cms/chdp.htm](http://lacounty.gov/cms/chdp.htm).

# La Formación de Habilidades de Resiliencia

La vida está llena de retos, aún para los más pequeñitos. Ya sea para enfrentar un poco de estrés, como el de una rodilla raspada, o para recuperarse de un trauma serio, como un desastre natural, las habilidades de resiliencia (también llamada resistencia) ayudan a manejar problemas específicos, a superar tiempos difíciles e inclusive, a aprender de ellos y a crecer. A pesar de que la buena salud, los sistemas de apoyo y las relaciones positivas pueden ayudar a sentar las bases para superar los tiempos difíciles, el cultivar características que formen la resiliencia puede empezar desde el nacimiento. Los expertos han identificado las "Siete Cs" de la resiliencia, que son la capacidad, confianza, conexión, carácter, contribución, confrontación y control. Aquí le ofrecemos algunas ideas para ayudar a los niños y niñas a formar habilidades de resiliencia en sus primeros cinco años de vida:

**Edades 0 a 1 Año:** Al conectar con quienes le cuidan, los infantes aprenden a confiar en los demás. Esto les lleva a desarrollar la autoconfianza, lo que es la base para el desarrollo de la resiliencia. Responder rápidamente a las necesidades físicas y emocionales de un niño y participar activamente al cargarlo, hablarle, leerle, jugar y cantar con él, contribuye a formar la confianza, la conexión y el confort. En los primeros seis meses, las conductas sociales, como el sonreír, reconocer a quien le cuida y tranquilizarse cuando se le toca o por el tono de voz, son muestra de cómo los bebés empiezan a desarrollar respuestas para sobrellevar las situaciones. Durante los seis meses siguientes, los bebés expresan una variedad de emociones, muestran preferencias hacia ciertas personas, responden al lenguaje y a los gestos y pueden manifestar ansiedad cuando se les separa de quien les cuida, pero son capaces de recuperarse. A pesar de que un infante no entiende todas sus palabras, usted puede ayudarle a formar su autoestima y su confianza al elogiar y validar sus sentimientos, tanto positivos como negativos.

**Edades 1 a 3 Años:** A esta edad, las niñas y niños pueden mostrar dificultad manejando sus sentimientos negativos. Apoyar y enseñar a regular las emociones es algo que puede hacerse a esta edad al reconocer lo importante que son estos sentimientos y lo difícil que puede resultar sentirlos en ciertas ocasiones. Expresar compasión puede ayudar a los niños y niñas para que se entiendan a sí mismos y para que desarrollem estrategias para manejar la manera como identifican y expresan sus sentimientos. El crear rutinas consistentes, tener horarios fijos para los alimentos y para ir a la cama y ofrecer atención confiable ayuda a los niños y niñas en esta edad a sentirse seguros y tranquilos, lo cual puede fomentar la resiliencia. Para ayudarles a adquirir confianza, a que sobrelleven las situaciones y a controlarse, marque expectativas claras y respuestas consistentes, reconociéndoles cuando se comportan de la manera deseada y con consecuencias, cuando se portan de una manera no deseada.



**Construyendo un Sentido Interno de Control:** Desarrollar un sentido de control sobre los resultados, como estudiar mucho para obtener buenas calificaciones, puede ayudar a los niños y niñas en la formación de la resiliencia durante los tiempos difíciles. A pesar de que no podemos controlarlo todo, sí podemos controlar la manera como enfocamos o reaccionamos a un problema. Hablar con los niños sobre lo que ellos y ellas pueden controlar y lo que no, les ayuda a manejar el estrés y a tomar decisiones en lo que pueden.

**La Conexión Mente/Cuerpo y la Resiliencia:** La manera como usted se siente físicamente impacta su estado de ánimo, así como sus habilidades de lidiar con lo que la vida le presenta. Dormir lo suficiente, consumir buenos alimentos, mantener un peso saludable y hacer ejercicio contribuyen a crear una sensación de bienestar que puede impactar de manera directa a la resiliencia.

Para obtener más información que ayude a sus hijos e hijas a formar su resiliencia consulte la guía de resiliencia para padres y maestros de la Asociación Psicológica Americana en [apa.org/topics/resilience-guide-parents](http://apa.org/topics/resilience-guide-parents) y la guía Formación de Resiliencia de ZERO TO THREE en [zerotothree.org/resources/357-building-resilience](http://zerotothree.org/resources/357-building-resilience). Si tiene alguna pregunta sobre el Desarrollo de su hijo o hija o sobre el cuidado de la salud, visite el Programa de Prevención de Salud Infantil y Discapacidad de la Salud Pública del Condado de L.A. en [publichealth.lacounty.gov/cms/chdp.htm](http://publichealth.lacounty.gov/cms/chdp.htm)

# Create a COVID-19 Time Capsule



One day, your children may be telling their great-grandchildren about what it was like to live through the history-making challenges of 2020. What better way to reflect on the past year — and remember where you were during historical events — than to make a family time capsule that you can open in five, ten or more years?

## You will need ...

- A medium-sized box or container, such as a shoebox, a big can or large jar
- Markers, pens, paint, stickers, or whatever you have on hand to decorate your time capsule
- Objects to include (see below)

## Directions

1. Collect items that were part of 2020 for your family. You might include ...
  - A much-loved (but just outgrown) toy or piece of clothing
  - Printed photos of your child, their room and “school corner,” and favorite toys from this time; printed screenshots of online meet-ups with family members and friends
  - A special page for each family member. How old are they? How tall? What are their favorite toys, foods, books, games and TV shows from the year? What is an important memory of 2020?
  - Handprints or footprints
  - A drawing by your child of things that happened in 2020
  - Newspaper clippings about current events
  - Items the kids may not remember but you will — a roll of toilet paper, a small bottle of hand sanitizer, a disposable mask, the words to your favorite “wash your hands” song
  - A note from you with your COVID-19 thoughts. How have you kept your family safe? What’s harder than before? Easier? What are you looking forward to doing together when the pandemic is over?
2. Have your child decorate the outside of the container.
3. Seal up your masterpiece and label it with today's date and a “Don't Open Until \_\_\_\_\_” message. Put it away somewhere the kids won’t find it (And make a note of where you put it!).



## Make A Video Time Capsule!

Create a video time capsule with a smartphone. Record some of your kids' daily activities. Interview them about their lives. Ask them what they are thankful for and what they wish for. Have them record you answering their questions too! Show and talk about objects that were important in 2020. Transfer the capsule to a hard drive (computer), keep on your phone, or upload to the cloud, Google Drive, YouTube or Facebook.



**Help Make an L.A. Time Capsule!** The L.A. Public Library is making a time capsule for 2020 and your family can be part of it. For information on the project and how you can contribute, visit the Safer at Home Archive at [lapl.org/safer-archive](http://lapl.org/safer-archive).

# Cree una Cápsula del Tiempo de COVID-19



Un buen día, su hijo o hija le estará contando a sus bisnietos cómo fue vivir los retos históricos de 2020. ¿Qué mejor manera de reflexionar sobre ese año y recordar donde estaban durante esos históricos eventos, que haciendo una cápsula del tiempo para su familia que usted podrá abrir dentro de cinco, diez o más años?

