



# Centro de Oportunidades del Valle Central Programa Equivalente a la Preparatoria HEP

Boletín de  
Diciembre

## Celebrando Navidad

Navidad, para mí, significa una fecha especial porque es un momento para compartir con nuestros seres queridos. Además, la Navidad es una ocasión para reflexionar sobre lo bueno y lo malo del año. Yo celebro la Navidad con mi familia; preparamos comida, jugamos, rompemos piñatas y realizamos muchas otras actividades hasta que el reloj marca las 12:00 a.m., momento en el que nos damos un abrazo.

- Karina Ochoa, estudiante de HEP



## Fin de Año

El fin de año, para mí, es una fecha muy especial, ya que marca el cierre de un ciclo y el inicio de uno nuevo. El 31 de diciembre nos reunimos con toda la familia, decoramos la casa en honor a la Navidad y al fin de año, y preparamos la mesa para disfrutar de una deliciosa cena. Todos juntos damos gracias a Dios por los alimentos, compartiendo muchas sonrisas y un poco de nostalgia por todo lo vivido durante el año que dejamos atrás.

- Katherine Ramirez, estudiante de HEP



## La Importancia de los Derechos Humanos



Los derechos humanos son un conjunto de normas que reconocen y protegen la dignidad de todas las personas, sin distinción de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición. Los derechos humanos son inherentes al ser humano y regulan la manera en que las personas viven en sociedad y se relacionan con el Estado. Todos tenemos derecho a la vida, a la libertad de opinión y de expresión, a la educación, al trabajo, a la salud, a la propiedad, según la Declaración Universal de Derechos Humanos.

- Adelina Miron, estudiante de HEP



# Feliz Navidad

**Fechas Importantes**

- 3 de diciembre  
Distribución de solicitudes para las despensas de Navidad
- 13 de diciembre  
Distribución de despensas de Navidad
- 24 y 25 de diciembre  
Celebración de Navidad  
CVOC estará cerrado



## Concientización Sobre el SIDA



El SIDA es una enfermedad que existe y que nadie quiere tener, por lo que es importante tomar conciencia y protegerse cada vez que se tenga una relación. Esto puede evitar muchos sufrimientos en la vida. Además, las personas que viven con VIH deben ser honestas y decirle a sus parejas que tienen el virus, para que así no contagien a más personas, ya que sus parejas tomarán las precauciones necesarias.

Creo que debemos apoyar a las personas que tienen SIDA, porque se encuentran en una situación muy difícil y es cuando más apoyo necesitan de sus amigos y familiares, ya que no será fácil por todo lo que van a enfrentar. Nunca me he encontrado con alguien que esté pasando por esto, pero pienso que si lo conociera, lo apoyaría y estaría presente para ayudar en lo que pudiera.

**-Dhelma Gutierrez, estudiante de HEP**



## Personas con Discapacidad



Las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que cualquier otra persona en la sociedad y no deben ser discriminadas por tener una discapacidad. Además, poseen talentos, sentimientos, pensamientos e ideas que pueden aportar mucho a la sociedad. Por eso y muchas otras razones, creo que se debe honrar el 3 de diciembre a las personas con discapacidad, ya que son seres humanos que merecen el apoyo y respeto de todos.

**-Marivel Cruz, estudiante de HEP**

Es importante honrar a las personas con discapacidad este 3 de diciembre. Para mí, ellos se merecen todo mi respeto porque, a pesar de las dificultades en sus vidas, nos enseñan que la discapacidad no es un impedimento para trabajar y vivir. Ellos nos dan el ejemplo de que siempre hay una nueva mañana y que para todos nace el sol. Aprendamos de su ejemplo y no los tratemos con lástima, sino con admiración.

**-Alma Martínez, estudiante de HEP**

Es importante resaltar a las personas con discapacidad el 3 de diciembre porque son un ejemplo de superación. Todos conocemos o sabemos de alguna persona con algún tipo de discapacidad, y por eso debemos tener respeto, fomentar la inclusión y hacer la vida diaria más accesible para todos.

**-Patricia Betancourt, estudiante de HEP**



CVOC está muy feliz de anunciar que hemos recibido fondos federales del Departamento de Educación para proporcionar a los trabajadores agrícolas migrantes y de temporada una oportunidad única y emocionante de obtener un GED certificado. El Programa de Equivalencia de Escuela Secundaria (HEP) es un programa GED de 16 semanas que se ofrece en inglés y en español. Los participantes recibirán instrucción individualizada dentro de un currículo estructurado de GED, así como orientación profesional, académica, de habilidades para la vida y personal. El programa también ayudará a los participantes con sus metas educativas y laborales individualizadas, como ingresar a una educación postsecundaria, al servicio militar o colocarse en un programa de desarrollo profesional.

