



# California Families Project Newsletter

## University of California, Davis

Fall 2021 CFP Project From the Family Research Group at UC Davis

### Note From the Project Director

This is the 9th Newsletter from the California Families Project (CFP) and we are happy to let you know that the project is going extremely well, despite all the difficulties caused by the COVID pandemic.

A big THANK YOU to all the families who answered our calls and opened their doors to us. Thank you for your continued support and your warmth and hospitality when interviewers visit your home or talk to you on the phone. Thank you for providing such valuable information for the greater good of your community.

We truly appreciate your support of this important study, which is now the most in-depth, longterm study of Mexican-origin families in the United States. As a result of this project, we are learning new ways to help families and children become more successful in their lives. None of this would be possible without your continuing participation. We look forward to talking with you soon!



Richard Robins

### Upcoming Events and Reminders

- We just completed Wave 12 and we will begin Wave 13 in November, 2021. For those of you participating this year, one of our staff members will call you sometime in the next several months.
- If you have a preference about when you would like to be called, or a new telephone number, please let us know by phone (530-219-7920) or email ([californiafamilies@ucdavis.edu](mailto:californiafamilies@ucdavis.edu)).
- You are always welcome to resume your participation, even if you haven't participated in previous years or are no longer in contact with the focal child or your spouse.
- Our goal is to follow all the children and parents who started this study in 2006-2007
- Remember that our interviewers are trained to help you throughout the interviewing process to make it an enjoyable experience.
- If you have questions or concerns about any aspect of the study, please do not hesitate to contact us.

### Do You Have New Contact Information for Your Family?

Please send to:  
California Families Project  
135 Young Hall  
University of California  
Davis, CA 95618

[californiafamilies@ucdavis.edu](mailto:californiafamilies@ucdavis.edu)  
Phone Number: (530) 219-7920



# California Families Project Newsletter

## University of California, Davis

*Fall 2021 CFP Project From the Family Research Group at UC Davis*

### Nota del Director del Proyecto

Este es el noveno boletín del Proyecto de Familias de California (CFP) y nos complace informarle que el proyecto va muy bien, a pesar de todas las dificultades provocadas por la pandemia de COVID.

Un enorme GRACIAS a todas las familias que respondieron a nuestras llamadas y nos abrieron las puertas de su hogar. Gracias por su apoyo continuo, su calidez y su hospitalidad cuando los entrevistadores visitan su hogar o le hablan por teléfono. Gracias por brindar información tan valiosa para el bienestar de su comunidad.

Sinceramente agradecemos su apoyo a este importante estudio, que ahora es el estudio más profundo y a largo plazo de familias de origen Mexicano en los Estados Unidos. Como resultado de este proyecto, estamos aprendiendo nuevas formas de ayudar a las familias y los niños a tener más éxito en sus vidas. Nada de esto sería posible sin su continua participación. ¡Esperamos hablar con ustedes pronto!



**Richard Robins**

### Próximos Eventos y Recordatorios

- Acabamos de completar el año número 12 y comenzaremos el año 13 en Noviembre de 2021. Para aquellos de ustedes que participen este año, uno de los miembros de nuestro personal lo llamará en los próximos meses.
- Si tiene alguna preferencia sobre cuándo le gustaría que lo llamen, o un nuevo número de teléfono, por favor déjenos saber por teléfono al (530) 219-7920 celular del proyecto o al correo electrónico [californiafamilies@ucdavis.edu](mailto:californiafamilies@ucdavis.edu).
- Siempre puede reanudar su participación, incluso si no ha participado en años anteriores o ya no está en contacto con su hijo focal o su cónyuge. Nuestro objetivo es seguir a todos los jóvenes y padres que iniciaron este proyecto en el año 2006-2007.
- Queremos recordarle que nuestros entrevistadores están capacitados para ayudarlo durante todo el proceso de entrevista para que esta sea una experiencia agradable.
- Si tiene preguntas o inquietudes sobre cualquier aspecto del proyecto, por favor no dude en comunicarse con nosotros.