## Usted necesitará...

- Un contenedor o caja mediana, como una caja de zapatos, una lata o un frasco grandes
- Marcadores, plumas, pintura, calcomanías o cualquier cosa que tenga a mano para decorar su cápsula del tiempo
- Objetos para guardar (a continuación le damos una lista)

## Instrucciones

1. Junte artículos que hayan sido parte de su familia en este 2020. Podrían ser...
  - Algún juguete o prenda de vestir que ya no usen y que hayan querido mucho
  - Fotos impresas de su hijo o hija, de su habitación, de la esquina donde "va a la escuela" y de sus juguetes favoritos de esta época; fotos impresas de las pantallas de computadora de las reuniones por Internet que han tenido con los miembros de su familia y amigos
  - Una página especial para cada miembro de la familia.

¿Qué edad tienen? ¿Cuál es su altura? ¿Cuáles son sus juguetes, comidas, libros, juegos y programas de TV favoritos de este año? ¿Cuál es un recuerdo importante de este 2020?

- Impresiones de sus manos o pies
  - Un dibujo de su hijo o hija que muestre las cosas que sucedieron en 2020
  - Recortes de periódicos sobre los eventos actuales
  - Artículos que los niños quizás no recuerden pero que usted sí, como un rollo de papel de baño, una botella pequeña de desinfectante de manos, una máscara desechable, la letra de su canción favorita para lavarse las manos, etc.
  - Una nota con sus pensamientos sobre COVID-19. ¿Qué ha hecho para mantener a su familia segura? ¿Qué es más difícil ahora que antes? ¿Qué es más fácil? ¿Qué es lo que desean hacer cuando la pandemia termine?
2. Pida a su hijo o hija que decoren el exterior de la caja o contenedor.
  3. Sellen su obra maestra, etiquéntela con la fecha de hoy y escriban este mensaje: "No Abrir Hasta \_\_\_\_". Guárdela en algún lugar donde los niños no la encontrarán (¡Y hágase usted una nota que le recuerde dónde la puso!).



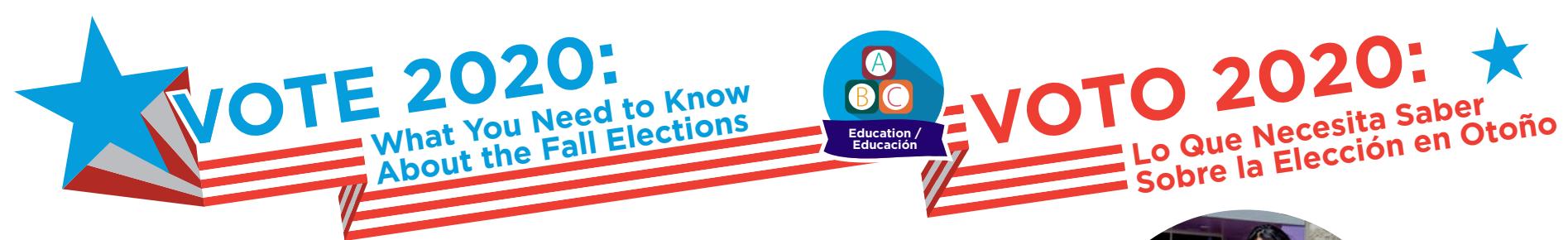
## ¡Haga una Video Cápsula del Tiempo!

Usando su teléfono haga una video cápsula del tiempo. Filme algunas de las actividades diarias. Haga una entrevista sobre sus vidas. Pregúntele por las cosas que agradecen y lo que desean. ¡Pídale que graben también sus preguntas! Muestren y hablen sobre algunos objetos que les han sido importantes en 2020. Transfiera la cápsula a un disco duro (computadora), manténgalo en su teléfono o súbalo a la nube, Google Drive, YouTube o Facebook.



## ¡Ayude a hacer una Cápsula del Tiempo de L.A.!

La Biblioteca Pública de L.A. está creando una cápsula del tiempo del año 2020 y su familia puede ser parte de ella. Para obtener información sobre el proyecto y enterarse de como puede contribuir, visite Safer en Home Archive en [lapl.org/safer-archive](http://lapl.org/safer-archive).



November 3 is Election Day! Voting is a foundational aspect of the democratic process, and making informed decisions on voting is an important part of being a good citizen. Here are some things you need to know about the upcoming elections in L.A. County and beyond:

- Register and know where and how you will vote.** If you have not already registered to vote, do so as soon as possible. If you are not sure about how to vote by mail or where to go to vote in person, the L.A. County Registrar offers a one-stop source of information on everything you need to know at [lavote.net/home/voting-elections/current-elections/find-my-election-information](http://lavote.net/home/voting-elections/current-elections/find-my-election-information).

- Know your elections.** Nearly all of us are aware that 2020 is a Presidential election year, but do you know who else you will be choosing this year when you vote? State and local races are important too. To make informed decisions, learn more by visiting [lavote.net/home/voting-elections/current-elections/find-my-election-information](http://lavote.net/home/voting-elections/current-elections/find-my-election-information).

- Know your ballot initiatives.** Ballot initiatives give voters the opportunity to make decisions on changes to laws or government funding. To understand more about

the ballot initiatives you will be deciding on this fall, visit [ballotpedia.org/November\\_3,\\_2020\\_ballot\\_measures\\_in\\_California](http://ballotpedia.org/November_3,_2020_ballot_measures_in_California).

- Consider volunteering at the polls in November.** To ensure that elections run smoothly and that all voices are heard in the elections, Los Angeles County is seeking volunteers to work at the polls. To learn more about this important program, visit [ballotpedia.org/November\\_3,\\_2020\\_ballot\\_measures\\_in\\_California](http://ballotpedia.org/November_3,_2020_ballot_measures_in_California). To volunteer, visit [lacounty.gov/government/elections-voting/become-a-polllworker/](http://lacounty.gov/government/elections-voting/become-a-polllworker/).



El 3 de noviembre es el Día de la Elección! Votar es uno de los aspectos fundamentales del proceso democrático y tomar una decisión informada al votar es una parte importante de ser un buen ciudadano. He aquí algunas cosas que usted necesita saber sobre las próximas elecciones en el Condado de L.A. y en otros lugares:

- Regístrate y sepa dónde y cuándo va a votar.** Si aún no se ha registrado para votar, hágalo lo antes posible. Si no está esta seguro o segura de cómo votar por correo o dónde ir a votar en persona, el Registro del Condado de L.A. ofrece toda la información que necesita saber en un solo lugar. Visite [lavote.net/home/voting-elections/current-elections/find-my-election-information](http://lavote.net/home/voting-elections/current-elections/find-my-election-information).

- Sepa lo que va a elegir.** Casi la mitad de nosotros sabemos que 2020 es año de elección presidencial. Sin embargo, ¿sabe usted a quién más elegirá este año cuando vote? Las elecciones estatales y locales son también muy importantes. Para tomar una decisión bien informada, obtenga más información visitando [lavote.net/home/voting-elections/current-elections/find-my-election-information](http://lavote.net/home/voting-elections/current-elections/find-my-election-information).



