

Feliz Navidad

EL GUARDIA NOTICIERO

VOL. 1 NO. 8

5 Diciembre 2023 Establecido en 2023 Sirviendo a nuestras comunidades hispanas a lo largo de la costa de Oregón GRATIS



Cuenta Regresiva 2023

Visite thenewsguard.com para ver la historia completa.

10



Conectando y preservando la cultura en el Condado Lincoln

9



Programa de Lenguaje Dual del Distrito Escolar de Tillamook

8



La Liga Internacional 7

7



Parques estatales de Oregón listos para el eclipse solar anular del 14 de octubre de 2023

6



Maestras internacionales amplifican el intercambio cultural en el programa de lenguaje dual de Tillamook

5



'Hago obras de arte para que mi alma sepa que estoy pensando en ella'

4



Deseando existir dentro de su propio idioma

3



Entrevista con Jose Colomo Garcia, Propietario del Restaurante Morels

2



Los sueños sí se hacen realidad para la familia Ambriz Sánchez

1



Visitando a Ecuador durante el solsticio

Fish & Clips: La peluquería y tienda de pesca es la única en su tipo



Por **SARAH KELLY**
Para Country Media, Inc.

Comenzar un negocio nuevo a los 48 años de edad no era algo que Angela Taylor, residente de Lincoln City, hubiera previsto y, sin embargo, eso es exactamente lo que hizo hace nueve meses, el 1 de mayo. Taylor es propietaria y opera la peluquería y tienda exclusiva de artículos de pesca, Fish & Clips.

Taylor, que nació en Astoria, se puso a pensar cuando alguien se lo sugirió después de darse cuenta de que trabajar en un escritorio con su título en negocios no era lo suficientemente satisfactorio para ella. Le gustó la idea y regresó a la escuela, donde aprendió de todo, como ser peluquera y cosmetología hasta las uñas.

En ese momento, Taylor tenía hijos pequeños y trabajó duro para equilibrar la asistencia a la escuela a tiempo completo, el trabajo adicional y ser madre. Una vez que completó sus estudios, rápidamente comenzó a cortar cabello de manera profesional.

“Hice un servicio completo durante mucho tiempo. Hice color y todas las cosas, permanentes y todo. ... Fue mucho tiempo”, dijo Taylor, quien tenía más ganas de las que le hubiera gustado asumir. Finalmente, decidió limitar sus servicios a estrictamente el corte de pelo. Descubrió que este cambio funcionó perfectamente para ella.

Después de haber trabajado en McMinnville durante 13 años, Taylor se vio obliga-

da a tomar la decisión difícil de mudarse. Con el alquiler y el costo de vida subiendo, ya no era factible para ella continuar en ese lugar.

Con la ayuda de su esposo, John, comenzaron a buscar opciones menos caras para su peluquería. “Siempre quise volver a la playa”, dijo Taylor. “El alquiler de ese tipo de edificios era mucho menos caros en Lincoln City y la ubicación perfecta tenía un buen precio”.

Durante el cierre de COVID, el esposo de Taylor, que es educador y veterano, abrió una tienda de equipos de pesca en línea que tuvo un gran éxito. Fue por sugerencia suya que surgió Fish & Clips. “Se le ocurrió este nombre ridículo y dijo: ‘Pongamos todos los artículos de pesca en un edificio y podremos venderlos en un edificio de ladrillo y cemento y podrás volver a tener tu tienda’. Cuando dijo el nombre, pensé: Bueno, esto estaba destinado a ser”, dijo Taylor, a quien inmediatamente le encantó la idea.

Taylor dijo que la recepción que le dio Lincoln City superó sus expectativas. “Hay gente que se detiene todo el tiempo para tomar fotografías y preguntarme si voy a hacer una franquicia. Esto es asombroso... y me siento muy honrada por la respuesta que hemos tenido en Lincoln City. He tenido algunos negocios durante los 30 años de adulto... y nunca he tenido tanto éxito. ... Lincoln City nos ha aceptado”, dijo Taylor.

Gracias al apoyo de otras empresas locales, Taylor

dijo que ha recibido un flujo constante de clientes siguiendo sus recomendaciones. “No puedo agradecerles lo suficiente”, dijo.

Taylor dijo que la parte más difícil de iniciar un negocio nuevo en una ciudad nueva fue tener que empezar de nuevo a su edad. “Comenzar en un lugar nuevo en una ciudad diferente fue aterrador y intimidante con todos estos jóvenes maravillosos que están en mi industria”, dijo Taylor. Desde el punto de vista legal, dijo que abrir su negocio fue fácil. Los honorarios y el papeleo para iniciar un negocio no fueron difíciles con la ayuda de Internet.

Según Taylor, los comentarios de la comunidad han sido abrumadoramente positivos para Fish & Clips, y la gente aprecia su precio justo y su ambiente acogedor. Espera algún día poder abrir una tienda en Astoria, así como ampliar el equipo de pesca que venden.

Fish & Clips actualmente ofrece una variedad de cañas y carretes. Taylor dijo que incluso tienen algunos antiguos que han sido inesperadamente populares. “Mucho de eso tiene un valor sentimental para los veteranos que llegan. Dicen: ‘Oh, hombre, yo tenía este carrete cuando pescaba con mi abuelo’, dijo.

Llevar equipo para principiantes, intermedios y de alta gama, pero no tienen una gran selección de equipos de pescar ahorita. Taylor espera cambiar eso pronto y aumentar su inventario de equipos de pesca. También agregó recientemente artículos de

pesca novedosos, como mantas y calcomanías, a la venta en esta temporada navideña.

Aunque Fish & Clips es una peluquería, Taylor dijo que está abierta a todos, incluidos los niños. “Estoy aquí para toda la familia”, dijo. “Sin duda es un ambiente familiar”. Ella aprecia a todas las personas que vienen a cortarse el cabello y le encanta poder cortarles el cabello a los niños para todas las fotos divertidas de las vacaciones.

Taylor solo acepta visitas sin cita previa, pero puede cambiar eso en el futuro para tratar de evitar que las personas tengan que esperar demasiado para que ella llegue.

Según Taylor, solo ha encontrado una ligera resistencia a ser peluquera y barbera. Dijo que puede ser difícil para otros acostumbrarse a la idea de acudir a una barbera cuando las barberías son tradicionalmente dirigidas por hombres. Ella anima a otras mujeres que quieran abrir sus propias barberías/peluqueras o cualquier otro negocio a no desanimarse.

Es absolutamente una de esas cosas en las que te preguntas: ¿por qué no lo hice antes? No puedo enfatizarlo lo suficiente. Vale la pena correr el riesgo y es probable que funcione y sea algo en lo que prosperarás. ... No te esperes”, dijo Taylor.

Fish & Clips está ubicado en 1800 Southeast Highway 101 en Lincoln City y está abierto de martes a sábado de 9 a. m. a 5 p. m.

Para obtener más información llame al: (971) 701-5831.

La propietaria de Fish & Clips, Angela Taylor, da la bienvenida a todos los visitantes sin cita previa, ya sea que estén allí para cortarse el pelo o simplemente para explorar su maravillosa selección de equipos para la pesca.

CONTRIBUIDA POR ANGELA TAYLOR



Inaugurada el 1 de mayo de 2023, la peluquería y tienda de pesca surgió por sugerencia de su marido, que había dirigido con éxito una tienda de artículos de pesca en línea durante la pandemia de COVID.

CONTRIBUIDA POR ANGELA TAYLOR



Fish & Clips tiene una gran selección de carretes y planea traer aún más equipos de pesca.

CONTRIBUIDA POR ANGELA TAYLOR



Fish & Clips tiene una gran selección de cañas de pescar de alta calidad para pescadores de cualquier nivel.

CONTRIBUIDA POR ANGELA TAYLOR

Para todas sus necesidades de seguros

HOGAR • AUTO • NEGOCIO • VIDA

Raisa Rodriguez
Agente de Aseguranza
raisa.clehto@farmersagency.com
Visite nuestra Oficina hoy junto a
Wildflower Grill en Lincoln City

Charlotte Lehto Insurance Agency
4270 NE HWY 101 Lincoln City
541-994-2884

Un alumno de la Universidad de Western Oregon es un agente de cambio en la educación

MONMOUTH, Ore. – Western Oregon University (como es nombrado en inglés) se complace en hablar sobre el viaje exitoso del alumno Juan Larios ‘01, ‘06, quien ahorita se desempeña como Superintendente del Distrito Escolar de Woodburn.

