



A Bit Better Un poco mejor

*News From First 5 Santa Cruz County
Noticias de Primeros 5 Santa Cruz County*

January 2023 - Enero 2023

**PARENT
POWER
SUMMIT
2023**


CENTRAL COAST
Early Childhood Advocacy Network





**SATURDAY, FEBRUARY 4
9:30AM - 2:00PM**

**REGISTER TODAY:
[HTTPS://BIT.LY/3HGRU2F](https://bit.ly/3HGRU2F)**

**HEAD START
225 WESTRIDGE DRIVE,
WATSONVILLE, CA, 95076**



The 2023 Parent Power Summit will be held on **February 4th** from **9:30am-2:00pm** at the **Watsonville Headstart: 225 Westridge Dr, Watsonville, CA 95076.**

This event is free and co-created by and for parents. The main theme is mental health and building relationships with our elected officials.

The Parent Power Summit will include childcare for children ages 3-12, simultaneous interpretation, lunch and other surprises.

**CUMBRES
DEL PODER
DE LOS
PADRES
2023**


CENTRAL COAST
Early Childhood Advocacy Network





**SÁBADO, 4 DE FEBRERO
9:30AM - 2:00PM**

**REGÍSTRESE HOY:
[HTTPS://BIT.LY/3HGRU2F](https://bit.ly/3HGRU2F)**

**HEAD START
225 WESTRIDGE DRIVE,
WATSONVILLE, CA, 95076**



La Cumbre del poder de los padres de 2023 se llevará a cabo el **4 de febrero de 9:30 am a 2:00 pm** en **Watsonville Headstart: 225 Westridge Dr, Watsonville, CA 95076.**

Este evento es gratuito y co-creado por y para padres. El tema principal es la salud mental y la construcción de relaciones con nuestros funcionarios electos.

Parent Power Summit incluirá cuidado de niños de 3 a 12 años, interpretación simultánea, almuerzo y otras sorpresas.

First 5 California Launches "Dragon Song" Aimed at Supporting Young Children's Mental Health

Primeros 5 California inicia "La canción del dragón" para apoyar la salud mental de los niños pequeños



In the fall of 2022, First 5 California launched the Dragon Song campaign, with the goal of demonstrating to parents and caregivers of children ages 0-5 how to model a fun breathing technique in the form of a dragon roar to help children self-soothe when experiencing stressful emotions that may show up as tantrums. By showing caregivers how to teach children to self-regulate emotions, they can be better equipped to support the fight-or-flight response that children often experience with certain stressors.

"Understanding and supporting the emotions of young children can be challenging for many parents and caregivers," said Jackie Thu-Huong Wong, First 5 California Executive Director.

En el otoño de 2022, Primeros 5 California inició la campaña *Dragon Song* (La canción del dragón), con el objetivo de demostrar a los padres y cuidadores de niños de 0 a 5 años cómo modelar una técnica de respiración divertida en forma de rugido de dragón para ayudar a los niños a calmarse cuando experimentan emociones estresantes que pueden manifestarse como berrinches. Al mostrar a los cuidadores cómo enseñar a los niños a autorregular las emociones, pueden estar mejor equipados para apoyar la respuesta de 'luchar o huir' que los niños a menudo experimentan con ciertos factores estresantes.

"Comprender y apoyar las emociones de los niños pequeños

“Through the Dragon Song campaign, we hope to equip families with helpful self-regulation tools, like deep breathing, that can be educational and interactive while helping model behaviors that can de-escalate or reverse stressful situations.”

[Learn more on the First 5 California website](#)

puede ser un desafío para muchos padres y cuidadores”, dijo Jackie Thu-Huong Wong, directora ejecutiva de Primeros 5 California. “A través de la campaña *Dragon Song* (La canción del dragón), esperamos equipar a las familias con herramientas útiles de autorregulación, como la respiración profunda, que pueden ser educativas e interactivas mientras ayudan a modelar comportamientos que pueden reducir o revertir situaciones estresantes”.

[Obtenga más información en el sitio web de First 5 California](#)

First 5 is Hiring *Primeros 5 está contratando*

Health Outreach Coordinator

In this position, the Health Outreach Coordinator provides coordination of health outreach, enrollment and retention activities within First 5’s Health Outreach unit, and specifically assists families with retaining their and their children’s health insurance.

