¿Qué hay de temporada a nivel local este verano?

Alcachofa, frijoles, moras, arándanos, maíz, pepino, berenjena, higos, uvas, melones, duraznos, pimientos, ciruelas, guisantes, fresas, calabaza de verano, tomates, tomatillos, calabacín.

¡Y mucho más!

Para más información, visita SNAP:
https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide

CalFresh

SALUDABLE VIVIENDO POR CADA TEMPORADA VERANO 2022

2379 Myrtle Ave.
Eureka, Ca 95501
info@changingtidesfs.org
www.changingtidesfs.org

changing tides family services

Nuestro Mensaje para Usted

Estimados padres y cuidadores,

¡Les deseo a usted y a su familia un verano divertido, seguro y feliz!

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

Del equipo de CalFresh en Changing Tides Family Services

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, TOME UNA FOTO DE ESTE CÓDIGO Y COMIENCE SU SOLICITUD!

O PUEDE SOLICITAR EN LÍNEA EN

WWW.GETCALFRESH.ORG OR
WWW.BENEFITSCAL.COM

LÍMITES DE INGRESOS DE CALFRESH

CalFresh

Better Food for Better Living

2021 CalFresh Income & Eligibility Limits

En vigor 1º de octubre, 2021 – 30 de septiembre, 2022

Límites de ingresos mensuales

No. de personas en el hogar	Ingresos mensuales brutos	Ingresos mensuales netos
1	$2,148	$1,396
2	$2,904	$1,888
3	$3,660	$2,379
4	$4,418	$2,871
5	$5,174	$3,344
6	$5,930	$3,850
7	$6,668	$4,347
8	$7,444	$4,839
Cada persona adicional	$758	$492

Asignaciones máximas mensuales

No. de personas en el hogar	Asignaciones máximas de CalFresh
1	$250
2	$459
3	$658
4	$835
5	$992
6	$1,190
7	$1,316
8	$1,504
Cada persona adicional	$188

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

¡Junio es el Mes Nacional de las Frutas y Verduras!

Parfait de yogur de fresa

Celebra el verano con tus hijos con este rápido y sabroso manjar!

Ingredientes

2 tazas de yogur griego de fresa
4 tazas de bayas mixtas
1/2 taza de granola (opcional)

Direcciones

1. Deje que cada niño construya su propio parfait.
2. Comenzando con el yogur, coloque capas de yogur y fruta hasta llegar a la parte superior de la taza.
3. Agregue una cucharada de granola encima para que quede un poco crujiente, si lo desea.

De cacfp.org
Tiempo total 5 minutos
Porciones 8

Agricultores' Días de Mercado

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.

Visita las páginas de Changing Tides Family Services Facebook y sitio web para mantenerse al día con lo que sucede con CalFresh.

¡Le deseamos a usted y a su familia un verano saludable y feliz!
Del equipo de CalFresh en Changing Tides Family Services

Comuníquese con la Asociación de Productores de la Costa Norte para conocer el calendario del mercado de agricultores de verano de 2022.

www.northcoastgrowersassociation.org

Salsa del Mercado de Agricultores

La lima, el ajo y las verduras frescas le dan a esta salsa de frijoles negros y maíz un toque de sabor fresco.

Ingredientes

- 1/2 taza de maíz fresco cocido o congelado
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de tomates frescos cortados en cubitos
- 1/2 taza de cebollas amarillas o rojas, cortadas en cubitos
- 1/2 taza de pimiento verde cortado en cubitos
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 taza de salsa picante

Direcciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Enfriar hasta el momento de servir.
2. Escurrir antes de servir.
3. Sirva con chips de tortilla horneados bajos en grasa o vegetales frescos.

Nota

Esta salsa usa vegetales frescos que están disponibles todo el año y agregan sabor y hermoso color. Tanto los niños como los adultos no pueden resistirse a lo bien que sabe.

Fuente:
Kids a Cookin'
Kansas Family Nutrition Program

Cierres de Oficinas

Las oficinas de Changing Tides Family Services estarán cerradas en las siguientes fechas:

Juneteenth
20 de junio de 2022

Independence Day
4 de julio de 2022

Checkerbloom joven en el jardín de demostración de plantas nativas de CalFresh

¡Mantener a tus niños hidratadas en verano!

¿Cuánta agua necesita mi niño?

La cantidad que su niño necesita variará según su edad, tamaño y nivel de actividad. Para niños menores de 8 años, se recomiendan al menos 4-6 vasos de agua. Para niños mayores de 8 años, se recomienda un mínimo de 6-8 vasos.

Consejos para ayudar a su familia a mantenerse hidratada

- Empaque una botella de agua para la escuela y para cuando la familia salga.
- Anime a su hijo a beber agua antes, durante y después de la actividad física.
- Ofrezca siempre agua con las comidas y meriendas.
- Intente agregar rodajas de frutas como limón o naranja al agua para darle sabor y variedad.
- Incluya alimentos con alto contenido de agua en su planificación de comidas diarias para ayudar a su familia a mantenerse bien hidratada. Los melones, los pepinos y muchas frutas y verduras de verano están llenos de hidratación saludable.
- Deje que sus hijos elijan su propia botella de bebida o sirvan agua en vasos o jarras de colores.

¡Se un ejemplo a seguir! asegúrese de beber agua con sus hijos.

Lechuga, Caléndulas y Flores de Manzana en el Jardín de Demostración de CalFresh

Seguridad de Verano para Niños

Consejos sobre seguridad en el agua

La Coalición para la Seguridad del Agua del Noroeste de California les recuerda a todos que pongan la seguridad primero mientras disfrutan de las actividades en el agua y alrededor de ella.

- Mantenga la recreación acuática divertida y segura.
- Aprende RCP. Una acción rápida puede salvar una vida.
- Nunca deje a un niño desatendido en o cerca del agua.
- Participar en clases formales de natación reduce el riesgo de ahogamiento entre los niños de 1 a 4 años.
- El uso de un chaleco salvavidas durante las actividades acuáticas es especialmente importante para los niños. Con el océano y los ríos fríos de Humboldt, el agua fría, la parálisis puede aparecer en cuestión de minutos haciendo imposible nadar.
- Si ve a alguien con problemas en el agua, llame al 911. Quédese en la playa y dirija a los rescatistas. Al intentar rescatar a alguien, podría ponerse en peligro.

Los chalecos salvavidas están disponibles para pedir prestados en todo el condado de Humboldt. Para mas informacion contacte:

humboldtgov.org/1647/Life-Jacket-Loan-Program