Larios, quien recibió sus títulos de pregrado y posgrado en educación primaria en Western, fue motivado para asistir a la universidad por sus padres, quienes no tuvieron la oportunidad de asistir a la escuela preparatoria o secundaria. Su experiencia personal expuso los límites que enfrentaba su hogar, alimentando su determinación de convertirse en un agente de cambio para los demás.

“Durante los 23 años de mi carrera, he tenido la oportu-

nidad de ser director de escuela primaria y director de escuela preparatoria. Estoy emocionado y honrado de haber sido parte de esta comunidad y continuar sirviéndola”, compartió Larios.

Como Superintendente, Larios dedica su tiempo a fomentar una comunidad de apoyo para los estudiantes del Distrito Escolar de Woodburn. Él cree que la educación superior tiene el poder de transformar vidas, no sólo de los estudiantes individuales sino también de sus familias.

Larios pasa mucho tiempo individualmente con los estudiantes, elevando sus voces y compartiendo sus historias. Western invita a todos a conocer más sobre el viaje inspirador de Larios y su invaluable experiencia en la universidad. Su historia

ejemplifica el poder transformador de la educación y el impacto que un individuo puede tener en toda una comunidad.

Conozca más sobre el viaje y la experiencia de Juan Larios en Western.

Acerca de la Universidad de Oregon Western, es estableció en Monmouth en el año 1856, se enorgullece de ser la universidad pública más antigua de Oregon. Western, que alberga a alrededor de 4,000 estudiantes, encarna una institución de tamaño mediano de la División II de la NCAA, con aproximadamente el 80% de sus estudiantes provenientes del estado. En particular, su cuerpo estudiantil diverso comprende personas de entornos subrepresentados, veteranos y estudiantes no tradicionales. Western se erige

como el campus preferido en Oregon para quienes buscan una educación enriquece-

dora dentro de un entorno enriquecedor y centrado en los estudiantes, caracterizado

por una instrucción dirigida por profesores.



ATENCIÓN!



EL PERÍODO DE REINSCRIPCIÓN PARA EL ESTATUS DE PROTECCIÓN TEMPORAL (TPS) DE EL SALVADOR, HONDURAS, Y NICARAGUA ESTÁ ABIERTO. ICS ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR.



Conciencia de los períodos de reinscripción de TPS: gráfico adjunto y detalles/cronogramas adicionales a continuación:

El período de reinscripción para el Estatus de Protección Temporal (TPS) de El Salvador está abierto hasta el 9 de marzo de 2025.

El período de reinscripción para el Estatus de Protección Temporal (TPS) de Honduras está abierto hasta el 5 de julio de 2025.

El período de reinscripción para el Estatus de Protección Temporal (TPS) de Nicaragua está abierto hasta el 5 de julio de 2025.

Comuníquese con ICS hoy para obtener ayuda con la reinscripción al TPS para El Salvador, Honduras y Nicaragua: <https://www.ics-law.org/services/access-services/>



AYUDA A TU COMUNIDAD HOY

¡Apoye a Oficina de Consejería de Inmigración (ICS) en GiveGuide.org!

¡Con su apoyo, podemos alcanzar nuestra meta de campaña de \$60,000 para el 31 de Diciembre para brindar servicios legales a 100 familias inmigrantes! Gracias por promover nuestra misión y crear un mundo en el que todas las personas vivan en libertad, sentirnos apoyados, y prosperar.

GIVEGUIDE.ORG/NONPROFITS/IMMIGRATION-COUNSELING-SERVICE-ICS





IMMIGRATION COUNSELING SERVICE

La Oficina de Consejería de Inmigración

ICS trabaja para crear un mundo donde todos los inmigrantes son libres de vivir una vida estable, completa y productiva, y donde los derechos humanos, la dignidad, y el respeto son garantizados para todos. Nuestros servicios son de bajos gastos y alta calidad.

NUESTROS SERVICIOS:

- DACA
- Peticiones familiares
- Visas humanitarias
- Asilo
- Residencia
- Ciudadanía

Para mas información sobre como obtener una consulta inicial, por favor contáctese con nosotros:

Portland: (503) 221-1689
Hood River: (541) 399-8029



Estimados lectores de El Guardia Noticiero

Estimados lectores de El Guardia Noticiero, con profundo pesar y frustración estamos preparando el último periódico de El Guardia Noticiero. Un número navideño agri dulce con esperanzas de regresar en el nuevo año.

Durante todo el recorrido de la E.G.N. Nos topamos con varios actos de egoísmo, grosería, en mi opinión, y simplemente desprecio por nuestros esfuerzos para tratar de lle-

var más comunicaciones en formato español a la costa central de Oregon. Sin dudarle en todo momento, nos esforzamos por cambiar la mentalidad de las personas hacia una de mayor aceptación y reconocimiento de las vastas nacionalidades hispanas y de otras nacionalidades con familias que viven entre nosotros y con nosotros. Algunos de los cuales han vivido en la costa central de Oregon durante más de 20 años.

A todos nuestros socios a lo largo de este corto plazo, y especialmente a todos ustedes que compartieron sus historias con sus comunidades, estamos agradecidos y apreciamos sus esfuerzos para ayudarnos a cambiar la narrativa sobre las comunidades hispanas en nuestra región costera. Culturas ricas en valores familiares, sólida ética de trabajo, costumbres y creencias que algunos en sus comunidades creen que, si no fuera por

ellos, la vida en nuestra costa para los pueblos costeros ahora serían pueblos fantasmas.

Los hispanos de la costa de Oregon no están escondidos y son grandes en número, lo sé a ciencia cierta porque trabajo personalmente con ellos a diario y continuaré haciéndolo. No importa lo que digan o piensen nuestros líderes y líderes falsos. Si no contribuyen a los esfuerzos de comunicación en nuestras

comunidades, entonces van contra la corriente del progreso y la humanidad básica.

Como nota final quiero animar a cada nacionalidad, a cada persona, a cada ojo que esté leyendo esto, *tú importas, por lo tanto, levántate y sé contado* porque cuanto más nos quedemos en silencio más *ellos* seguirán liderando sin siquiera una palabra. mirada hacia usted y nuestras necesidades como miembros de

nuestras comunidades.

Por mi parte, seguiré cambiando de opinión ayudando a quienes más lo necesitan en nuestras comunidades. Cambiar pensamientos y prácticas obsoletas, derribar muros y pensamientos no inclusivos.

Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo a cada uno de ustedes.

Fernando Garza

50 Fundación Comunitaria de Oregon

Las organizaciones de sin fines de lucro apoyan a emprendedores rurales, mujeres y emprendedores de color en todo Oregon.

Portland, Oregon—30 de noviembre de 2023—El Programa de Emprendedores Prósperos de la Oregon Community Foundation (OCF) está otorgando a 24 organizaciones sin fines de lucro con sede en Oregon casi \$575,000 en becas para apoyar a los empresarios locales. Estos fondos se compartirán entre las 24 diferentes organizaciones sin fines de lucro, todas las cuales ofrecen tutoría, asistencia técnica y acceso a capital para empresarios de bajos recursos, y ayudan a fortalecer el ecosistema empresarial de Oregon.

Los beneficiarios de las subvenciones o becas de sin fines de lucro de este año apoyan a una variedad de empresarios, incluidos jóvenes de Oregon, negros y americano nativos, propietarios de empresas rurales y otros empresarios diversos de todo el estado. Durante este ciclo, cada beca de Thriving Entrepreneur oscila entre \$15 000 y \$25 000. El programa de becas Thriving Entrepreneurs tiene como objetivo apoyar a los emprendedores que son ignorados por los mercados tradicionales o que hacen falta de otros recursos o acceso al capital.

“El panorama empresarial de Oregon está creciendo y hay mucho potencial para la innovación. El estado alberga una gama amplia de pequeñas empresas, repletas de conceptos innovadores. Muchos empresarios locales necesitan ayuda para desarrollar planes de negocios, reclutar equipos capacitados o acceder a capital adicional para impulsar sus empresas”, dijo Maribel De León, Oficial de Programa de Vitalidad Económica. “Estos empresarios son fundamentales para impulsar la innovación en todo el estado y apoyarlos conduce a comunidades más prósperas”.

