



# Centro de Oportunidades del Valle Central

## Programa Equivalente a la Preparatoria

BOLETIN MENSUAL DE HEP

Febrero del 2025

### **MES NACIONAL DE LA CEREZA**



Tengo la experiencia de haber ido a conocer un rancho de cerezas. Tuve la oportunidad de pizar las cerezas, lo cual es un trabajo muy pesado debido a que se tiene que hacer de una por una, sin que se les quite el rabito. Además, la escalera es muy pesada, pero es muy gratificante cuando juntas un bote y puedes comer todas las que quieras. El pago es muy bueno si eres una persona rápida para pizar cerezas.

Socorro Zapien, Estudiante de HEP

### **MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN**



Celebrar la salud cardíaca durante el mes de febrero es importante, más que nada porque crea conciencia y prevención. Los problemas del corazón no solo afectan a las personas con obesidad y poco nivel de actividad, también pueden afectar a cualquier persona, sin importar edad, género o nivel social. Febrero es un mes para recordar y cuidar nuestra salud. Podemos tomar decisiones que ayuden a nuestro corazón, como cuidar mejor nuestra alimentación, hacer ejercicio de manera saludable, evitar el estrés y tener chequeos medicos regulares.

Maribel Cruz, Estudiante de HEP

### **ACTOS DE CARIDAD**



La caridad es una acción humanitaria fundamental que involucra ayudar a quienes más lo necesitan. Este acto puede ser expresado a través de la donación de dinero, bienes o incluso de nuestro tiempo y esfuerzo. La clave en estos actos es la actitud: debemos ser solidarios, empatizar con el sufrimiento ajeno y ponernos en el lugar del otro. Además, es necesario que nuestra motivación sea el amor desinteresado, el deseo de ayudar sin esperar nada a cambio. Este principio se refleja en el primer mandamiento: "Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a uno mismo." Los actos de caridad no siempre requieren de grandes gestos; a veces basta con una sonrisa, una escucha atenta o un gesto que levante el ánimo de alguien. Lo importante es que estos actos sean una parte regular de nuestra vida. Al hacerlo, beneficiamos a los demás y, al mismo tiempo, nos enriquecemos espiritualmente.

Adelina Pérez, Estudiante de HEP

## DÍA DE LA CANDELARIA



El 2 de febrero de cada año, los creyentes católicos de diversas partes del mundo celebran el Día de la Candelaria. Este día conmemora dos eventos importantes: la presentación del Niño Jesús en el templo y la purificación de la Virgen María después de su parto. La historia de este día tiene sus raíces en el año 1392, cuando la Virgen María se apareció a dos campesinos en Tenerife, España. Ellos, que cuidaban sus ovejas, vieron una imagen de madera en lo alto de un barranco, y fue allí donde se les presentó la Virgen María. Desde ese momento, comenzó a celebrarse el Día de la Candelaria.

Los tamales tienen un papel especial en las celebraciones del Día de la Candelaria, siendo un símbolo de compartir la alegría con el Niño Jesús. Al compartir los tamales, no solo estamos celebrando esta fecha, sino también abriendo nuestro corazón para que el Niño Jesús esté presente en nuestras vidas.

Hever Daza, Estudiante de HEP

## DÍA DE SAN VALENTÍN



El Día de San Valentín representa el verdadero amor que puede existir en una amistad, aquella que te acompaña en las buenas y en las malas. Son seres que te demuestran que están contigo en cada momento, sin importar la fecha, siempre puedes contar con ellos. La amistad y el amor por los seres queridos nos ayudan a crear lazos entre las personas, lo que aumenta el sentido de confianza y amor.

Noelia Ramirez, Estudiante de HEP

## DÍA DE LOS PRESIDENTES



El 17 de febrero es importante hacer honor a todos los presidentes, empezando por George Washington, quien nació el 22 de febrero de 1732. Desde 1971, este 22 de febrero se ha conocido popularmente como el Día de los Presidentes en los Estados Unidos. Los presidentes son importantes porque se supone que trabajan para el bienestar del pueblo.

Martha Guzman, Estudiante de HEP

CVOC se complace en anunciar que hemos recibido fondos federales del Departamento de Educación para ofrecer a los trabajadores agrícolas migrantes y de temporada la oportunidad de obtener un GED. El Programa de Equivalencia de Escuela Secundaria (HEP) es un curso de 16 semanas, disponible en inglés y español, que incluye instrucción personalizada, preparación para el GED y apoyo en metas educativas y laborales.