### Tiene Usted Informacion Nueva de Contacto para su Familia?

Por favor envíelo a:  
California Families Project  
135 Young Hall  
University of California  
Davis, CA 95618

[californiafamilies@ucdavis.edu](mailto:californiafamilies@ucdavis.edu)  
Numero de Telefono: (530) 219-7920

# California Families Project Newsletter

## Exciting News!

- We are excited to share the good news that the CFP has received **THREE NEW GRANTS**. These grants will allow us to continue the study at least until 2026, and hopefully much longer!
- One new grant focuses on how the COVID-19 pandemic has affected the physical, mental, and economic health of the CFP families. We hope to learn more about this important issue so that we can help public health experts develop more effective interventions to reduce the impact of the pandemic on the Latino community. As part of this grant, we will be asking all participants to provide a very small sample of blood (less than 1 teaspoon) so we can learn about your current health and how your immune system has responded to COVID-19. We will use a method of blood collection that does not involve needles and is almost completely painless.
- The other new grants focus on understanding how the CFP focal children maintain their physical and mental health during young adulthood, when they are dealing with the stress of pursuing a career and starting families of their own.
- Together, these three grants allow us to continue our emphasis on the health and well-being of the CFP families.

## Rand Conger (Founding Director of the CFP) Retires

- After a 40-year career as a researcher and teacher, Dr. Rand Conger has decided to retire and move to Colorado to be closer to his children. Dr. Conger is famous around the world for his pioneering research on how economic hardship impacts families and children.
- Dr. Conger launched the California Families project almost 20 years ago, when he realized that Mexican-origin families were being excluded from major research studies and deserved to have a study focused on their community.
- The CFP exists because of Dr. Conger's vision and foresight, and his contributions to the project will never be forgotten.

## Sleep Disorders and Actigraph Watches

- At Wave 12 we used Activity Monitors (watches) to measure your physical activity during the day, how long it takes you to fall asleep, how long you are asleep, and how often you wake during sleep. This information helps us understand how physical activity and sleep are related to your health and well-being.
- Many scientific studies have shown that getting enough sleep (7 or more hours per night) provides numerous benefits, including getting sick less often, lowering your risk for serious health problems like diabetes and heart disease, reducing stress and improving your mood, and helping you make good decisions and avoid injuries during the day.
- Unfortunately, more than 1 out of 3 adults report that they do not get enough sleep, and nearly 70 million adults in the United States suffer from a sleep disorder.
- The good news is that sleep problems can often be treated effectively by simple lifestyle changes, such as avoiding caffeine late in the day, avoiding drinking alcohol or eating a big meal close to bed-time, creating a more comfortable sleep environment (making your bedroom very dark and quiet), and setting a bedtime routine (going to bed and waking up at the same time every day).
- When these lifestyle changes do not work, it can be very helpful to get treated by a doctor who specializes in sleep problems. In the Sacramento area, the UC Davis Sleep Medicine Clinic (916-734-3588) is a good place to seek treatment. For more information on sleep disorders and their management, visit [Sleep Foundation](#) or [Sleep Association](#) or watch [Matthew Walker's Ted Talks](#).