La Beca de Thriving Entrepreneurs es una oportu-



unidad de concesión de becas abierta y receptiva que ofrece a las organizaciones financiación flexible. El programa prioriza el apoyo a organizaciones que prestan servicios a emprendedores que son mujeres, personas de color, que viven en comunidades rurales de recursos escasos o que trabajan en sectores de recursos escasos. La financiación de becas solo está disponible para organizaciones sin fines de lucro, no para individuos.

Los aspectos más notables de los beneficiarios de Thriving Entrepreneur 2023 de OCF este año incluyen:

Alianza Empresarial de Talento/Talent Business Alliance, \$25,000

Apoyar a las empresas y emprendedores locales en cada etapa de desarrollo ofreciendo asistencia técnica, networking y promoción para expandir la vitalidad de la comunidad de Talento.

Como antecedente, Talent perdió el 60 por ciento de sus negocios en el incendio de Alameda. Los 40 perfectos restantes siguen luchando tras las increíbles pérdidas provocadas por el incendio.

Iniciativas y capacitación de recursos para microempresas/ MicroEnterprise Resources Initiatives & (MERIT), \$25,000

Apoyar a la comunidad diversa empresarial de Oregon dando a 20-30 clientes entrenamiento experto en gestión financiera y empresarial, entrenamiento para empresas pequeñas, educación financiera y programas de préstamos y cuentas de desarrollo individual (IDA).

Fundación Ser Negro/ Be Blac Foundation, \$25,000

Desarrollar y hacer crecer la comunidad negra mediante la asociación y el apoyo a empresas/organizaciones sin fines de lucro operadas y de propiedad de negros y ofreciendo talleres, capacitación y campamentos de entrenamiento de catalizadores de riesgo culturalmente específicos para empresarios y empresarios negros emergentes y bien establecidos en los condados de Marion y Polk.

Cámara de Nativos del Noroeste/ Northwest Native Chamber (NNC), \$25,000

Crea vías para la creación

de riqueza para los americanos nativos y otras comunidades diversas a través del desarrollo de empresas pequeñas y entrenamiento crítico en desarrollo empresarial, asistencia técnica y otros apoyos clave para garantizar que los propietarios y empresarios de empresas pequeñas americano nativos tengan los recursos que necesitan.

NNC espera apoyar a 350 empresas pequeñas de americano nativos, y esta beca de la OCF pagará aproximadamente 160 horas de asesoramiento directo a través de proveedores de servicios profesionales contratados, que apoyan a clientes con experiencia específica de la industria.

REAP Inc., \$25,000

Invierte en estudiantes de grados 3 a 12 capacitándolos para conversar con líderes empresariales, comunitarios y políticos. Específicamente, esta subvención apoyará el Programa de Jóvenes Emprendedores (YEP) de REAP, que es un plan de estudios de 10 meses que introduce a los estudiantes a los fundamentos de los negocios.

Equipo de Acción Comunitaria de Warm Springs/ Warm Springs Community Action Team, \$25,000

Apoya la Reserva Warm Springs a través de programas con jóvenes, adultos, familias y empresarios tribales; emplea y entrena a trabajadores en su cafetería y carrito de comida y trabaja con cientos de hogares tribales cada año a través de capacitación laboral, creación de activos (IDA), promoción de empresas pequeñas, asistencia fiscal, educación y programas para jóvenes.

Fundadores Latinos/ Latino Founders, \$25,000

Apoya a empresas nuevas lideradas por latinos que buscan escalar sus productos, tecnología y servicios en todo el estado. Los emprendedores latinos con una idea de negocio o un negocio existente participan en un programa acelerador de 10 semanas, donde aprenden modelos de negocios, finanzas y creación de prototipos y se asocian con mentores y recursos para ayudarlos a lanzar y escalar sus negocios.

Fondo BFM/BFM Fund (Black Founders Matter), \$25,000

La Iniciativa Emerge del Fondo BFM apoya a los empresarios BIPOC con sede en Oregon en las etapas primeras del lanzamiento de su empresa con concursos de presentación, becas no dilutivas y tutoría, creación de redes y conexión a largo plazo y culturalmente relevantes con aceleradores y otros inversores.

La lista completa de beneficiarios de OCF/ OCF Thriving Entrepreneur 2023 está aquí.

El Fondo para Emprendedores Prósperos de la OCF está abierto a contribuciones. Visite: <https://oregoncf.org/community-impact/impact-areas/economic-and-community-vitality/thriving-entrepreneurs-fund/>

Acerca de la Fundación Comunitaria de Oregon/ Oregon Community Foundation Oregon Community Foundation (OCF) se fundó en 1973 con una gran misión: mejorar las vidas de todos los habitantes de Oregon a través del poder de la filantropía. En asociación con donantes y voluntarios, la OCF trabaja para fortalecer las comunidades en todos los condados de Oregon a través de inversiones, becas o becados. En 2022, la OCF distribuyó más de \$180 millones, apoyó a 3500 beneficiarios y otorgó más de 3000 becas. Con OCF, individuos, familias, empresas y organizaciones crean fondos caritativos que satisfacen las necesidades de diversas comunidades en todo el estado. 2023 marca el 50 aniversario de la OCF. Desde su fundación, la OCF ha distribuido más de \$2,200 millones en inversiones comunitarias, incluidas becas a 10,850 organizaciones sin fines de lucro y 53,375 becas para estudiantes. Individuos, familias, empresas y organizaciones pueden trabajar con OCF para crear fondos caritativos para apoyar causas importantes para ellos. Para obtener más información, visite: www.oregoncf.org

Una carta a nuestros lectores

Le escribo para expresar mi sincera admiración a nuestra comunidad y socios publicitarios por el éxito notable de El Guardia Noticiero, que sin duda se ha convertido en un pilar de nuestra comunidad. Quiero compartir mi agradecimiento por las contribuciones invaluables que El Guardia Noticiero ha hecho para fomentar la conciencia, la unidad y el empoderamiento.

El éxito del periódico no se mide simplemente por las cifras de circulación, sino por el impacto profundo que ha tenido al conectar y elevar a nuestra comunidad tan diversa. El periódico ha desempeñado un papel fundamental a la hora de amplificar las voces de los hispanos, proporcionando una plataforma para historias que de otro modo podrían pasar desapercibidas. Su compromiso con la inclusión y la representación lo ha convertido en una fuente indispensable de información y inspiración para personas de orígenes diversos.

Uno de los aspectos más encomiables de El Guardia Noticiero es su dedicación a cubrir una amplia gama de temas, que van desde noticias locales y eventos culturales hasta temas que afectan a la diáspora hispana en general. Esta cobertura integral refleja el compromiso del periódico de abordar los intereses diversos y preocupaciones de sus lectores. El sentido de comunidad fomentado por el periódico no sólo ha enriquecido nuestra comprensión mutua, sino que también ha contribuido al tejido social general de nuestra región.

Me gustaría extender mis felicitaciones al equipo dedicado detrás del periódico cuyo arduo trabajo, pasión y compromiso sin duda han jugado un papel fundamental en el éxito del periódico. Sus esfuerzos no sólo han creado una plataforma para la comunidad hispana, sino que también han establecido un estándar encomiable para un periodismo inclusivo, auténtico y representativo. ¡Gracias Megan Breckenridge y Fernando Garza por su entusiasmo y disposición para emprender este proyecto!

Muchas gracias a nuestros socios publicitarios y lectores mientras celebramos los logros de El Guardia Noticiero con esta edición final.

El éxito de este periódico es un testimonio de la fortaleza y resistencia de la comunidad hispana, y estoy segura de que habrá otro periódico que seguirá siendo un faro de inspiración en los años que bienen.

Hasta que nos encontremos de nuevo,
Robyn Smith

¿Es solo un Juego o es un Juego de Apuestas?

Muchos niños juegan videojuegos por diversión, pero algunos niños en Oregon usan estos juegos para apostar. Los niños que apuestan tienen mayor riesgo de: tristeza, faltar a la escuela, violencia y consumo de sustancias. Si tus hijos juegan videojuegos en su tiempo libre, sería una buena idea conversar con ellos acerca de las apuestas.