- Conozca las iniciativas de su boleta.** Las iniciativas de la boleta dan la oportunidad a los votantes de decidir sobre los cambios a las leyes o a los financiamientos gubernamentales. Para

entender mejor las iniciativas de la boleta en las que usted tendrá que tomar una decisión este otoño, visite [ballotpedia.org/November\\_3,\\_2020\\_ballot\\_measures\\_in\\_California](http://ballotpedia.org/November_3,_2020_ballot_measures_in_California).

- Piense si desea trabajar voluntariamente este noviembre en las casillas electorales.** Para asegurar que las elecciones se realicen sin problemas y que todas las voces se escuchen en las elecciones, el Condado de Los Ángeles está buscando voluntarios y voluntarias para trabajar en las casillas electorales. Para obtener más información sobre este importante programa, visite [ballotpedia.org/November\\_3,\\_2020\\_ballot\\_measures\\_in\\_California](http://ballotpedia.org/November_3,_2020_ballot_measures_in_California). Para trabajos voluntarios, visite [lacounty.gov/government/elections-voting/become-a-polllworker/](http://lacounty.gov/government/elections-voting/become-a-polllworker/).

# Creating Low-Cost (and Meaningful) Holiday Traditions!

season festive. Fortunately, you just need a little ingenuity to maximize the fun, minimize the cost and stress — and maybe even start some new traditions.

## HALLOWEEN

- Carve a jack-o'-lantern and eat it too. Try a sugar pumpkin that you can roast along with the seeds (like this Roasted Sugar Pumpkin Recipe at [snack-girl.com/snack/roasted-sugar-pumpkin-recipe/](http://snack-girl.com/snack/roasted-sugar-pumpkin-recipe/)) after carving. Or avoid mess (and knives) by letting kids decorate mini-gourds or pumpkins with paints or markers.
- Do an online Halloween party with an at-home scavenger hunt challenge: Give everyone 15 minutes to come up with the best costume they can. Honors for Most Creative, Silliest and Scariest!
- Arrange a socially distanced neighborhood costume car parade.
- Stay safe during COVID-19. Check out Halloween safety guidelines from the Los Angeles Department of Public Health at [publichealth.lacounty.gov/](http://publichealth.lacounty.gov/).



## THANKSGIVING

- Change up Thanksgiving dinner. Who says it has to be turkey this year? Try Tips and Recipes for a Kid-Friendly Thanksgiving Dinner ([chowhound.com/food-news/190949/tips-and-recipes-for-a-kid-friendly-thanksgiving-dinner](http://chowhound.com/food-news/190949/tips-and-recipes-for-a-kid-friendly-thanksgiving-dinner)). Better yet, let the little ones help you cook.
  - Create Thanksgiving decorations together. See First 5 LA's Learning Between Generations ([First5LA.org/article/learning-between-generations/](http://First5LA.org/article/learning-between-generations/)) for "Hand Turkey" directions!
  - Play 30 Gratitude Games and Activities for Kids to Practice Thankfulness ([bestow.com/blog/gratitude-games](http://bestow.com/blog/gratitude-games)), or try one of these fun, family-friendly 30 Cooperative Games for All Ages ([ultimatecampresource.com/camp-games/cooperative-games](http://ultimatecampresource.com/camp-games/cooperative-games)).



If 2020 has stretched you a bit thin, you may wonder where to find time, energy and funds to make this holiday



## WINTER FESTIVALS OF LIGHT

(Christmas, Hanukkah, Kwanzaa, Diwali and others)

- Return to your roots. What did your great-grandparents do to mark a holiday? Whether drumming, dancing, singing or praying is part of your heritage, give it a try this year.
- Get creative with gifts. Stick to a firm dollar limit, agree on a no-buy holiday (only homemade, upcycled, or previously-loved items allowed — organize a no-contact toy exchange with friends), or give the gift of your time (coupons good for chores or a special time together). Play Homemade Secret Santa — each family member draws a name out of a hat and must create something for the person they pick.
- Reuse wrapping paper or make your own from paper grocery bags that kids decorate. For more information on recycling, visit [dpw.lacounty.gov/epd/rethinkla/recycle/](http://dpw.lacounty.gov/epd/rethinkla/recycle/).



## NEW YEAR'S EVE

- Make resolutions fun. A 10-minute phone call to a friend every day? Ice cream sundaes once a month? More family game nights?
- Dress up. Even if you aren't going out, looking nice for your at-home celebration makes it feel special for everyone.
- Snuggle up. Get together in a big pile and read together. Give kisses (real or chocolate)!
- Have a family gratitude moment. Even if the past year has been hard, what are each of you thankful for? For more ideas on cultivating gratitude, visit [First5LA.org/parenting/first-5-las-50-ways-to-show-gratitude-during-the-holiday-season](http://First5LA.org/parenting/first-5-las-50-ways-to-show-gratitude-during-the-holiday-season).



# ¡Cree Tradiciones Festivas de Bajo Costo (y que Sean Muy Significativas)!

## HALLOWEEN

- Talle una calabaza y cómala también. Después de haber tallado una calabaza dulce, pruebe cocinarla asándola junto con las semillas (siga esta receta de Calabaza Dulce: [snack-girl.com/snack/roasted-sugar-pumpkin-recipe/](http://snack-girl.com/snack/roasted-sugar-pumpkin-recipe/)). O evite ensuciar (y usar cuchillos) dejando que los niños y niñas decoren calabazas pequeñas con pintura o con marcadores.
- Organice una fiesta de Halloween en Internet con una retadora competencia de rally enigmático: Otorgue a cada persona 15 minutos para que aparezcan con el mejor disfraz que puedan. ¡Premie al más creativo, al más tonto y al más terrorífico!
- Organice un desfile de disfraces en auto con sus vecinos, manteniendo la distancia social.
- Manténgase sano durante COVID-19. Chequee los lineamientos de seguridad de Halloween publicados por el Departamento de Salud Pública de Los Ángeles en [publichealth.lacounty.gov/](http://publichealth.lacounty.gov/).

## DÍA DE GRACIAS

- Cambie la cena de Acción de Gracias. ¿Quién dice que este año tiene que cocinar un pavo? Pruebe otras recetas y consejos para preparar Cenas de Acción de Gracias perfectas para los niños y niñas ([chowhound.com/food-news/190949/tips-and-recipes-for-a-kid-friendly-thanksgiving-dinner](http://chowhound.com/food-news/190949/tips-and-recipes-for-a-kid-friendly-thanksgiving-dinner)). O mejor aún: deje que los más pequeños de la casa le ayuden a cocinar.
- Creen juntos las decoraciones para el Día de Gracias. Para obtener las instrucciones para hacer pavos con la mano, consulte Aprendiendo entre Generaciones de First 5 LA en ([First5LA.org/article/learning-between-generations/](http://First5LA.org/article/learning-between-generations/))
- Jueguen 30 Juegos de Gratitud y Actividades para que los Niños Practiquen el Agradecimiento en ([bestow.com/blog/gratitude-games](http://bestow.com/blog/gratitude-games)), o prueben uno de estos 30 Juegos Cooperativos para todas las edades ([ultimatecampresource.com/camp-games/cooperative-games](http://ultimatecampresource.com/camp-games/cooperative-games)). Son divertidos y muy familiares.