# California Families Project Newsletter

## ¡Noticias Emocionantes!

- Estamos muy contentos de compartir la buena noticia de que el CFP ha recibido TRES NUEVAS SUBVENCIONES. Estos fondos nos permitirán continuar el proyecto al menos hasta el año 2026, ¡y con su apoyo muchos más!
- Una parte de los nuevos fondos se enfoca en cómo la pandemia COVID-19 ha afectado el estado físico, mental y económico y salud de las familias del CFP. Esperamos aprender más sobre este importante tema para poder ayudar a la salud pública. Los expertos desarrollan intervenciones más efectivas para reducir el impacto de la pandemia en la comunidad latina. Como parte de esta area, pediremos a todos los participantes que proporcionen una muestra muy pequeña de sangre (menos de 1 cucharadita) para que podamos conocer su salud actual y cómo ha respondido su sistema inmunológico al COVID-19. Usaremos un método de extracción de sangre que no requiere agujas y es casi completamente indoloro.
- Los fondos monetarios de las otras dos subvenciones se centran en comprender cómo los jóvenes participantes del CFP mantienen su estado físico y salud mental durante la edad adulta joven, cuando se enfrentan al estrés de seguir una carrera y comenzar sus propias familias.
- Estas tres subvenciones juntas nos permiten continuar con nuestro énfasis en la salud y el bienestar de las familias del CFP.

## Rand Conger (Director Fundador del CFP) se Retira.

- Después de una carrera de 40 años como investigador y docente, el Dr. Rand Conger ha decidido jubilarse y mudarse a Colorado para estar más cerca de sus hijos. El Dr. Conger es famoso en todo el mundo por su investigación pionera sobre cómo las dificultades económicas afectan a las familias y a los niños.
- El Dr. Conger lanzó el proyecto Familias de California hace casi 20 años, cuando se dio cuenta de que las familias de origen Mexicano estaban siendo excluidas de los principales estudios de investigación y merecían tener un estudio centrado en su comunidad.
- El CFP existe gracias a la visión y la previsión del Dr. Conger, y por sus contribuciones al proyecto nunca será olvidado.

## Trastornos del Sueño y Relojes Actigraph.

- En el año número 12 usamos monitores de actividad (relojes) para medir su actividad física a lo largo del día, cuánto tiempo le toma conciliar el sueño, cuánto tiempo está dormido y con qué frecuencia se despierta durante el sueño. Esta información nos ayuda a comprender cómo la actividad física y el sueño se relacionan con su salud y bienestar.
- Muchos estudios científicos han demostrado que dormir lo suficiente (7 o más horas por noche) proporciona numerosos beneficios, que incluyen enfermarse con menos frecuencia, reducir el riesgo de problemas de salud graves como la diabetes y enfermedades del corazón, reduce el estrés y mejora su estado de ánimo, ayudándole a tomar buenas decisiones y evitar lesiones durante el día.
- Desafortunadamente, más de 1 de cada 3 adultos informa que no duerme lo suficiente, y casi 70 millones de adultos en los Estados Unidos padecen un trastorno del sueño.
- La buena noticia es que los problemas del sueño a menudo se pueden tratar de manera eficaz mediante simples cambios en el estilo de vida, como evitar la cafeína al final del día, evitar beber alcohol o comer una comida abundante cerca de la hora de acostarse, creando una sensación más ambiente cómodo para dormir (haciendo que su dormitorio sea muy oscuro y silencioso) y estableciendo una rutina para la hora de dormir (ir a la cama y despertarse a la misma hora todos los días).
- Cuando estos cambios en el estilo de vida no funcionan, puede ser muy útil recibir tratamiento de un médico especializado en problemas de sueño. En el área de Sacramento, la Clínica de Medicina del Sueño de UC Davis (916-734-3588) es un buen lugar para buscar tratamiento. Además para obtener más información sobre los trastornos del sueño y su manejo, visite [Sleep Foundation](#) o [Sleep Association](#) o mire por youtube las pláticas “Ted Talks” de [Matthew Walker](#).

# California Families Project Newsletter

## Speaking Spanish Can Help Protect Your Heart

- About 30 years ago, researchers discovered that Hispanic individuals are less likely to die from heart disease than non-Hispanic White individuals. New research suggests that speaking Spanish might reduce the impact of stress on the cardiovascular system and protect Spanish-speaking individuals from heart disease.
- Researchers identified three benefits of Spanish:
  - a larger range of words to describe positive emotions than English
  - the ability to maximize positive emotion expressions through the use of *ísimo/a* (felizísimo) or minimize negative emotion expressions through use of *ito/ita* (cansadito)
  - the ability to distinguish between temporary and longterm emotions through the use of *estar* versus *ser* (“*estoy triste*” suggests that it’s a temporary state and you will probably feel better soon).
- Researchers believe that these features of the Spanish language might help reduce heart disease in Spanish-speaking populations. For more information, visit [¡Hola! Cómo estás? Speaking Spanish May Protect Your Heart.](#)

## Project Publications

The information we collect from you and other participants is being used by researchers at UC Davis and around the world to study the family, school, community, and individual characteristics that promote the health and well-being of Mexican-origin youth and their families.