Consejos para la conversación:

- Comienza tempranamente
- Proporciona información
- Habla sobre el riesgo de apostar
- Habla sobre reglas familiares respecto a las apuestas

Para ver más consejos para la conversación, visita www.opgr.org

El tratamiento para los problemas con las apuestas es gratuito y funciona:

SOS Tillamook
SUPPORT • OVERCOME • STRENGTHEN
Prevention Program of Tillamook Family Counseling Center

Tillamook Family Counseling Center
(503) 842-8201

Servicios de prevención disponibles en la Tillamook Family Counseling Center
Para mas informacion contacta Angelica Ortiz
angelicao@TFCC.org

Recurso de Ludopatía de Oregon
Oregon Problem Gambling Resource(OPGR)
(877) 695-4648

3 consejos sencillos para mantenerte saludable durante las vacaciones

Ser activo
cualquier movimiento cuenta! Ir por un paseo, estiramiento o prueba esa clase de ejercicio nuevo que has estado pensando en.

Comer conscientemente
¡La moderación es clave! Mantenga su intestino sano omitiendo la azúcar y tener cuidado de no consumir calorías líquidas en exceso como el vino, café con leche con especias de calabaza y chocolate caliente.

Manejar el estrés y la ansiedad
Las vacaciones no tienen por qué ser perfectas y muchas veces puede estar lleno de tristeza y pena. Tómate el tiempo para reconocer tus sentimientos, comunícate si lo sientes solitario y busca ayuda profesional. sí lo necesitas.

Samaritan Health Services
samhealth.org

En vivo desde la Opera Metropolitana hasta la pantalla grande del Centro de Artes y Artes Escénicas de Newport



Florencia Grimaldi, quien se ha embarcado en una misión clandestina y desesperada en busca de su amante cazador de mariposas, Cristóbal, perdido hace mucho tiempo. FOTO CORTESÍA



Florencia en el Amazonas de Daniel Catán cuenta la historia encantadora de una diva de la ópera brasileña que regresa a su tierra natal para actuar en la legendaria ópera de Manaos. FOTO CORTESÍA

Inspirada por el realismo mágico de Gabriel García Márquez, Florencia en el Amazonas de Daniel Catán cuenta la historia encantadora de una diva de la ópera brasileña que regresa a su tierra natal para actuar

en la legendaria ópera de Manaos y buscar a su amante perdido, que ha desaparecido en la selva.

A las 10 de la mañana del sábado 9 de diciembre, Florencia será transmitida en vivo desde el escenario

de la Opera Metropolitana en Nueva York a la pantalla grande en Centro de Artes y Artes Escénicas de Newport (como es nombrado en inglés Newport Performing Arts Center), presentada por el Concejal de los Artes de la

Costa Oregon.

La historia
Un barco fluvial navega por el río Amazonas. A bordo está la reconocida vocalista Florencia Grimaldi, quien se ha embarcado en una misión clandestina y desesperada en busca de su amante el cazador de mariposas, Cristóbal, perdido hace mucho tiempo. También a bordo están una pareja de edad mediana que discute incesantemente, el escritor de la biografía de Florencia y una figura misteriosa que de alguna manera parece conocer a todos a bordo. A través de tormentas, pérdidas, un hombre al agua y la amenaza del cólera, se desarrolla un viaje misterioso.

Conmovedor y evocador, el tan esperado estreno de Florencia en el Opera Metropolitano marca la primera ópera en español en el Met en casi 100 años. También es la primera ópera en el Met de un compositor mexicano, Catán, cuya libretista, Marce-la Fuentes-Berain, también es de la Ciudad de México.

La soprano mexicana-estadounidense Ailyn Pérez, quien creció en Chicago como hija de inmigrantes mexicanos, protagoniza el papel principal, cambiando

el habitual italiano y francés operístico por el español que habla con fluidez.

El escenógrafo del festín visual de una producción de Mary Zimmerman es Riccardo Hernández, nacido en La Habana y criado en Buenos Aires, en su debut en el Met. Un distinguido conjunto de artistas retrata a los compañeros de viaje de la diva, incluida la soprano Gabriella Reyes, el bajo barítono Greer Grimsley, el barítono Mattia Olivieri y el tenor Mario Chang.

Esta transmisión en vivo es parte de la galardonada serie “Live in HD” del Met, que lleva ópera de clase mundial a las pantallas de todo el mundo. El público está invitado a experimentar esta ópera deliciosamente misteriosa con ángulos mejores que los de la primera fila y un sonido glorioso.

La producción está cantada en español, con subtítulos en inglés, y será transmitida en vivo –a como pasa– desde el escenario del Met, en HD, hasta el teatro Alice Silverman. La duración es de aproximadamente 2 horas y 15 minutos, con un intermedio.

Los boletos cuestan entre \$ 15.50 y \$ 25.75 cuando

se compran en la ventanilla del Centro de Artes y Artes Escénicas de Newport, en la calle 777 W Olive Street, en Newport, o por teléfono. La venta de entradas en línea también está disponible. Se aplica una tarifa adicional.

Para obtener más información, llame al 541-265-2782 o visite www.Coastarts.org/events/met-florencia

The Met

En vivo en HD o Alta Definición es una serie ganadora de transmisiones simultáneas de cine en vivo de alta definición. El público de la costa de Oregón puede disfrutar de la belleza, la grandeza y la emoción de la ópera de talla mundial, transmitida desde el escenario de la Opera Metropolitana directamente a la pantalla grande del Centro de Artes y Artes Escénicas de Newport, y saborear cada deliciosa nota a través de la inigualable calidad de sonido de nuestro moderno -arte Sistema Acústico Meyer Constelación. Para obtener más información, visite www.coastarts.org/met

Prevencion de sustancias para menores y apuestas de juego

El uso de substacias en los menores es dañino y puede incrementar el riesgo del desorden del uso de substacias. El tener conversaciones acerca de uso substancias y las apuestas de juego puede jugar una gran parte en la prevencion.

Tips para conversaciones:

- Empieza la conversacion temprana y continua hasta la edad adulta
- Aprende los daños del uso de substancias en menores y las apuestas de juego
- Normaliza los temas al hablarlos en las conversaciones de todos los dias
- Recuerdales a los ninos las reglas familiares acerca de las substacias y las apuestas de juego
- Ayuda a los niños a sentirse confiados de rechazar substancias y apuestas de juego jugando roles
- Hazle saber a los ninos que ellos pueden venir a ti con preocupaciones y dejales saber que hay apoyo disponible que pueden ayudarle con el uso de substancias y problemas de apuestas de juego



Servicios de prevencion disponibles en la Tillamook Family Counseling Center

Para mas informacion contacta Angelica Ortiz angelicao@TFCC.org



SOS Tillamook
SUPPORT • OVERCOME • STRENGTHEN
Prevention Program of Tillamook Family Counseling Center

Tillamook Family Counseling Center
(503) 842-8201



- Excelente paquete de beneficios grupales
- Tiempo libre remunerado
- Comida gratuita durante el turno
- Golf y gimnasio gratuitos
- 401k con partido
- Seguro de vida e invalidez ...¡y mucho más!



Chinook Winds Casino Resort
1777 NW 44th Street
Lincoln City, OR 97367
541-996-5800



Chinook Winds
CASINO RESORT



Programa de Embajador de Double Up Food Bucks — ¡Estamos reclutando para el 2024!