Si 2020 le ha exigido más de lo usual, quizás se esté preguntando donde encontrará tiempo, energía y fondos económicos para hacer festiva a esta temporada. Por suerte, solo necesita un poquitín de ingenio para maximizar la diversión y minimizar el costo y el estrés. Y quién sabe, quizás estará empezando una nueva tradición!



## FESTIVAL DE LAS LUCES DE INVIERNO (Navidad, Hanukkah, Kwanzaa, Diwali y otros)

- Vuelva a sus raíces. ¿Qué hacían sus bisabuelos para celebrar las fiestas? Ya sea que tocaran tambores, bailaran, cantaran u oraran, esas actividades son parte de su herencia. Pruebe hacerlas este año.
- Sean creativos con los obsequios. Apéguese a limitarlos a solo un dólar, pónganse de acuerdo en no comprar regalos (solo hacerlos en casa, reciclando o únicamente intercambiando objetos queridos, o bien organizando un intercambio de juguetes sin contacto con sus amistades); o bien, obsequien su tiempo (cupones válidos para realizar una tarea o pasar un tiempo especial juntos). Jueguen al Amigo o al Santa Secretos Hecho en Casa, en el que cada miembro de la familia saca el nombre de alguien más de un sombrero y debe crear algo para la persona que eligió.
- Reúse papel de envoltura o haga su propio papel con las bolsas del supermercado que los niños pueden decorar. Para más información sobre reciclaje, visite [dpw.lacounty.gov/epd/rethinkla/recycle/](http://dpw.lacounty.gov/epd/rethinkla/recycle/).

## NOCHE DE AÑO NUEVO

- Hagan propósitos divertidos. ¿Una llamada diaria de 10 minutos a alguna amistad? ¿Un helado al mes? ¿Más noches de juego en familia?
- Arréglense. Aún cuando no planeen salir, arreglarse para celebrar en casa hace que todos se sientan muy especiales
- Acurrúquense. Acuéstense juntos, hagan una gran pila y lean juntos. Intercambien besos, ireales y de chocolate!
- Tengan un momento de agradecimiento familiar. A pesar de que el año pasado ha sido duro, ¿qué agradece cada uno de los miembros de su familia? Para obtener más ideas sobre cómo cultivar el agradecimiento, visite [First5LA.org/parenting/first-5-las-50-ways-to-show-gratitude-during-the-holiday-season](http://First5LA.org/parenting/first-5-las-50-ways-to-show-gratitude-during-the-holiday-season).



# The Food Connection: Giving and Getting

The holidays are all about friends, family and community. Even during a pandemic, they offer opportunities to teach children about giving and sharing. While challenges with food security are real and on the rise, connecting with others through food is a cross-cultural tradition in Los Angeles and throughout the world. Here are ways to celebrate the season through giving and getting good, nutritious food:

**Organize a neighborhood produce swap.** If you have too many avocados and your neighbor is swamped in citrus, come together as a community in a swap to share the bounty. Find ideas on how to do it here: How to Organize a Food Swap.



**Give and take.** Visit one of the community fridges that are popping up across LA to take what you need and give what you can. To find an L.A. Community Fridge near you and/or learn how you can help with this extraordinary, all-volunteer community program, follow [instagram.com/lacomunityfridges/](https://instagram.com/lacomunityfridges/) on Instagram.

**Donate excess backyard fruit.** Food Forward harvests and distributes fruit from backyard trees in Los Angeles to area food banks. Learn more about donating or volunteering at [foodforward.org](http://foodforward.org), or call the Fruitline at (818) 530-4125.

**Use an L.A. County food bank.** Numerous food banks are open for business to provide food to Angelenos. Learn more at [lafoodbank.org/find-food/pantry-locator](http://lafoodbank.org/find-food/pantry-locator).

**Explore Cal-Fresh and other benefits.** CalFresh and other programs are here to help you get good, fresh food for your family at stores and farmers markets in Los Angeles County. To learn more, visit [dpss.lacounty.gov/en/food/calfresh.html](http://dpss.lacounty.gov/en/food/calfresh.html)

# La Conexión Alimenticia: Dar y Recibir

Las fiestas son para celebrarlas con amistades, familiares y con la comunidad. Aún durante la pandemia, las fiestas nos dan la oportunidad de enseñar a los niños y niñas a dar y a compartir. A pesar de los retos reales y siempre crecientes de tener la seguridad de conseguir alimentos, el conectar con otros a través de la comida es una tradición de muchas culturas en Los Ángeles y de todo el mundo. He aquí algunas formas para celebrar la temporada dando y recibiendo alimentos buenos y nutritivos:

**Organice un intercambio de productos con sus vecinos.** Si usted tiene muchos aguacates y su vecino tiene montones de cítricos, reúnanse como comunidad para intercambiar lo que tienen. Encuentre ideas de cómo hacerlo aquí: Cómo Organizar un Intercambio de Alimentos, [sustainablelivingpodcast.com/organize-food-swap/](http://sustainablelivingpodcast.com/organize-food-swap/)



**Done la fruta que le sobre de su jardín.** Food Forward cosecha y distribuye la fruta que se da en los jardines de las casas de Los Ángeles y la lleva a los bancos de alimentos. Obtenga más información sobre cómo donar o ayudar voluntariamente en [foodforward.org](http://foodforward.org), a llame a la línea Fruitline al (818) 530-4125.

**Explore CalFresh y otros beneficios.** CalFresh y otros programas están aquí para ayudarle a obtener alimentos buenos y frescos para su familia, en tiendas y mercados de agricultores del Condado de Los Ángeles. Para más información, visite [dpss.lacounty.gov/en/food/calfresh.html](http://dpss.lacounty.gov/en/food/calfresh.html)

**De y reciba.** Visite uno de los refrigeradores comunitarios que están surgiendo por todo LA y tome lo que necesita o done lo que pueda. Para encontrar un Refrigerador Comunitario LA (o Community Fridge, en inglés) cercano a usted y/o para aprender cómo puede ayudar a este extraordinario programa comunitario de voluntarios, siga en Instagram: [instagram.com/lacomunityfridges/](https://instagram.com/lacomunityfridges/)

**Utilice un banco de alimentos en el Condado de L.A.** Muchos bancos de alimentos están abiertos para proveer alimento a los angelinos. Obtenga más información en [lafoodbank.org/find-food/pantry-locator](http://lafoodbank.org/find-food/pantry-locator).