[Click here to read the full job posting](#)

***Quality Counts
Program Manager***

El Coordinador de Extensión de Salud

El Coordinador de Extensión de Salud proporciona coordinación de actividades de extensión, inscripción y retención de salud dentro de la unidad de Extensión de Salud de First 5, y ayuda específicamente a las familias a retener su seguro médico y el de sus hijos.

[Haga clic aquí para leer la oferta de trabajo completa \(en inglés\)](#)

***Gerente del Programa
Quality Counts***

In this position, the Quality Counts Program Manager facilitates and supports the Quality Rating and Improvement System in Santa Cruz County and plays a vital role in the achievement of the local Quality Counts Santa Cruz County (QCSCC) Consortium's goals for improving the quality of care for children ages 0-to-5.

[Click here to read the full job posting](#)

El Gerente del Programa Quality Counts facilita y apoya el Quality Rating and Improvement System in Santa Cruz County en el condado de Santa Cruz y desempeña un papel vital en el logro de los objetivos del consorcio local Quality Counts Santa Cruz County (QCSCC) para mejorar la calidad de la atención para niños de 0 a 12 años. a-5.

[Haga clic aquí para leer la oferta de trabajo completa \(en inglés\)](#)



Community Announcements Anuncios Comunitarios



Important Renewal Information for Medi-Cal Members

If your contact or household information has changed in the past two years, call your local county office to update your contact information.



[Click here to access](#)



Información importante de renovación para miembros de Medi-Cal

Si su información de contacto o la de su hogar ha cambiado en los últimos dos años, llame a la oficina local de su condado para actualizar su información.



[Haga clic aquí para](#)

the form to update contact information if your Medi-Cal is active in Santa Cruz County

el formulario para actualizar su información de contacto si tiene Medi-Cal activo en el Condado de Santa Cruz.

Local Pediatric Dental Appointments Available Citas dentales pediátricas locales disponibles

There are pediatric dental appointment openings at local clinics for children 0 to 3.

Hay citas dentales pediátricas en clínicas locales para niños de 0 a 3 años de edad.

Please check out this [flyer](#) for more information about the importance of bringing young children in to have regular dental checkups.

Favor de leer este [volante](#) para más información sobre la importancia de llevar a los niños pequeños para chequeos dentales regulares.

Local Assistance Available to Help with Health Insurance and CalFresh Applications Hay ayuda local disponible para solicitar seguro médico y CalFresh

Having access to health insurance and food for our families is of vital importance. If you, a family member, friend or neighbor need help completing or renewing an application to county or state health insurance programs, Certified Application Assistors can answer your questions and offer free application assistance.

Tener acceso a seguro médico y comida para nuestras familias es de vital importancia. Si usted, un familiar, amigo o vecino necesita ayuda para completar o renovar una solicitud para los programas de seguro médico del condado o estado, Asistentes de Solicitudes Certificadas pueden contestar sus preguntas y ofrecer ayuda gratuita con las solicitudes.

Call an Application Assistor directly at any of the agencies listed on this [flyer](#) for more information.

Llame a un Asistente de Solicitudes directamente en cualquiera de las agencias listadas en este [volante](#) para

Community Resources *Recursos Comunitarios*

Parenting and Caregiver Resources Recursos para padres y cuidadores

- First 5 Santa Cruz County- **Triple P parenting support**
- First 5 California's **Parenting Website**
- **Family Resource Calendar**
- United Way of Santa Cruz County **211 Website**
- **How Families Can Support their Child's Social and Emotional Development**
- Learn more about: **The California Work Opportunity and Responsibility to Kids (CalWORKs) program**
- Santa Cruz County Schools **Student & Family Behavioral Health Disaster Support resource** in English and Spanish
- Resources from **Sesame Street in Communities**
- From the National Institute of Mental Health - Flyers on Stress and Anxiety in **English** and **Spanish**
- Watsonville Public Library - **Resources**
- Primeros 5 Santa Cruz County-**Apoyo de crianza de Triple P**
- Primeros 5 California **Sitio web sobre la crianza**
- **Calendario de recursos familiares**
- United Way de Santa Cruz County **Sitio web 211**
- **Maneras en las que las familias pueden apoyar el desarrollo social y emocional de sus hijos**
- Aprender más acerca de: **El programa de Oportunidad de Trabajo y Responsabilidad para Niños (CalWORKs)**
- Escuelas del Condado de Santa Cruz: **Recurso sobre apoyo de salud mental durante los desastres naturales para estudiantes y familias** en Inglés y Español
- Recursos de **Sesame Street en las Comunidades**
- Del Instituto Nacional de Salud Mental - volantes sobre estrés y ansiedad en **Inglés y Español**
- Biblioteca Pública de