El programa Double Up Food Bucks (Duplique su dinero para comprar alimentos o DUFB) en el Banco de Comida de Oregon está reclutando a nuevos miembros para el Programa de Embajador de DUFB en 2024. DUFB es un programa que permite a los compradores ganar más dólares SNAP (Programa de Asistencia Nutricional

Suplementaria, anteriormente conocido como “cupones de alimentos”) para gastar en frutas y verduras cuando usan su tarjeta de Oregon Trail en supermercados, tiendas de barrio y mercados de agricultores participantes en el estado. El objetivo del programa es crear un grupo de líderes comunitarios que ofrezcan comunicación directa y educación sobre el

programa Double Up Food Bucks (Duplique su dinero para comprar alimentos) para los beneficiarios de SNAP, con un enfoque en los esfuerzos para la comunicación culturalmente adecuada y en mejorar el acceso al programa. Los embajadores reciben un estipendio para mitigar obstáculos de \$4,300 dólares para un compromiso de 12 meses, y tienen gastos

cubiertos por \$750 dólares para cubrir cualquier gasto relacionado con el proyecto (también hay fondos adicionales disponibles para el cuidado infantil). Los solicitantes interesados deben llenar este formulario en inglés o español, o comunicarse con Mason Durfee, (971.223.3358, mdurfee@oregonfoodbank.org). **Las solicitudes deben**

entregarse a más tardar el 31 de enero de 2024. Reconociendo los impactos financieros que las inequidades y discriminación estructurales tienen sobre los miembros de nuestras comunidades, principalmente basados en la raza y el género, el programa le da preferencia a las comunidades de inmigrantes y refugiados, comunidades negras e indige-

nas, y comunidades de color, comunidades transgénero y con no conformidad de género, y a madres o cuidadores solteros.

*El Torito Meat Market
304 SE Hwy 101,
Lincoln City*

*Foot Roots Online
Marketplace
www.foodrootsnw.org*



Ayudando a traer un poco de luz a las vidas de los sobrevivientes



Por **SARAH KELLY**
Para Country Media, Inc.

Trabajando con aquellos miembros de la población que están en riesgo es algo que Heather Shepherd siempre ha hecho. Shepherd, que trabaja en My Sister’s Place como defensora de casos de agresión sexual y refugio, llegó recientemente a la agencia donde ayuda a los necesitados.

Con experiencia como terapeuta de trabajo social, Shepherd se sintió atraído por lo que My Sister’s Place estaba haciendo por el Condado Lincoln y todo lo que representa. “Conozco al director ejecutivo y fui parte de su junta directiva durante un tiempo y realmente pude ver lo que hacen y pensé que

simplemente resonó”, dijo Shepherd.

My Sister’s Place ofrece servicios diversos y asistencia a víctimas de la violencia doméstica, agresión sexual, acoso, tráfico de personas y violencia en citas entre adolescentes. La función principal de Shepherd en la agencia es ayudar a coordinar recursos y servicios. También ayuda a defender a todos los sobrevivientes, dándoles todo el apoyo que puedan necesitar a medida que comienzan a sanar y seguir adelante.

Según Shepherd, la mayoría de las familias que acuden a ellos en busca de ayuda normalmente no traen nada más que la ropa que llevan puesta. “Se van con tanta prisa y ya sabes, siendo un niño... ni siquiera pueden

darse el lujo de tener sus juguetes y sus pertenencias. Es una sensación aterradora cuando te encuentras en un entorno nuevo y no tienes esas cosas que estás acostumbrado a tener en casa”, dijo Shepherd.

Para ayudar a estas familias a sentirse más como en casa y devolver algo de alegría a sus vidas, My Sister’s Place ha iniciado lo que ellos llaman su Campaña de Donaciones Navideñas. La campaña se extenderá hasta el 19 de diciembre y depende de donaciones de la comunidad para darles a los sobrevivientes algo por lo que sonreír en la mañana de Navidad.

La compañera de trabajo de Shepherd, Tonia Anderson, es la líder principal de

la campaña de donaciones y dijo que esperan recibir obsequios para las familias que sean prácticos y con un “toque de lujo”. Buscan regalos para bebés y adultos.

“Solo busco juguetes y cositas, rompecabezas, ropa abrigada de invierno, gorros, bufandas, cosas que los niños puedan necesitar. Cuando se trata de adultos, tarjetas de regalo para adolescentes... y luego los padres realmente necesitan tarjetas de gasolina y cosas así. Tal vez algún tipo de cosas para mimarse, como cosas de la tienda Bed Bath and Beyond”, dijo Anderson.

También aceptan donaciones monetarias en cualquier cantidad que la gente pueda dar. “Tenemos un código QR al que, si

las personas se vinculan... pueden hacer contribuciones financieras”, dijo Shepherd. Dijo que hay un espacio donde las personas pueden indicar específicamente a qué se destinará la donación, ya sea la campaña de donaciones navideñas, los gastos de alojamiento o sus programas de extensión. También pueden dejarlo en blanco y se destinará a donde más se necesite.

Para aquellos que deseen donar regalos, pueden dejarlos en su oficina de Newport o, si está dentro del Condado Lincoln, se pueden hacer arreglos para que los artículos donados sean recogidos. Si alguien fuera del condado quisiera donar, es posible que se requiera un poco más de coordinación por parte de los

voluntarios para organizar la recogida, pero Shepherd dijo que aún sería posible. Le dan la bienvenida a cualquiera que desee donar y harán todo lo posible para encontrar un voluntario para recoger los artículos necesarios.

Para obtener más información sobre My Sister’s Place o sobre su campaña de donaciones navideñas, visite su página de Facebook: www.facebook.com/MSPNewport o llame al: (541) 994-5959.

Tienen folletos publicados en todo el condado con códigos QR que pueden escanearse para aquellos que deseen hacer una contribución financiera. Su folleto también tiene una lista breve de deseos de artículos de donación pedidos.

MSP PO Box 2152 | 934 SW 8th Street, Newport Or. 97365 541-994-5959 www.facebook.com/MSPNewport

Ayude a que esta temporada sea feliz y brillante para las familias del Condado Lincoln a mediante de una donación a My Sisters’ Place.

Lista de deseos navideños

Las fiestas pueden ser un momento de ansiedad y estrés para personas y familias que buscan calidez y seguridad frente a la violencia doméstica y para aquellos que necesitan vivienda en el Condado Lincoln. Con su ayuda, podemos alegrar las fiestas a nuestros vecinos.

Sugerencias para niños

Juguetes apropiados para la edad
Ropa esencial
Libros y Legos

Sugerencias para adolescentes

Tarjetas de regalo \$10/\$20/\$25
Ropa esencial
Productos de higiene

Sobreviviente adulto/padre, madre

Sugerencias
Tarjetas de regalo \$10/\$20/\$25
Ropa esencial
Artículos para el hogar

Estas listas son ejemplos limitados de lo que se necesita. Por favor llama para más información.

Las donaciones se pueden dejar o se puede organizar una recogida. Artículos solicitados antes del 19, de diciembre 2023. Gracias por tu apoyo.

DONE AHORA Gracias



FREE SOULS AND ANUBIS RIDERS
MOTORCYCLE CLUB AND MOTORCYCLE CLUB

LINCOLN COUNTY TOY RUN

In Partnership With
Family Promise of Lincoln County

Hosted By
The Beach Club Event Center

2023 Toy Run
Sunday, December 16th 2023, 1:00 - 3:30



¡ESTAMOS CONTRATANDO!

WERNER

READY FOR *everything*®

PRODUCCIÓN Y EMPAQUE

salario inicial
\$16.00-\$17.00 la hora.



EMPLEADOS DE COCINA

varios puestos. salario inicial
\$14.20 la hora + propinas

Werner Gourmet Meat Snacks y
Werner Beef & Brew están localizados en
2807 3rd Street, Tillamook, OR 97141
503-842-7577 • hr@wernerjerky.com

¡Visite nuestra oficina o **wernerjerky.com** para llenar una aplicación hoy!

Werner’s es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Chinook Winds
CASINO RESORT

NOCHES DE Zapateo

¡Disfruta de una divertida noche de baile!
Entrada gratis. Debe tener 21 años o más para ingresar.
Se requiere identificación con foto.

Domingos a las 10pm
Rogue River Lounge



Mexican Buñuelos

PREP: 45 minutes
COOK: 10 minutes
TOTAL: 55 minutes
SERVES: 8 bunuelos

INGREDIENTS

- For the bunuelos
- 2 cups all-purpose flour
 - 1 1/2 teaspoon baking powder
 - 1/2 teaspoon salt
 - 3/4 cup warm water
 - 4 tablespoons oil, plus 2 or more cups for frying
- For the cinnamon sugar topping
- 1/2 cup granulated sugar
 - 1 tablespoon ground cinnamon

INSTRUCTIONS For the bunuelos

1. Add all-purpose flour, baking powder and salt in a large bowl. Mix together until combined.
2. Add warm water and 4 tablespoons oil. Mix together with a spoon or your hands until the dough comes together.
3. Transfer the dough onto a clean working surface and knead the dough for 8 to 10 minutes, until the dough is smooth and elastic.
4. Roll the dough into a ball, place it in a bowl, cover with a kitchen towel and let it rest for 30 minutes.
5. While the dough is resting, cover a large plate with paper towels, fill a large saute pan with 1 to 2 inches of frying oil and make the cinnamon sugar topping. Set aside.
6. Divide the dough into 8 separate pieces and roll each piece into a ball. On a lightly floured surface, use a floured rolling pin to roll out each ball into an 8 to 10-inch circle. (I recommend laying



the rolled out dough onto a large kitchen towel in one single layer. Don't stack the rolled out dough on top of each other or it may stick.)