# Holiday Pretzel-palooza!

## Pretzels Four Ways: Basic Recipe!

### You will need ...

- (1) 12 to 16-ounce bag of pretzels (any shape or size, but if you are using large ones, break them up into bite-size pieces)
- $\frac{3}{4}$  cup vegetable oil
- Topping of your choice (see recipes below)

### Instructions:

- Preheat the oven to 275°.
- Line a cookie sheet with parchment paper or a silicone mat.
- Stir topping ingredients in a large bowl to combine (see recipes below).
- Add vegetable oil to the topping mix and stir to combine.
- Add about half the pretzels to the bowl. Stir well to make sure all pretzels are coated.
- Move the first batch of pretzels to the cookie sheet, letting excess coating drip back into the bowl.
- Add the rest of the pretzels to the bowl and coat well, then transfer to the cookie sheet.
- Spread pretzels into an even layer. It's okay if some overlap.
- Pour any remaining mixture from the bowl over the top of the pretzels, making sure they are evenly coated.
- Bake the pretzels for a total of 45-50 minutes. Gently stir the pretzels around every 10 minutes. Let cool before eating. Pretzels will keep for about a month in a sealed container.

The gift of food is always welcome, and with four different variations of one easy, basic recipe, everyone will have their favorite. And the best part? Preschool kids can measure, pour and make these almost on their own with just a bit of supervision (and toddlers can help, too)!



### Cinnamon-Sugar Topping

- $\frac{1}{2}$  cup sugar
- 3 tbsps. cinnamon

### Cocoa Topping

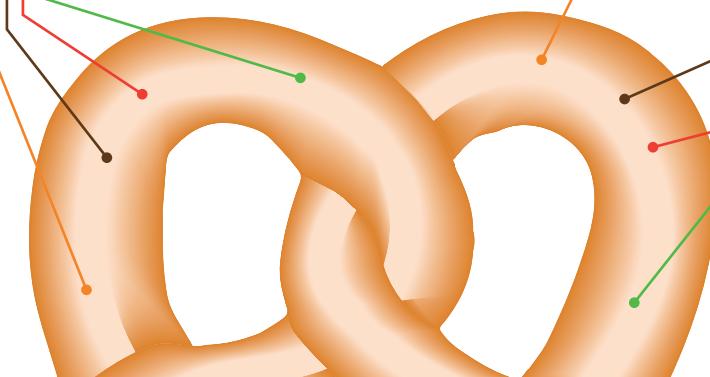
- $\frac{1}{2}$  cup sugar
- 3 tbsps. unsweetened cocoa

### Spicy Topping

- 1 tbsp. garlic salt (or  $1\frac{1}{2}$  tsps. garlic powder and  $1\frac{1}{2}$  tsps. salt)
- 1 tbsp. lemon pepper
- OPTIONAL: 1 tsp. cayenne or red pepper flakes. If you use these, supervise kids carefully and have them wash their hands immediately after — those spices can irritate skin and eyes.

### Herb Topping

- 2 tsps. garlic powder
- 2 tsps. dried dill weed, basil, oregano, Italian blend or other spice, or a combination



# iFiesta Pretzel-palooza!

Los alimentos siempre son bien recibidos como obsequio. Y esta receta que además de ser fácil, admite cuatro variantes diferentes, será uno de los obsequios favoritos. ¿Lo mejor? Los niños y niñas en edad preescolar pueden medir, verter y hacerla por su cuenta con un mínimo de supervisión (iLos niños y niñas menores también pueden ayudar!)

### iReceta Básica de Pretzels con Cuatro Variantes!

#### Necesitarán ...

- (1) bolsa de 12 a 16 onzas de pretzels (de cualquier forma o tamaño, pero si usa grandes, rómpalos en pequeños pedazos)
- $\frac{3}{4}$  taza de aceite vegetal
- Toppings de su preferencia (consulte las recetas que aparecen posteriormente)

#### Instrucciones:

- Encienda el horno a 275 grados.
- Forre una lámina para hornear galletas con papel para hornear o una cubierta de silicona.
- Revuelva y combine los ingredientes en un tazón grande (consulte las recetas que aparecen posteriormente).
- Añada aceite vegetal a la mezcla de toppings y revuelva para que se combinen.

### Topping de Canela y Azúcar

- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- 3 cdas. de canela

- Añada casi la mitad de los pretzels al tazón. Revuelva bien asegurándose de que los pretzels queden bien cubiertos.

- Coloque la primera tanda de pretzels en la lámina para hornear, dejando que el exceso de cobertura quede en el tazón.

- Añada el resto de los pretzels al tazón y cubralos bien, luego transfírelas a la lámina.

- Distribuya los pretzels en una capa uniforme. No hay problema si alguno se superpone a otro.

- Vacie la mezcla que sobre en el tazón sobre los pretzels, asegurándose de que se cubran de manera pareja.

- Hornee los pretzels durante 45-50 minutos. Suavemente, revuelva los pretzels cada 10 minutos. Deje que se enfrien antes de comerlos. Si los almacena en un contenedor sellado, los pretzels le durarán cerca de un mes.

### Topping de Cacao

- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- 3 cdas. de caco sin endulzante

### Topping Picante

- 1 cda. de sal de ajo (ó  $1\frac{1}{2}$  cdta. de ajo en polvo y  $1\frac{1}{2}$  cdta. de sal)
- 1 cda. de pimienta de limón
- OPCIONAL: 1 cdta. de cayena o de hojuelas de chile rojo. Si usa chile, supervise a los niños cuidadosamente y haga que se laven las manos inmediatamente después de haber tocado el chile ya que podría irritarles los ojos y la piel.

### Topping de Hierbas

- 2 cdas. de ajo en polvo
- 2 cdas. de eneldo, albahaca u orégano seco, mezcla italiana de especies o de cualquier otro tipo, o combínelas

# Stress Relief in Five Minutes or Less (and Good Riddance to 2020!)

Hey, 2020! It is nearly time to say goodbye, or even good riddance, given the stresses that have come with this year. For many of us, emotions have gone up and down like a Disneyland ride (and not nearly as fun)! From anxiety about health, finances, kids, and security to low feelings connected to the state of the world, systemic inequality, and the pandemic, 2020 has been a real stress-fest. And while our optimism and resilience may still be there, they have been tested repeatedly over the past year.

How to build up positivity again, or at least feel a little less stressed in the moment? Try some of these ideas:



- Cool it.** Anxiety can take the form of a physical fight-or-flight panic response, leading to feeling very warm — even sweating — and a faster heart rate. Physically lowering your body temperature can help you slow down and allow more blood to get to the brain to think more clearly. If you are experiencing a lot of anxiety, submerge your hands and wrists in cold water. Breathe deeply, allowing everything to slow and cool down.



Five Minutes /  
Cinco Minutos

- Thought-stopping.** If you find yourself going into a series of repetitive worrying thoughts, or can't stop thinking about something scary or unpleasant, you can stop the thoughts and move on to something more constructive. Ask yourself, "Is this helpful: yes or no?" The answer will probably be "no." Since you have identified that the repetitive thought isn't helpful, consider something positive, such as looking forward to an event. Then, consciously invite that thought in.

- Provide perspective.** While it has felt like 2020 would go on forever, there is now an end in sight. And while it feels like the pandemic may never end, it is important to remind ourselves that this too shall pass. Focusing on the fact that change is inevitable can help put difficult times into perspective.