The knowledge gained through the CFP is published in many different journals and books that are read by marriage and family therapists, drug and alcohol experts, mental health practitioners, school counselors, and a wide range of other clinicians and researchers.

Some recent and exciting publications include:

- “Developmental trajectories of familismo, respeto, traditional gender values, and parenting practices among Mexican-origin families” Published in *Family Relations*
- “Social rejection, adolescent anxiety symptoms, and drug use” Published in *Biological Psychiatry*
- “Effects of cultural values on Mexican-origin youths’ anxiety and depression symptoms during childhood and adolescence” Published in *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*
- “Experiences of ethnic discrimination increase substance use by Mexican-American adolescents” Published in *Child Development*
- “Longitudinal associations among parents’ educational expectations, youth’s educational expectations, and academic achievement in Mexican-origin families” Published in the *Journal of Youth and Adolescence*
- “The development of ethnic pride from late childhood to young adulthood” Published in *Social Psychological and Personality Science*



# California Families Project Newsletter

## Hablar Español Puede Ayudar a Proteger Su Corazón

- Hace unos 30 años, los investigadores descubrieron que las personas hispanas tienen menos probabilidades de morir de enfermedad del corazón que los individuos blancos o no hispanos. Una nueva investigación sugiere que hablar español podría reducir el impacto del estrés en el sistema cardiovascular y proteger a las personas de habla hispana de las enfermedades cardíacas.
- Los investigadores identificaron tres beneficios del español:
  - una mayor variedad de palabras para describir emociones positivas que en inglés
  - la capacidad de maximizar las expresiones de emociones positivas mediante el uso de *ísimo* / *a* (*felizísimo*) o minimizar
  - Expresiones de emociones negativas mediante el uso de *ito* / *ita* (*cansadito*)
- La capacidad de distinguir entre emociones temporales y de largo plazo mediante el uso de *estar* versus *ser* (“estoy triste” sugiere que es un estado temporal y probablemente se sentirá mejor pronto).
- Los investigadores creen que estas características del idioma español podrían ayudar a reducir las enfermedades cardíacas en poblaciones hablantes del idioma español. Para obtener más información, visite [¡Hola! Cómo estás? Hablar español puede proteger su corazón.](#)

## Publicaciones del Proyecto

Los investigadores de UC Davis y alrededor del mundo están utilizando la información general que recopilamos de usted y de otros participantes para estudiar las características familiares, escolares, comunitarias e individuales que promueven la salud y el bienestar siendo de familias de origen mexicano.

El conocimiento adquirido a través del proyecto del CFP se publica en una multitud de revistas y libros que se leen por matrimonios, terapeutas familiares, expertos en drogas y alcohol, profesionales de la salud mental, consejeros escolares y una amplia gama de médicos e investigadores.

Algunas publicaciones recientes y emocionantes incluyen:

- “Developmental trajectories of familismo, respeto, traditional gender values, and parenting practices among Mexican-origin families” Published in *Family Relations*
- “Social rejection, adolescent anxiety symptoms, and drug use” Published in *Biological Psychiatry*
- “Effects of cultural values on Mexican-origin youths’ anxiety and depression symptoms during childhood and adolescence” Published in *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*
- “Experiences of ethnic discrimination increase substance use by Mexican-American adolescents” Published in *Child Development*
- “Longitudinal associations among parents’ educational expectations, youth’s educational expectations, and academic achievement in Mexican-origin families” Published in the *Journal of Youth and Adolescence*
- “The development of ethnic pride from late childhood to young adulthood” Published in *Social Psychological and Personality Science*