7. Heat the frying oil to 350°F. Fry each dough circle for about 60 seconds, turning once, until golden brown on both sides. Transfer to prepared plate to drain any excess oil. Sprinkle heavily with cinnamon sugar topping.

For the cinnamon sugar topping

1. Combine granulated sugar and ground cinnamon in a small bowl.



Mexican Wedding Cookies

PREP: 2 hours 5 minutes
COOK: 15 minutes
TOTAL: 2 hours 20 minutes
SERVES: 26 cookies

INGREDIENTS

- 3/5 cup pecan halves
- 2 cups all-purpose flour, divided
- 1 cup unsalted butter room temperature
- 1 1/4 cup powdered sugar, divided
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1/4 teaspoon fine salt

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 350°F. Place the pecans on a baking sheet and bake for about 6-8 minutes, until fragrant and lightly toasted. (Alternatively, you could toast the pecans in a medium skillet over medium heat for 5 minutes, stirring frequently.) Let them cool completely before using, about 15 minutes on the counter.
2. Place the toasted pecans and 2 tablespoons of the flour into your food processor or blender and process until they are finely ground. Set aside.
3. In a large mixing bowl or the bowl of a stand mixer fitted with the paddle attachment, beat the butter, 1/4 cup powdered sugar, and vanilla extract on medium speed until light and fluffy, about 2 minutes.
4. With the mixer on low, gradually beat in the remaining all-purpose flour and salt until fully combined.
5. Scrape down the sides of the bowl, add the ground nuts,



- and beat on low speed until combined.
6. Transfer the dough onto a piece of plastic wrap and flatten it into a medium disc. Wrap tightly with plastic wrap and refrigerate for 1 hour until chilled. (Alternatively, you could put the dough in the freezer for 40 minutes to speed up the process.)
 7. Preheat the oven to 350°F and line two baking sheets with parchment paper.
 8. Remove the chilled dough from the refrigerator and form it into 1-inch balls. I was able to make about 26 cookies.
 9. Place them in a single layer onto the prepared baking sheets and bake for 12-15 minutes, or until the edges of the cookies start to brown. Remove them from the oven and place them on a wire rack to cool for 30 minutes.
 10. Roll each cookie in the remaining 1 cup of powdered sugar to coat all sides. (The warmer the cookies, the more the powdered sugar turns into a paste, so don't rush the cooling process.)
 11. Serve immediately or store in an airtight container for up to a week.

Rosca De Reyes

PREP: 2 hours 20 minutes
COOK: 25 minutes
TOTAL: 2 hours 45 minutes
SERVES: 16 slices

INGREDIENTS

- For the bread
- 3/5 cup milk
 - 2 1/4 teaspoons active dry yeast
 - 3/4 cup granulated sugar, divided
 - 2 1/2 cups bread flour
 - 2 1/2 cups all-purpose flour
 - 1/4 teaspoon fine salt
 - 3/4 cup unsalted butter, melted
 - 4 large eggs
 - zest of 2 medium-large oranges
 - 1 teaspoon vegetable oil
- For the sugar paste
- 1 egg yolk
 - 1/2 cup all-purpose flour
 - 1/2 cup confectioners' sugar
 - 3/4 cup unsalted butter, softened
- For the decoration
- 1 egg
 - 1 tablespoon milk
 - candied cherries
 - guava or quince paste, cut into strips
 - 1-3 small Baby Jesus figurines

INSTRUCTIONS

1. Make the dough: In a cup or bowl, heat the milk in the microwave in 15-second increments or on the stove until it's just warm to the touch. A thermometer should read around 110°F-115°F.
2. Stir in the yeast and 1 tablespoon of the sugar. Stir to combine, loosely cover with plastic wrap, and let it stand for 5 minutes until it gets very foamy.
3. In the bowl of a stand mixer, whisk together the bread flour, all-purpose flour, remaining sugar, and salt.
4. Attach the dough hook to the mixer and add the melted butter, eggs, orange zest, and yeast mixture. Mix on medium-low speed for 6-8 minutes, until the dough becomes smooth and elastic and pulls away from the bowl. If the dough is still sticky, mix in 1 tablespoon of all-purpose flour at a time until it's just right.
5. Coat a large bowl with oil and transfer the dough to the bowl, shaping it into a ball. Cover it with a kitchen towel and let it rise for 1 to 1 1/2 hours until doubled in size.
6. Line two large baking sheets with parchment paper and set aside.
7. Divide the dough into two equal pieces and shape each into balls.



- Working one at a time, use your fingers to create a hole in the middle of the ball. Then gently pull and stretch the dough all around to create a large oval-shaped ring that's about 10 1/2 x 7 1/2 inches in size. Repeat the process for the other dough ball.
8. Transfer the shaped dough to the prepared baking sheets. Lightly cover with a kitchen towel and let rise for 45 more minutes.
 9. Make the sugar paste: While the dough is rising, make the sugar paste topping. In a medium bowl, add the egg yolk, all-purpose flour, confectioners sugar, and butter until well combined.
 10. Divide the paste into 16 small pieces and shape them into strips. Refrigerate until ready to use.
 11. Make the egg wash for the decoration: In a small bowl, whisk together the egg and milk until combined.
 12. When ready to decorate, preheat the oven to 350°F and arrange the oven racks in the middle and top positions.
 13. Uncover the dough and brush the egg wash all over both of the rosas.
 14. Decorate each rosca by laying 8 sugar paste strips evenly spaced across the dough. Arrange the guava or quince paste strips and the candied cherries in the empty spaces to your liking.
 15. Bake the rosas for 25 minutes, swapping the location of the baking sheets halfway through, until the tops are golden brown and the bread is fully cooked through. Allow to cool for at least 30 minutes.
 16. Insert 1 or 2 Baby Jesus figurines into each rosca from the bottom once it has cooled. Serve.



Recetas de Isabel Eats
www.isabeleats.com





TILLAMOOK BAY
COMMUNITY COLLEGE

CLASES DE GED Y ESOL

AHORA DISPONIBLE POR LA NOCHE



INSCRÍBETE HOY ENCUENTRA TU FUTURO

- Las clases de preparatoria abierta son de lunes a jueves 5:00 PM - 8:00 PM
- Las clases de Ingles son los lunes y miércoles de las 3:00 PM - 4:30 PM y de 5:30 PM - 7:00 PM

GRATIS PARA LOS ESTUDIANTES QUE NO PUEDEN PAGAR

¿Preguntas? Contacta a Angelica:
503-842-8222 ext. 1170
Inscripciones: tillamookbaycc.edu/apply



parents as teachers®
Los padres como maestros



PARA FAMILIAS CON NIÑOS DE 0-5 AÑOS DE EDA



¡USTED es el primordial y el más influyente maestro de su hijo! ¡Aprenda a compartir libros, rimas y otras actividades para prepararlos para la escuela!



Red de Recursos



Visitas en Persona

Evaluación Infantil



Conexiones de Grupos





Public Health
Lincoln County

UN PROGRAMA VOLUNTARIO & GRATIS

 541-265-0457



Tillamook Family Counseling Center

Mentor de Recuperación/Apoyo Certificado Bilingüe (inglés/español)

T.C.. Posición de 40 horas/semana

El Centro de Consejería Familiar de Tillamook está buscando agregar un especialista bilingüe a nuestro programa Prime+. La misión del programa Prime+ es de prevenir los resultados agudos del consumo de sustancias que amenazan la vida, lo que incluye reducir la morbilidad y la mortalidad por sobredosis proporcionando educación sobre la prevención de sobredosis centrada en la reducción de daños y facilitando el acceso a la naloxona. También nos esforzamos a reducir las infecciones relacionadas con las inyecciones dando educación para la prevención de infecciones centradas en la reducción de daños y facilitando el acceso a suministros de uso más seguro. El programa Prime+ apoya la necesidad con la atención, el diagnóstico y el tratamiento de las afecciones relacionadas con el uso de sustancias y las infecciones relacionadas con las sustancias.