If you or a family member is having trouble coping these days, free or low-cost mental health help is available in Los Angeles County. For a list of L.A. County mental health resources, visit [First5LA.org/article/calming-down-anxiety-during-covid-19/](http://First5LA.org/article/calming-down-anxiety-during-covid-19/).

# Alivio del Estrés en Cinco Minutos o Menos (¡Y Diga: Hasta la Vista al 2020!)

iHey, 2020! Ya es casi hora de decirte adiós, o buen viaje, dado el estrés que has traído este año. Para muchos de nosotros, las emociones han ido para arriba y para abajo como si fuera un juego de Disneyland (¡Y no necesariamente, de los más divertidos!) Desde la ansiedad por la salud, las finanzas, los niños y la seguridad, hasta la depresión conectada con el estado del mundo, la desigualdad sistemática y la pandemia. 2020 ha sido realmente un festival del estrés. Y a pesar de que quizás nos quede optimismo y resiliencia, éstos han sido puestos bajo prueba repetidamente el año pasado.

¿Cómo construir de nuevo el optimismo o al menos, sentirse con menos estrés en este momento? Pruebe lo siguiente:

- Refréskuese.** La ansiedad puede volverse una lucha física o provocar una respuesta de pánico, generando una sensación de calor -inclusive sudores- y una aceleración del ritmo cardíaco. Bajar físicamente la temperatura de su cuerpo puede ayudarle a desacelerarse y permitir que más sangre fluya al cerebro para así, pensar con más claridad. Si usted está sintiendo demasiada ansiedad, sumerja sus manos y muñecas en agua fría. Respire profundamente, permitiendo que todo baje de velocidad y refresquese.



- Deje de pensar.** Si se encuentra pensando repetidamente en cosas que le preocupan o no puede dejar de pensar en algo que le da miedo o le resulta poco placentero, usted puede dejar de pensar en ello y pensar en algo más constructivo.

Dígase a sí mismo o misma: "¿Es esto útil: sí o no?" La respuesta probablemente será "no".

Ya que ha identificado que el pensamiento repetitivo no le es útil, piense en algo positivo, como algún evento feliz que está esperando que suceda. Luego, conscientemente, invite a ese pensamiento en su cabeza.

- Ponga las cosas en perspectiva.** A pesar de que pareciera que 2020 va a durar toda la vida, su final está a la vista. Y a pesar de que pareciera que la pandemia no tiene fin, es importante recordarnos a nosotros mismos que también pasará. Enfocarse en el hecho de que el cambio es inevitable puede ayudar a poner en perspectiva los tiempos difíciles.

Si usted o algún miembro de su familia está teniendo dificultad para sobrellevar estos días, el Condado de los Ángeles ofrece ayuda gratuita o de bajo costo para la salud mental. Para obtener una lista de los recursos de salud mental del Condado de L.A., visite [First5LA.org/parenting/articles/calming-down-anxiety-during-covid-19/](http://First5LA.org/parenting/articles/calming-down-anxiety-during-covid-19/).

# Activity Calendars Sneak Peak

## Vistazo al Calendario de Actividades

Visit [First5LA.org/Parenting](http://First5LA.org/Parenting) for a full monthly activity calendar!

iVisite [First5LA.org/Crianza](http://First5LA.org/Crianza) para un calendario mensual completo!

### OCTOBER • OCTUBRE

What happens to the leaves on the trees in the fall?



Week 1 • 1<sup>a</sup> Semana

¿Qué pasa con las hojas de los árboles en el otoño?



Week 2 • 2<sup>a</sup> Semana

Find three things that have three sides (What is that shape called?).



Week 3 • 3<sup>a</sup> Semana

What are three ideas for Halloween costumes?



Week 4 • 4<sup>a</sup> Semana

Recycle something to decorate for Halloween.



Reciclen algo para las decoraciones de Halloween.

Even more for you and your family! Visit [First5LA.org/Parenting](http://First5LA.org/Parenting) for additional resources, tips, games and activities.

¡Aún hay más para usted y su familia! Visite [First5LA.org/Crianza](http://First5LA.org/Crianza) para más recursos, consejos, juegos y actividades.

### NOVEMBER • NOVIEMBRE

Do 15 squats with your child!

iHaga 15 sentadillas con su hijo o hija!



Week 1 • 1<sup>a</sup> Semana

Today is Book Lover's Day! Read your child's favorite book with them today.



Week 2 • 2<sup>a</sup> Semana

iHoy es el Día de los Amantes de los Libros! Este día, lean juntos el libro favorito de su hijo o hija.



I spy ... something yellow!

Veo, veo... algo amarillo! ¿Qué objetos de color amarillo pueden ver a su alrededor?



Week 3 • 3<sup>a</sup> Semana

Thanksgiving Day! What are five things you and your child are thankful for?

iDía de Acción de Gracias! ¿Cuáles son las cinco cosas que usted y su hijo o hija quieren agradecer?

Week 4 • 4<sup>a</sup> Semana

### DECEMBER • DICIEMBRE

I spy ... something sparkly! What sparkly things can your child see around them?

Veo, veo... algo brillante! ¿Qué objetos brillantes pueden ver a su alrededor?



Week 1 • 1<sup>a</sup> Semana

The first night of Hanukkah. Read a story together about Hanukkah.

La primera noche de Hanukkah. Lean juntos una historia sobre Hanukkah.



Week 2 • 2<sup>a</sup> Semana

What is your favorite holiday memory to tell your child?

¿Cuál es su recuerdo favorito de esta fiesta que desea contarle a su hijo o hija?



Week 3 • 3<sup>a</sup> Semana

Kwanzaa begins. Learn more about this holiday at [officialkwanzaawebsite.org](http://officialkwanzaawebsite.org)

Comienza Kwanzaa. Aprendan más sobre esta festividad en [officialkwanzaawebsite.org](http://officialkwanzaawebsite.org)



# Fall Book Suggestions

# Ideas Para Libros Para el Otoño

## OCTOBER BOOKS / LIBROS PARA OCTUBRE

### We're Off to Find the Witch's House by Richard Krieb, illustrated by R.W. Alley

On Halloween night, a group of children set out to find the witch's house! On their adventure, they encounter many creepy things! Will they make it to the witch's house?

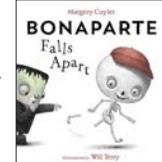


### We're Off to Find the Witch's House de Richard Krieb, ilustrado por R.W. Alley

En la noche de Halloween, un grupo de niños deciden encontrar la casa de la bruja. En su aventura, hallan muchas cosas de terror. ¿Llegarán a la casa de la bruja?

### Bonaparte Falls Apart by Margery Cuyler, illustrated by Will Terry

Bonaparte can't seem to hold himself together — because he is a skeleton! How do his spooky friends help him stay in one piece?



### Bonaparte Falls Apart de Margery Cuyler, ilustrado por Will Terry

Bonaparte no puede mantenerse en firme... porque es un esqueleto! ¿Cómo le podrán ayudar sus amigos para que pueda mantenerse en una sola pieza?