# California Families Project Newsletter

## Octavio Paz

- Paz is widely considered one of the most famous poets of the 20th century.
- He was born in 1914 near Mexico City into a prominent family with ties to Mexico's political, cultural, and military elite.
- He developed an interest in literature through his grandfather's library, which was filled with classic Mexican and European books.
- He published his first poem as a teenager and went on to publish many famous poems throughout his career, including "Entre la piedra y la flor" ("Between the Stone and the Flower") (1941), which explores the situation of the Mexican peasant under the domineering landlords of the time.
- He won many awards throughout his career, including the Nobel Prize in Literature.

## *As One Listens to the Rain* by Octavio Paz

“listen to me as one listens to the rain,  
the years go by, the moments return,  
do you hear the footsteps in the next room?  
not here, not there: you hear them  
in another time that is now,  
listen to the footsteps of time,  
inventor of places with no weight, nowhere,  
listen to the rain running over the terrace,  
the night is now more night in the grove,  
lightning has nestled among the leaves,  
a restless garden adrift-go in,  
come in, your shadow covers this page.”

## Delicious, Heart Healthy Lentil Soup

### Ingredients:

- 2 tablespoons olive oil
- 2 medium carrots, diced
- 2 medium stalks celery, chopped
- 1 small yellow onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon dried basil
- ½ teaspoon ground black pepper
- 2 cups dry lentils
- 1 can (14½ ounces) crushed tomatoes
- 2 cups vegetable broth
- 6½ cups water



### Directions

1. In a large soup pot, heat oil over medium heat. Add carrots, celery, and onions; cook and stir until the onion is tender.
2. Stir in garlic, oregano, basil, and pepper. Cook for 2 minutes.
3. Stir in lentils and tomatoes, then add the vegetable broth and water. Cover and bring to a boil. Reduce heat and simmer for at least 1 hour or until lentils are tender.
4. Store leftovers in the refrigerator and reheat on the stove or in the microwave. The soup will taste better the next day!

For other heart-healthy Latino recipes, see: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp\\_recipe.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp_recipe.pdf)

# California Families Project Newsletter

## Octavio Paz

- Paz es considerado uno de los poetas más famosos del siglo XX.
- Nació en 1914 cerca de la Ciudad de México en el seno de una familia prominente con vínculos con la política, élite militar y la cultura de México.
- Desarrolló un interés por la literatura a través de la biblioteca de su abuelo, que estaba llena de clásicos libros mexicanos y europeos.
- Publicó su primer poema cuando era un adolescente y luego publicó muchos poemas famosos a lo largo de su carrera, incluyendo “Entre la piedra y la flor”(1941), que explora la situación del campesino mexicano bajo los propietarios dominantes de la época.
- Ganó numerosos premios a lo largo de su carrera, incluido el Premio Nobel de Literatura.

## *As One Listens to the Rain* por Octavio Paz

“óyeme como quien oye llover,  
pasan los años, regresan los instantes,  
¿oyes tus pasos en el cuarto vecino?  
no aquí ni allá: los oyes  
en otro tiempo que es ahora mismo,  
oye los pasos del tiempo  
inventor de lugares sin peso ni sitio,  
oye la lluvia correr por la terraza,  
la noche ya es más noche en la arboleda,  
en los follajes ha anidado el rayo,  
vago jardín a la deriva  
entra, tu sombra cubre esta página.”

