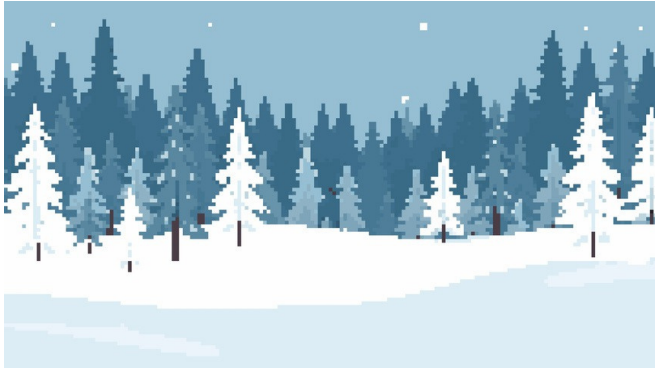


CVT

BOLETIN

Diciembre, 2025



RECURSOS COMUNITARIOS:

Destacado del mes: [La temporada navideña](#)

- Solicitud del “Árbol de Ángeles” del Ejército de Salvación para asistencia navideña, haz clic [aquí](#)
- Ejército de Salvación – Ilumina las fiestas, haz clic [aquí](#)
- Adopta una familia de Ángeles, haz clic [aquí](#)
- Operación Santa del USPS, haz clic [aquí](#)
- Juguetes para Niños (Toys for Tots), haz clic [aquí](#)

PROXIMAS FECHAS

- **Queernections (Grupo de apoyo LGBTQIA+):**
 - Miércoles 3 de diciembre
 - 4:00–5:30 p. m.
- **Fiesta de invierno (evento de CVT):**
 - Miércoles 10 de diciembre
 - 10:00 a. m.–1:00 p. m.
- **Fechas en las que CVT estará cerrado:**
 - **Lunes 22 de diciembre**
 - **Martes 23 de diciembre**
 - **Miércoles 24 de diciembre**
 - **Jueves 25 de diciembre**
 - **Viernes 26 de diciembre**
 - **Jueves 1 de enero**
 - **Viernes 2 de enero:** citas limitadas por Zoom disponibles.

HABILIDAD DEL MES: ANCLAJE EMOCIONAL

El Metodo 5-4-3-2-1

- 5 cosas que puedas **VER**
- 4 cosas que puedas **TOCAR**
- 3 cosas que puedas **OIR**
- 2 cosas que puedas **OLER**
- 1 cosas que puedas **SABOREAR**

La **tecnica de anclaje** (o ‘grounding’) funciona mediante un anclaje sensorial que **desvía suavemente la atención de los pensamientos ansiosos** y la devuelve a tu entorno físico. Esta tecnica ayuda a que su sistema nervioso se estabilice y **genera una sensación de control y calma.**



Navegar el invierno en Minnesota

El invierno puede ser muy frío, con nieve y mucho viento. Aquí tienes algunos consejos simples para ayudarte a mantenerte seguro y saber qué esperar.

Que tanto frío puede llegar a hacer?

Temperaturas típicas de invierno:

- A menudo por debajo de 0 °C;
- Mínimas diarias típicas: -17 a -6 °C.

Sensación térmica por viento

- **El viento puede hacer que el aire se sienta mucho más frío** que la temperatura real.
- Con viento, la sensación térmica puede ser de -20 °F (-29 °C) a -40 °F (-40 °C) o incluso más fría.
- **La sensación térmica por viento puede ser peligrosa si la piel no está cubierta.**



Vistase en Capas

- **Capa interior:** camiseta o ropa interior térmica
- **Capa intermedia:** suéter o camisa abrigada
- **Capa exterior:** abrigo de invierno, gorro, guantes o mitones, bufanda, calcetines cálidos y/o botas

Tenga Cuidado al Viajar

La nieve y el hielo pueden hacer que las carreteras estén resbaladizas.

- **Camine despacio** por las aceras.
- **Permita tiempo extra** para llegar a los lugares. Si conduces, mantén mantas y agua en tu coche.
- Los **autobuses y trenes** siguen **funcionando** en invierno, pero a veces van **más despacio**.

Navigating Minnesota Winter

Winter can be very cold, snowy, and windy. Here are simple tips to help you stay safe and know what to expect.

How cold can it get in Minnesota?

Typical winter temperatures:

- Often below 32°F (0°C);
- Typical daily lows: 0–20°F (-17 to -6°C)

Wind Chill “Feels Like” Temperature

- **Wind can make the air feel much colder** than the actual temperature.
- With wind, it can feel like -20°F (-29°C) to -40°F (-40°C) or even colder.
- **Wind chill can be dangerous if skin is not covered.**



Dress in Layers

- **Inside layer:** T-shirt or long underwear
- **Middle layer:** Sweater or warm shirt
- **Outside layer:** Winter coat, hat gloves or mittens, scarf, warm socks, and/or boots

Be Careful with Travel

Snow and ice can make roads slippery.

- **Walk slowly** on sidewalks.
- **Allow extra time** to get places. If you drive, keep blankets and water in your car.
- **Buses and trains** still run in winter, but **sometimes they are slower.**