### Big Pumpkin by Erica Silverman, illustrated by S.D. Schindler

The witch has grown the biggest pumpkin ever! When she wants to make pumpkin pie out of it, it's so large that she can't even get it off the vine! What happens when she enlists some Halloween friends to help her?



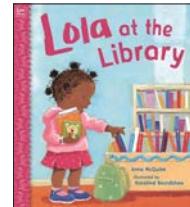
### Big Pumpkin de Erica Silverman, ilustrado por S.D. Schindler

La bruja ha cultivado la calabaza más grande que ha existido. ¡Cuando quiere hacer un pay con ella, es tan grande que no puede ni cortarla de la vaina! ¿Qué pasará cuando llame a algunos de sus amigos para que le ayuden?

## NOVEMBER BOOKS / LIBROS PARA NOVIEMBRE

### Lola at the Library by Anna McQuinn, illustrated by Rosalind Beardshaw

Lola loves the library! She listens to storytelling and gets to bring her favorite books home with her. A charming story that celebrates how special libraries can be!

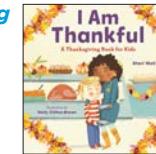


### Lola at the Library de Anna McQuinn, ilustrado por Rosalind Beardshaw

¡Ah! Lola le encanta la biblioteca! Ahí escucha historias y saca sus libros favoritos para llevarlos a casa. Una encantadora historia que celebra lo maravillosas que pueden ser las bibliotecas.

### I Am Thankful: A Thanksgiving Book for Kids by Sheri Wall, illustrated by Holly Clifton-Brown

An awesome story about the importance of gratitude. This book shows how three different families celebrate the holiday and what they are grateful for.



**I Am Thankful: A Thanksgiving Book for Kids** de Sheri Wall, ilustrado por Holly Clifton-Brown  
Una asombrosa historia sobre la importancia de la gratitud. Este libro muestra cómo tres familias diferentes celebran las fiestas y lo que cada una agradece.

### Peyton Picks the Perfect Pie (America's Test Kitchen)

### de Jack Bishop, ilustrado por Michelle Mee Nutter

Peyton doesn't consider herself a picky eater, but there sure are a lot of foods that she won't eat! This Thanksgiving, Peyton faces her fears of trying new foods and picks the most perfect pie.



Peyton no cree ser quisquilloso a la hora de comer, pero hay muchos alimentos que no come. Este Día de Acción de Gracias, Peyton enfrentará sus miedos al probar nuevas comidas y elegir el pay más perfecto.

## DECEMBER BOOKS / LIBROS PARA DICIEMBRE

### Hanukkah Lights by David Martin, illustrated by Melissa Sweet

What happens during Hanukkah? This story shows the joys of this special holiday, with latke-eating, candle lighting, dreidel-spinning and much more!



### Hanukkah Lights de David Martin, ilustrado por Melissa Sweet

¿Qué sucede en Hanukkah? Esta historia muestra la alegría de esta fiesta tan especial, comiendo latkes, encendiendo velas, haciendo girar la perinola y mucho más!

### Christmas Farm by Mary Lyn Ray, illustrated by Barry Root

Wilma decides to plant a ton of balsam trees. She grows and nurtures them until they become big, beautiful Christmas trees!

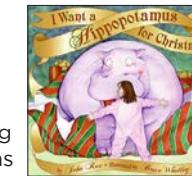


### Christmas Farm de Mary Lyn Ray, ilustrado por Barry Root

Wilma decide plantar una tonelada de árboles de bálsamo. Los planta y riega hasta que se vuelven unos hermosos y enormes árboles navideños.

### I Want a Hippopotamus for Christmas by John Rox, illustrated by Bruce Whatley

In this retelling of the classic Christmas song, the only thing a little girl wants for Christmas is a hippopotamus! Will she get her Christmas wish?



### I Want a Hippopotamus for Christmas de John Rox, ilustrado por Bruce Whatley

En esta nueva versión de la clásica canción de Navidad, lo único que una niña quiere para Navidad es un hipopótamo. ¿Se hará realidad su deseo navideño?

# Fun Events for the Entire Family!

**Safety Note:** Guests may be required to wear protective face coverings and maintain the required safe physical distance from others.  
Please email or check the website before visiting.



## The Aquarium of the Pacific - Seafood for the Future

[aquariumofpacific.org/events/info/exploring\\_sustainable\\_seafood](http://aquariumofpacific.org/events/info/exploring_sustainable_seafood)

Cost: **Free**

Tues. & Thurs., Oct. 13-Nov. 19, 1 pm-2 pm

This pre-recorded virtual lecture series will feature scientists and experts discussing the big picture of sustainable seafood and its role in and relationship with climate change, nutrition, livelihoods, policy, society, and more. Seafood for the Future will host a live Q&A session at the end of the series.



## Los Angeles Public Library - Digital Events

[lapl.org/events](http://lapl.org/events)

Enjoy the L.A. Public Libraries' diverse online activities and events including Baby & Toddler Storytime, Music Monday's, Zumba for Kids, Bark: Read to the Dogs, Cultural events, Crafting from home, and more all from home.

## Día de los Muertos (Day of the Dead) celebrations - virtual event

Sun., Nov. 1, 12 pm-2 pm

via Facebook Live  
[facebook.com/ForestLawn/](http://facebook.com/ForestLawn/)

Forest Lawn will transform viewers' homes into majestic spaces for



## The Elf on the Shelf's Magical Holiday Journey

Begins Nov. 12

[elfontheshelfjourney.com/](http://elfontheshelfjourney.com/)

Ticket prices may vary based on date

Experience an elf-tacular adventure this season with The Elf on the Shelf's Magical Holiday Journey, all from the safety of your own car!



## South Coast Botanic Garden - FREE Admission Day

Every 3rd Tue. of the month, 8 am-5 pm

26300 Crenshaw Blvd., Palos Verdes 90247

[southcoastbotanicgarden.org/event/free-admission-day-2/all/](http://southcoastbotanicgarden.org/event/free-admission-day-2/all/)

Cost: **FREE**

Open to all ages. Horticultural and wildlife habitat experience.

## Vibras Meditation: Kid's Meditation

Every Mon., Wed. and Fri.

Meditation for Kids: Ages 4-7: 10:30 am, Ages 8-11: 11:30 am

[vibrasmeditation.com/](http://vibrasmeditation.com/)

Cost: **FREE**

Free meditation classes for children.

Meditation has successfully helped many children with emotional regulation. Classes are on via this Zoom link.

## Mid-Valley Regional Library: Zumba for Kids

Sats., 10:30 am

[lapl.org/whats-on/events/zumba-kids-0](http://lapl.org/whats-on/events/zumba-kids-0)

Cost: **FREE**

Kids can Zumba with Lula and Bianca via Zoom, the video conference app that will allow you to feel like you're dancing right along with her. Please e-mail [vmagaw@lapl.org](mailto:vmagaw@lapl.org) at least 24 hours before the events to ensure participation.



## El Porto Shark: Free Online Ocean Science Classes

Tue.-Fri., 11 am PST on Facebook Live.