Este puesto incluye entrenamiento que llega a la certificación estatal según OAR 410-180-0305 (12) y (13).

Como especialista certificado de pares, será un ejemplo vivo y un modelo a seguir de la vida de recuperación. Como compañero, será un proveedor del sentido común de la vida obtenida a través de su propia experiencia vivida de recuperación, así como un agente de cambio para la esperanza.

Beneficios:

Cobertura dental de la vista y médica: recetas. Planes HSA y FSA. 9 días de vacaciones pagados al año, días de enfermedad pagada y tiempo de vacaciones. Las vacaciones comienzan con 8 horas al mes y aumentan con el tiempo. Programa de retiro generoso: no contributivo 402 (b), ponemos el 9% de tu salario y tienes derechos a 9 meses.

Para ver nuestra descripción completa del trabajo y aplicar, vaya a <http://tfcc.bamboohr.com/jobs>. Asegúrese de enviar una solicitud en línea y cargar su currículum. Si tiene alguna pregunta, visítenos en línea en <http://tfcc.org> o contáctenos en www.jobs@tfcc.org.

H22565

Boogie Boarding



Hoy te voy a contar de la primera vez que fui boogie boarding con mi amigo Dave!

Todo empezó hace 6 meses cuando el señor David me preguntó si quería ir surfear con él con el permiso de mi mamá,pero

crees,yo no puedo surfear. Pero algo que sí puedo hacer es nadar!Después de unas semanas de el señor David preguntando,le pregunté a mi mama si podría ir con él.Y después de unos días ella dijo que sí!La próxima vez que vi a David le dije que mi mamá

dijo que si!

Después de eso estábamos planeando cuando y donde podíamos surfear.Estábamos planeando para 2 meses!Pero para mí se sentía como unas semanas.Primeramente Dave tenía que rentar mi traje de surfear que es especial para el agua

del mar,y también rento mi máscara,mis guantes y mi tabla para surfear.

Después de eso nos reunir en un parque y me cambie en un baño.Después de eso caminamos hasta la playa. Caminando en la playa se suena bien pero con mi traje

de surfear,es MUY DIFÍCIL. Cuando ya llegamos me senté en la arena pero solo para unos segundos porque Dave me dijo que ya me metía en la agua.Después de eso ya me meti y me diverti un monton! Me caí,me moje(un montón!),y me divertí!

Creo que me gustaría volver hacerlo otra vez esta experiencia de boogie boarding!

FIN

Artículo por Sebastian Islas-Eliosa

Taft elementary 5th grade

USTED HACE MUCHO





ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLE!

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) es un programa de nutrición de salud pública que atiende a las familias de Oregon. Incluso si no reúne los requisitos para el Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) o el Plan de Salud de Oregon (OHP, por sus siglas en inglés), usted podría ser elegible para el WIC. Consulte el sitio web en healthoregon.org/wic.

PARA APOYARLO(A), OFRECEMOS:

- Orientación sobre el embarazo y la lactancia
- Alimentos saludables
- Consejería enfocada en la nutrición
- Evaluaciones de salud gratuitas
- Conexiones a recursos

El WIC se enfoca en los bebés, los niños y las familias saludables. Si usted está embarazada, amamantando o tiene un(a) hijo(a) menor de 5 años, ¡el WIC podría ser para usted!



¿SABÍA USTED?

Si usted es un padre, abuelo, padre de crianza temporal o tutor legal de un niño menor de 5 años de edad, puede presentar una solicitud. El WIC le da información, herramientas y apoyo para que pueda ser el cuidador que usted desea ser.

¡OBTENGA MÁS INFORMACIÓN!



- ⇒ Llame al 211
- ⇒ Envíe por mensaje de texto la palabra “HEALTH” al 898211
- ⇒ Visite healthoregon.org/wic, llene nuestro formulario de interés en el WIC y nosotros nos comunicaremos con usted.



Si necesita esta información en letra grande o en un formato alternativo, llame al 971-673-0040 o comuníquese por TTY 800-735-2900.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

57-400 (7/2021)

Panqueques de Pan de Jengibre



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 5 minutos
RINDE: 8 pancakes

INGREDIENTES

- ½ taza de harina blanca
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- 2 cucharaditas de condimento para pastel de calabaza
- 1 huevo
- 2 cucharadas de melaza (molasses)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de buttermilk baja en grasa (vea las notas)

PREPARACIÓN

1. Mezcle los ingredientes secos en un tazón.
2. En otro tazón, bata los huevos. Añada la melaza, el aceite y el buttermilk.
3. Añada la mezcla de leche a los ingredientes secos; revuelva todo junto suavemente.
4. Unte la sartén ligeramente con aceite líquido o en spray. Caliente la sartén a

- fuego medio alto (350 grados en una sartén eléctrica). Para cada panqueque, ponga aproximadamente ¼ de taza de la mezcla en la sartén caliente.
5. Cocine hasta que los panqueques estén con burbujas y secos por los bordes. Voltéalos y cocínelos por el otro lado hasta que estén dorados.
 6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

NOTAS

- ¿No tiene condimento para pastel de calabaza? Use 1/2 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de jengibre seco y 1/8 cucharadita de clavo de olor o nuez moscada.
- ¿No tiene buttermilk? Use 1 cucharada de jugo de limón amarillo o vinagre + suficiente leche para hacer una taza, revuelva, y deja reposar hasta que espese un poco.
- Para saber si la sartén está lo suficientemente caliente, rocíele unas gotas de agua. Si le salen burbujas que se mueven alrededor, está lista la temperatura.
- Cubra con pure de manzana, fruta fresca o yogur.



Pan Frito de Rosanna

PREPARACIÓN: 1 hora (incluye mezclar, reposar y dividir)
COCCIÓN: 20 minutos por lote
RINDE: 8 piezas

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de harina blanca, cantidad dividida
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 taza de agua tibia (no caliente)
- 4 tazas de aceite vegetal, dividido

PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, mezcle 2 tazas de harina, sal, y polvo de hornear.
3. Haga un pozo en la mezcla de harina y agregue lentamente agua tibia. Revuelva para formar una masa pegajosa.
4. Espolvoree ½ taza de harina sobre la masa. Amase la masa ligeramente con las manos solo hasta que se ablande y ya no sea pegajosa. No amase demasiado.
5. Use 1 cucharada de aceite para cubrir todas las superficies de la masa. Cubra el recipiente y deje que la masa se levante en el mostrador durante al menos 30 minutos o hasta 12 horas.
6. Haga 8 bolas de masa del tamaño de un huevo (alrededor de ¼ de taza).
7. Vierta el resto del aceite para llenar un sartén de 10 pulgadas aproximadamente ¾ de pulgada de profundidad. Caliente a fuego medio-alto hasta que el aceite alcance los 375 grados F usando un termómetro de alimentos. Cuando la temperatura del aceite sea la adecuada, una pequeña pizca de masa colocada en el aceite subirá a la parte superior de inmediato. Si el aceite está humeando, está demasiado caliente.
8. Aplane y estire suavemente la



- bolita a mano en un disco de masa en el aceite caliente para evitar salpicaduras. Ponga a freír hasta que esté dorado, aproximadamente 45 a 60 segundos. Usando pinzas, dé la vuelta al pan y déjelo freír hasta que quede de un color dorado, aproximadamente 45 a 60 segundos.
9. Coloque con cuidado un trozo de masa en el aceite caliente para evitar salpicaduras. Ponga a freír hasta que esté dorado, aproximadamente 45 a 60 segundos.
 10. Usando pinzas, mueva el pan frito a un tazón forrado con papel. Repita hasta que todas las piezas estén cocidas.
 11. Disfrútelo de inmediato o guárdelo en un recipiente hermético por 1 a 2 días.

NOTAS

- Cubra con chile, rellenos para tacos, salsa de frutas o una pizca de azúcar en polvo.
- Prepare con la mitad de harina de trigo integral para incluir más granos integrales.
- Gracias a Rosanna Sanders-Wallulatum de las Tribus Confederadas de Warm Springs por la receta.