## Sopa de Lentejas Deliciosa y Saludable para el Corazón

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio medianos, picados
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de lentejas secas
- 1 lata (14½ onzas) de tomates triturados
- 2 tazas de caldo de verduras
- 6½ tazas de agua



### Direcciones:

1. En una olla grande para sopa, caliente el aceite a fuego medio. Agrega las zanahorias, el apio y las cebollas; cocine y revuelva hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregue el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta. Cocine por 2 minutos.
3. Agregue las lentejas y los tomates, luego agregue el caldo de verduras y el agua. Cubra y deje hervir. Redusca el fuego y cocine a fuego lento durante al menos 1 hora o hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Guarde las sobras en el refrigerador y vuelva a calentar en la estufa o en el microondas. La sopa sabrá mejor al día siguiente.

Para conocer otras recetas latinas saludables para el corazón, consulte:

[https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp\\_recip.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp_recip.pdf)



# California Families Project Newsletter

## COVID-19 Resources

- Residents of Yolo County can schedule a free COVID-19 vaccination. Call (530) 902-3230 between 9 am and 7 pm to schedule an appointment to get vaccinated at your home or business. To schedule an appointment in Spanish, call (530) 379-3465.
- Residents of Sacramento County can schedule a free COVID-19 vaccination. Call (916) 529-4519 to be connected with someone who can make a vaccination appointment for you.
- Do you have questions about what to do after testing positive or being exposed to COVID-19? Call the Yolo County COVID-19 Response Operations Center Line for isolation and quarantine questions and education: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV) (English or Spanish).
- California COVID-19 information hot line: Connects older adults to state and local services and resources. You can also get answers to general questions about COVID-19. Call 833-422-4255 for assistance (M-F, 8am to 8pm, and Sat-Sun, 8am to 5pm).
- Housing and Rent: For California residents who need help applying for rent or utility relief, call 833-430-2122 for assistance (7 days a week, 7am to 7pm).

## Fun Fact!

For the first time in the history of the University of California, Latino students were the largest group (36%) of admitted Freshmen this year, surpassing Asian students (35%) and White students (21%).



## Do You Have New Contact Information for Your Family?

Please send to:

California Families Project  
135 Young Hall  
University of California  
Davis, CA 95618

[californiafamilies@ucdavis.edu](mailto:californiafamilies@ucdavis.edu)

Phone Number: (530) 219-7920

# California Families Project Newsletter

## Recursos de COVID-19

- Los residentes del condado de Yolo pueden programar una vacuna COVID-19 gratuita. Llame al (530) 902-3230 entre las 9am y 7pm para programar una cita para vacunarse en su hogar o negocio. Para programar una cita en español, llame al (530) 379-3465.
- Los residentes del condado de Sacramento pueden programar una vacuna COVID-19 gratuita. Llame al (916) 529-4519 para estar conectado con alguien que pueda programar una cita de vacunación para usted.
- ¿Tiene preguntas sobre qué hacer después de dar positivo o exponerse al COVID-19? Llame a la línea del Centro de Operaciones de Respuesta COVID-19 del Condado de Yolo para preguntas de aislamiento y cuarentena y educación: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV) (inglés o español).
- La línea directa de información COVID-19 de California: conecta a los adultos mayores con los servicios estatales y locales y recursos. También puede obtener respuestas a preguntas generales sobre COVID-19. Llame al 8334224255 para obtener ayuda (Lunes a Viernes de 8am a 8pm y los Sábados y Domingos de 8am a 5pm).
- Vivienda y alquiler: Para los residentes de California que necesitan ayuda para solicitar el alquiler o el alivio de los servicios públicos, llame al 833-430-2122 para obtener ayuda (los 7 días de la semana, de 7am a 7 pm).

## ¡Dato Interesante!

Por primera vez en la historia de la Universidad de California, los estudiantes latinos fueron el grupo más grande (36%) con una tasa de admisión de estudiantes de primer año, superando a los estudiantes asiáticos (35%) y los estudiantes blancos (21%).



## Tiene Usted Informacion Nueva de Contacto para su Familia?

Por favor envíelo a:  
California Families Project  
135 Young Hall  
University of California  
Davis, CA 95618

californiamilies@ucdavis.edu  
Numero de Telefono: (530) 219-7920