[facebook.com/ElPortoShark](http://facebook.com/ElPortoShark)

El Porto Shark's mission is ocean and shark conservation through research, education, and action. Free online classes in ocean science. Contact [shark@elportoshark.com](mailto:shark@elportoshark.com) to get into the Google Classroom for worksheets, grades, experiments and more.



## Vote Center Days and Hours

Select Vote Centers available on Sat., Oct. 24. All Vote Centers available on Fri., Oct. 30.

[lavote.net/home/voting-elections/voting-options/voting-in-person](http://lavote.net/home/voting-elections/voting-options/voting-in-person)  
Voters can safely vote in-person at ANY Vote Center in the County.

First 5 LA is a leading early childhood advocate organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in Los Angeles County. In partnership with others, First 5 LA strengthens families, communities and systems of services and supports so that all children in L.A. County enter kindergarten ready to succeed in school and life. Please visit

[First5LA.org](http://First5LA.org) for more information.

# ¡Eventos Para Toda la Familia!

**Nota de seguridad:** Es posible que por seguridad, deban llevar máscara protegiendo sus caras y que se les pida mantener la distancia física requerida con los demás. Por favor, llame o consulte el sitio de internet antes de visitar estos lugares.



## The Aquarium of the Pacific - Seafood for the Future

[aquariumofpacific.org/events/info/exploring\\_sustainable\\_seafood](http://aquariumofpacific.org/events/info/exploring_sustainable_seafood)

Costo: **GRATIS**

Mar. y jue., 13 de oct. al 19 de nov., 1pm - 2pm  
Esta serie de recorridos virtuales pregrabados presenta a científicos y expertos hablando del panorama general de los mariscos sustentables y su papel en relación con el cambio climático, la nutrición, los medios de vida, las políticas, la sociedad y más. Al final de la serie, Seafood for the Future tendrá una sección de Preguntas y Respuestas, en vivo.

## Biblioteca Pública de Los Ángeles - Eventos Digitales

[lapl.org/events](http://lapl.org/events)

Disfruten la gran variedad de actividades y eventos por Internet que ofrecen las bibliotecas públicas de LA. Entre ellos: Narración de historias para bebés y niños pequeños, Lunes de música, Zumba para niños y niñas, Bark: Lecturas para perros, eventos culturales, manualidades desde casa y mucho más. Todo, desde su hogar.

## Celebraciones del Día de los Muertos - Evento virtual

Dom., 1º. de nov., 12 pm-2 pm  
vía Facebook Live  
[facebook.com/ForestLawn/](http://facebook.com/ForestLawn/)

Forest Lawn transformará los hogares de los espectadores en majestuosos espacios para recordar, con flores de cempaxúchitl

iBusque la flecha para los eventos virtuales que puede disfrutar en casa!

(o "marigolds", en inglés), esculturas vivas impresionantes de Catrinas, danzas folklóricos, música de mariachi, una presentación del Teatro de Marionetas Bob Baker, oraciones y charlas en español e inglés, una colorida ofrenda en un altar y mucho, mucho más.

## Películas al Aire Libre en Los Ángeles

[timeout.com/los-angeles/movies/all-of-las-outdoor-movies-in-one-calendar](http://timeout.com/los-angeles/movies/all-of-las-outdoor-movies-in-one-calendar)

Siéntense, relájense y disfruten alguna de las películas al aire libre que se exhibirán en L.A.

## LA Care - Vacunación Gratuita Contra la Influenza Desde su Auto

17 de oct., 10 am - 2 pm  
[expositionpark.ca.gov/event/la-care-free-drive-thru-flu-shot-event/](http://expositionpark.ca.gov/event/la-care-free-drive-thru-flu-shot-event/)  
Christmas Tree Lane, 3855 S. Figueroa St.  
Los Angeles 90037

## Centro para Votar Días y Horarios

Una selección de Centros Electorales para Votar estará disponible el sábado, 24 de octubre. Todos los Centros Electorales para Votar estarán disponible el viernes, 30 de octubre.  
[lvote.net/home/voting-elections/voting-options/voting-in-person](http://lvote.net/home/voting-elections/voting-options/voting-in-person)  
Los votantes pueden ir, de manera segura, a votar en persona en CUALQUIER Centro Electoral para Votar en el Condado.



First 5 LA es una organización líder en la defensa de la primera infancia, creada por los votantes de California para invertir los ingresos fiscales de la Proposición 10 de tabaco en el Condado de Los Ángeles. En asociación con otras organizaciones, First 5 LA fortalece a las familias, comunidades y los sistemas de servicios y apoyo para que todas las niñas y los niños del condado entren al kínder listos para triunfar en la escuela y en la vida. Por favor visite [First5LA.org](http://First5LA.org) para obtener más información.

## The Elf on the Shelf's Magical Holiday Journey

Comienza el 12 de nov.  
[elfontheshelfjourney.com/](http://elfontheshelfjourney.com/)  
El precio de los boletos puede variar, dependiendo de la fecha

Esta temporada, viven una aventura "elf-estacular" con "The Elf on the Shelf's Magical Holiday Journey", itodo desde la seguridad de su propio auto!



## Jardín Botánico South Coast - Admisión GRATIS por un día

Cada 3er. mar. del mes, 8 am-5 pm  
26300 Crenshaw Blvd., Palos Verdes 90247  
[southcoastbotanicgarden.org/event/free-admission-day-2/all/](http://southcoastbotanicgarden.org/event/free-admission-day-2/all/)

Costo: **GRATIS**  
Abierto para gente de todas las edades.

Viva la experiencia de estar en el hábitat de la vida salvaje y la horticultura.

## Vibras Meditation: Meditación Infantil

Todos los lun., mié. y vie.  
Meditación infantil: Edades de 4 a 8 años:  
10:30am -11:30am  
[vibrasmeditation.com/](http://vibrasmeditation.com/)

Costo: **GRATIS**  
Clases de meditación infantil gratuitas. La meditación ha ayudado con éxito a muchos niños y niñas a regular sus emociones. Las clases se imparten vía una liga de Zoom en Internet.

## Biblioteca Regional Mid-Valley: Zumba Infantil

Sáb., 10:30 am  
[lapl.org/whats-on/events/zumba-kids-0](http://lapl.org/whats-on/events/zumba-kids-0)

Costo: **GRATIS**  
Los niños y las niñas pueden hacer Zumba con Lula y Bianca a través de Zoom, la aplicación para video conferencias que le permitirá sentir como si estuvieran bailando con ellas. Para asegurar su participación, por favor, envíe un correo electrónico a [vmagaw@lapl.org](mailto:vmagaw@lapl.org) por lo menos 24 horas antes de los eventos.

## El Porto Shark: Clases Gratuitas de Ciencias del Océano por Internet

Mart. y vie., 11 am PST en Facebook Live.  
[facebook.com/ElPortoShark](http://facebook.com/ElPortoShark)  
La misión de El Porto Shark es la conservación del océano y los tiburones a través de la investigación, educación y la acción. Las clases por Internet sobre ciencias del mar son gratuitas. Contácte a [shark@elportoshark.com](mailto:shark@elportoshark.com) para entrar al salón Google Classroom y obtener las hojas de trabajo, calificaciones, experimentos y más.