Trés empresas familiar que quidan de nuestra comunidad en el Condado Lincoln

Reciclaje de árboles navideños naturales

Quite todos los oropeles navideños, luces, decoraciones, adornos, soportes para árboles y bolsas de plástico de los árboles de Navidad antes de la recolección. Córtelo en secciones de 3 pies (o menos) y colóquelas en el carrito. Árboles flocados NO son aceptados en compostables mixtos. También se pueden llevar árboles navideños naturales enteros a una estación de transferencia local.



Un Programa Cooperativo de Sostenibilidad del Distrito de Residuos Sólidos del Condado Lincoln, las ciudades de Depoe Bay, Lincoln City, Newport, Siletz, Toledo, Waldport y Yachats; Servicio de eliminación de Dahl, Servicio Sanitario de North Lincoln, Servicio Sanitario de Thompson; y el Condado Lincoln.

Celebraciones Navideñas



DÍA DE LOS 3 REYES • 6 DE ENERO DE 2024

El Día de Reyes, conocido como “Día de los Reyes Magos” o “Epifanía”, es una celebración cultural y religiosa importante en la cultura hispana y muchas otras culturas cristianas. Se celebra el 6 de enero, 12 días después de la Navidad. El día conmemora la visita de los Reyes Magos (Melchor, Gaspar y Baltasar) al niño Jesús en Belén.

La historia bíblica se encuentra en el Evangelio de Mateo, donde los 3 Reyes

Magos siguen una estrella para encontrar al niño Jesús recién nacido y le traen obsequios de oro, incienso y mirra. Este evento simboliza la manifestación de Jesús como Hijo de Dios a los gentiles, representados por los 3 Reyes Magos.

En las culturas hispanas, el Día de los Reyes muchas veces esta marcado por tradiciones y costumbres diversas. Una tradición común es la “Rosca de Reyes”, un pan dulce con forma de anillo o óvalo,

decorado con frutas confitadas para simbolizar una corona. Dentro del pan se esconde una pequeña figura del niño Jesús, y quien la encuentra es responsable de organizar una fiesta o reunión el 2 de febrero, conocida como Candelaria o Día de la Candelaria.

Las familias y comunidades también celebran participando en desfiles, escenas de desfiles y otros eventos festivos. Los niños pueden recibir regalos y golosinas de los Reyes

Magos, de forma similar a como los niños reciben regalos de Papá Noel en Navidad en otras culturas.

En general, el Día de Reyes tiene un significado cultural, religioso y social en muchas comunidades hispanas, enfatizando la importancia de la fe, la generosidad y las celebraciones comunitarias.

DÍA DE LA VIRGEN DE GUADALUPE • 12 DE DICIEMBRE

Según la tradición, la virgen María se le apareció a Juan Diego, un azteca convertido al cristianismo, el 9 de diciembre y de nuevo el 12 de diciembre de 1531. Durante su primera aparición pidió que se le construyera un santuario en el lugar donde apareció, el cerro Tepeyac. (ahora en un suburbio de la ciudad de México). Sin embargo, el obispo exigió una señal antes de aprobar la construcción de una iglesia. Entonces la virgen María se

le apareció por segunda vez a Juan Diego y le ordenó que recogiera rosas. En una segunda audiencia con el obispo, Juan Diego abrió su manto, dejando caer al suelo docenas de rosas y revelando la imagen de María impresa en el interior del manto, la imagen que ahora se venera en la Basílica de Guadalupe.

Fuente: *britannica.com*



¡FELIZ AÑO NUEVO!

Comiendo 12 uvas a la medianoche en Nochevieja o fin del año es una tradición en algunos países de América Latina, incluido México. Se cree que esta tradición trae buena suerte y prosperidad para cada mes del próximo año. La práctica es acompañada por pedir un deseo con cada uva.

Los orígenes de esta tradición no están exactamente claros, pero se cree que se originó en España a principios del siglo 20. La

costumbre se extendió a los países latinoamericanos, donde ha sido adoptada y incorporada a las celebraciones de Nochevieja. Se supone que cada uva representa la buena suerte para cada mes del año siguiente, y el acto de pedir un deseo mientras se comen las uvas añade un elemento personal y esperanza a la tradición.

En México, como en otros países que siguen esta tradición, la gente se junta con familias y amigos para celebrar el Año Nuevo, y el

ritual de comer 12 uvas es una forma alegre y festiva de dar la bienvenida al año que viene.



LAS POSADAS

Las Posadas, fiesta religiosa celebrada en México y algunas partes de Estados Unidos entre el 16 y el 24 de diciembre. Las Posadas conmemora el viaje que José y María hicieron desde Nazaret hasta Belén en busca de un refugio seguro donde María pudo dar a luz al niño Jesús. Cuando no pudieron encontrar alojamiento en Belén, José y María se vieron obligados a buscar refugio en un establo, donde nació el niño Jesús.

Las Posadas se celebran en ciudades y pueblos de todo México. Cada noche durante el festival, un niño pequeño vestido de ángel encabeza una procesión por las calles de la ciudad. La procesión está compuesta principalmente por niños vestidos con túnicas plateadas y doradas que portan velas encendidas y imágenes de María y José montados en un burro. Los adultos, incluidos los músicos, siguen la procesión, que visita casas selecciona-

das y pide alojamiento para José y María. Tradicionalmente, a la procesión siempre se le niega alojamiento, aunque los anfitriones a veces ofrecen refrescos. En cada parada, se leen pasajes de las Escrituras y se cantan villancicos.

Todos los días se celebra misa después de la procesión y, al finalizar el servicio, los niños abren piñatas llenas de dulces, juguetes y, ocasionalmente, dinero. Las piñatas están muy elaboradas en forma

de estrella, que se dice que guio a los tres reyes magos de la tradición bíblica hasta el niño Jesús de recién nacido.

Fuente: *Britannica.com*



MISA DE GALLO

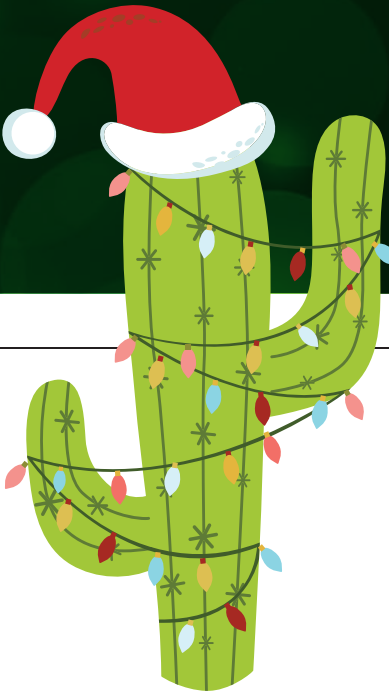
“Misa de Gallo” son palabras en español que se traduce como “Rooster’s Mass” en inglés. Se refiere a la costumbre de asistir a la misa católica durante las primeras horas de la mañana, generalmente al amanecer o justo antes del amanecer. Esta tradición está particularmente asociada con la temporada navideña.

En muchos países predominantemente católicos, incluido la Filipinas y algunas naciones latinoamer-

icanas, la Misa de Gallo es una novena de misas al amanecer que comienza el 16 de diciembre y concluye el 24 de diciembre. También se la conoce como Simbang Gabi en la cultura filipina. Los fieles asisten a estas misas matutinas como forma de preparación y anticipación a la celebración de la Navidad.

Se cree que el término “Misa del Gallo” se originó a partir de la práctica de comenzar la Misa en un momento en que los gallos

normalmente cantan, simbolizando el anuncio del nacimiento de Jesucristo. Es una tradición festiva y significativa para muchas comunidades católicas de todo el mundo.



Country Media, Inc.

Robyn Smith, Editor Gerente General rsmith@countrymedia.net
Megan Breckenridge, Diseñadora Gráfica graphics2@countrymedia.net
Fernando Garza, LSI Interpreter dba El Pequeño Pastor Interpretes

Feliz Navidad

Página de actividades para niños

Encuentra 5 diferencias

1 VERDE

2 AMARILLO

3 NARANJA

4 ROJA

5 AZUL

6 ROSADA

<

Feliz
Navidad