Todos los materiales y libros necesarios para el programa se proporcionarán absolutamente GRATIS. Actualmente, el programa se ofrece en tres sitios: Winton, Modesto y Madera. Si está interesado, puede llamar o visitar Merced Training Center/Winton en 6838 Bridget Court, TEL: (209) 357-0062 Ext. 135; Stanislaus Training Center/Modesto en 1801 H St., Suite A-4, TEL: (209) 577-3210; Patterson en 40 N. 3rd St., TEL: (209) 577-3210; o Madera Training Center, 605 S Gateway Ave, Madera, CA, TEL: (559) 662-0100. ¡NO LO PIENSES MÁS, LLAMA YA!





# Central Valley Opportunity Center High School Equivalency Program HEP

December  
Newsletter

## Celebrating Christmas

Christmas, for me, means a special occasion because it's a time to share with your loved ones. Also, Christmas, for me, is a time to reflect on the good and the bad of the year. I celebrate Christmas with my family; we prepare food, play games, break piñatas, and do many other activities until the clock strikes 12:00 a.m., at which point we give each other a hug..

-Karina Ochoa, HEP student



## New Year's Eve

The end of the year, for me, is a very special time because we finish one year and begin a new one. On December 31st, we gather with the whole family, decorate in honor of Christmas and the New Year, and set the table to enjoy a delicious dinner. Together, we give thanks to God for the food, with many smiles and a bit of nostalgia for everything we experienced throughout the year we are leaving behind.

-Katherine Ramirez, HEP student



## The Importance of Human Rights



Human rights are a set of norms that recognize and protect the dignity of all people, regardless of race, sex, nationality, ethnic origin, language, religion, or any other condition. Human rights are inherent to the human being and regulate the way people live in society and relate to the state. We all have the right to life, freedom of opinion and expression, education, work, health, and property, according to the Universal Declaration of Human Rights.

-Adelina Miron, HEP student



# MERRY CHRISTMAS

*Dates to Remember*

December 3  
*Christmas baskets registration day*

December 13  
*Christmas Baskets Distribution*

December 24, 25  
*Christmas Break  
CVOC Closed*



## *AIDS Awareness*



AIDS is a disease that exists and that no one wants to have, which is why we need to raise awareness and protect ourselves every time we have a relationship. This can prevent a lot of suffering in life. Similarly, people who have it must be honest and tell their partners that they have AIDS, so that they don't infect others, and in this way, they will take precautions.

I believe that we should support people with AIDS because they are in a very difficult situation, and this is when they need the most support, from friends and family, as it will not be easy with everything they will go through. I have never met anyone who is going through this, but I think I would support them and be there to help in any way I could.

**Dhelma Gutierrez, HEP student**



## *Honoring People with Disabilities*

People with disabilities have the same rights as every person in society. They should not be discriminated against because of a disability. Furthermore, they have talents, feelings, thoughts and ideas that can contribute a lot to society. For that and more reasons, I think that people with disabilities should be honored on December 3rd because they are human beings who deserve the support and respect of everyone.

**-Marivel Cruz, HEP student**

It is important to honor people with disabilities this December 3rd. For me, they deserve all my respect because despite the difficulty in their lives, they teach us that it is not an impediment to working and living. They give us the example that there is one morning and for everyone the sun rises. Let's learn from them. We should not treat them with pity, but rather admiration.

**-Alma Martinez, HEP student**

It is important to highlight people with disabilities on December 3 because they are an example of overcoming adversity. We all know a person with some type of disability and that is why we must have respect, inclusion and make daily life more accessible.

**-Patricia Betancourt, HEP student**



CVOC is happy to announce we have received federal funds from the Department of Education to provide migrant and seasonal farm workers with a unique and exciting opportunity to obtain a GED certificate. The High School Equivalency Program (HEP) is a 16-week GED program offered in English and Spanish. The participants will receive individualized instruction within a structured GED curriculum as well as career, academic, life skills and personal counseling. The program will also assist participants with their individualized educational/employment goals such as entering a post-secondary education, military, or placed in a career development program. All materials and books needed for the program will be provided absolutely FREE. Presently, the program is offered at three sites, Winton, Modesto, and Madera. If interested, you may call or visit the Merced Training Center/ Winton at 6838 Bridget Court, PH: (209) 357-0062 the Stanislaus Training Center/Modesto at 1801 H St. Suite A-4. PH: (209) 577-3210, Patterson at 40 N. 3rd St, PH: (209) 577-3210 or Madera Training Center, 605 S Gateway Ave, Madera, CA, PH: (559) 662- 0100. Do not think about it, just do it.