- Santa Cruz Public Library - [Resources](#)

- [Multilingual Learning Toolkit](#)

- Centers for Disease Control and Prevention - [Help Your Child Grow and Thrive](#)

- For families experiencing family violence visit [Walnut Avenue Family and Women's Center](#)

Watsonville - [recursos](#)

- Biblioteca Pública de Santa Cruz - [recursos](#)

- [Kit de herramientas de aprendizaje multilingüe](#)

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - [Apoye su desarrollo y crecimiento](#)

- Para familias experimentando violencia familiar, visite el [Centro de Familias y Mujeres de Walnut Avenue](#)

Winter Storm Recovery
Information

información de recuperación
de tormentas de invierno

If you are in need of child care,
please call the Child Development Resource Center

Si usted necesita cuidado infantil, por favor llame al Centro de Recursos
de Desarrollo Infantil (Child Development Resource Center)

childcare.santacruzcoe.org



Child Development Resource Center

Serving those who care for and educate young children.

(831) 466-5820

cdrc@santacruzcoe.org

COVID-19 Related Community Resources

Recursos comunitarios relacionados a COVID-19

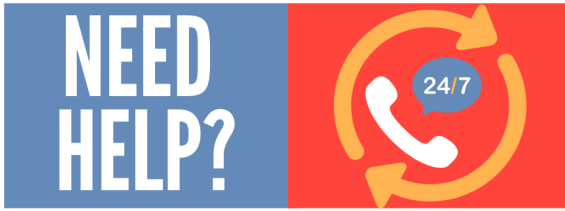
- Santa Cruz County Office of Education.
 - For information about vaccine appointments go to [sccoe.link/vaccines](https://www.sccoe.org/vaccines)
- County of Santa Cruz Health Services Agency:
 - [Vaccination Information](#)
 - [COVID -19 Resources and Information Website](#)
 - [Testing Sites](#)
- Oficina de Educación del Condado de Santa Cruz.
 - Para información sobre citas para vacunas visite [sccoe.link/vaccines](https://www.sccoe.org/vaccines)
- Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz:
 - [Información sobre vacunas](#)
 - [Sitio web de recursos e información sobre COVID-19](#)
 - [Sitios de las pruebas](#)



Adverse Childhood Experiences (ACEs) Resources

Recursos sobre las Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs)

- [Santa Cruz County ACEs Network of Care Website](#)
 - [Sitio web de la Red de Cuidado de ACEs del Condado de Santa Cruz](#)
 - Number Story: [website](#)
 - Number story: [Sitio web](#)
-



CALL
2-1-1
OR (831-713-4111)

TEXT
Send your zip-code
to 898-211

VISIT
211santacruzcounty.org

MARQUE
2-1-1
O (831-713-4111)

ENVÍE
Su código postal
por texto a 898-211

VISITE
211santacruzcounty.org

Our First 5 Santa Cruz County newsletter title, *A Bit Better*, is inspired by the following quote “*To leave the world a bit better, whether by a healthy child, a garden patch, or a redeemed social condition; to know that even one life has breathed easier because you have lived – that is to have succeeded*” – Ralph Waldo Emerson

El título de nuestro boletín de Primeros 5 Santa Cruz County, *Un poco mejor*, está inspirado por la siguiente cita: “*Dejar el mundo un poco mejor, ya sea con un niño saludable, un pequeño jardín, o una condición social remediada; saber que al menos una sola persona ha sentido alivio porque tú has vivido – eso es haber tenido éxito*”. – Ralph Waldo Emerson

This newsletter is a collaborative effort of First 5 Santa Cruz County staff.
Este boletín es una colaboración del personal de Primeros 5 Santa Cruz County.

[Click here to find past newsletters on our updated website](#)

[Haga clic aquí para ver boletines anteriores en nuestro sitio web actualizado](#)



website: www.first5scc.org

PO Box 1457 Capitola, CA 95010

Tel: 831-465-2217 Fax: 831-479-5477