El programa es totalmente gratuito, incluidos los materiales y libros. Se ofrece en Winton, Modesto y Madera. Para más información, visite o llame a los centros:

- Merced/Winton: 6838 Bridget Court, Tel: (209) 357-0062
- Modesto: 1801 H St., Suite A-4, Tel: (209) 577-3210
- Patterson: 40 N. 3rd St., Tel: (209) 695-3050
- Madera: 605 S Gateway Ave, Tel: (559) 662-0100

¡LLAMA AHORA!





# El Estado de California ofrece servicios gratis para reducir energia y bajar su factura de servicios publico



## SERVICIOS DISPONIBLES

### EVALUACIÓN DE ENERGÍA

- Un análisis del uso de energía de su hogar.

### SYSTEMAS PARA CONDICIONAR EL AIRE

- Reemplazo del aire acondicionado central
- Reemplazo de la calefacción central
- Aire acondicionado para la habitación

### SERVICIOS SOLAR

- Sistema solar en la azotea
  - Para casas ocupada por el dueño

### SERVICIOS DE ACLIMATACIÓN

- Aislamiento del ático
- Sellado de las puertas
- Nuevas ventanas

### ILUMINACIÓN Y ELECTRODOMÉSTICOS

- Focos de diodo electroluminiscente (LED)
- Reemplazo de la lavadora de ropa
- Ventilador de la casa entera
- Reemplazo de refrigerador
- Ventiladores de techo
- Reemplazo de el calentador de agua

**Y MAS..... LLAME HOY!**

ADMINISTRADO POR



## Low-Income Weatherization Program Componente de Vivienda de Trabajador de Agricultura

El Low-Income Weatherization Program (LIWP) instala medidas de conservación de energía sin costo en viviendas unifamiliares de bajos ingresos para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y ahorrar energía.

### La participación es tan fácil como 1-2-3

#### 1. Inscripción y evaluación

Para ser elegible, un miembro del hogar debe ser un trabajador de agricultura y el hogar debe cumplir con las pautas de ingresos del programa. Después que califique, un contratista evaluará su casa para determinar la elegibilidad de servicios.

#### 2. Entrega de servicios

Un contratista aprobado por LIWP entregará e instalará nuevos aparatos, como un nuevo aire acondicionado, calefacción, refrigerador, lavadora de ropa - y otro servicios de aclimatación que hacen su hogar más eficiente.

#### 3. Inspección de control de calidad

Un inspector visitará su casa para asegurarse de que el trabajo por el contratista cumpla con todos los estándares de calidad y que todos los aparatos nuevos funcionen correctamente.

**NO ESPERE, aplique hoy para servicios de solar y nuevos electrodomésticos GRATIS para ayudarle a AHORRAR!**



Para mas información llame  
**209-338-0004**

Central Valley Opportunity Center, Inc  
Un contratista aprobado por LIWP





# Asistencia de Renta para Trabajadores Agrícolas

¿Necesitas Ayuda con tu Renta?

¡Deja que CVOC te Ayude!



¿Trabajas en el campo?

¿Problemas con la renta  
o los servicios?

¿Necesitas ayuda ahora?

¡Ponte en Contacto!

Merced: 209-357-0062

Madera: 559-662-0100

Modesto: 209-577-3210

Patterson: 209-695-3050

Info1@cvoc.org

[www.cvoc.org](http://www.cvoc.org)



# Central Valley Opportunity Center High School Equivalency Program

HEP MONTHLY NEWSLETTER

February 2025

## **NATIONAL CHERRY MONTH**



I had the experience of visiting a cherry farm. I had the opportunity to pick cherries, which is a very labor-intensive job because it has to be done one by one, without removing the stem. Also, the ladder is quite heavy, but it is very rewarding when you fill a bucket and can eat as many as you want. The pay is very good if you are a fast cherry picker.

Socorro Zapien, HEP Student

## **HEART HEALTH MONTH**



Recognizing heart health during the month of February is important, mainly because it raises awareness and promotes prevention. Heart problems do not only affect people with obesity and low activity levels; they can affect anyone, regardless of age, gender, or social status. February is a month to remember and take care of our health. We can make conscious decisions to help our hearts, such as improving our diet, exercising in healthy ways, managing stress, and having regular medical check-ups.

Maribel Cruz, HEP Student

## **ACTS OF CHARITY**



Charity is a fundamental humanitarian act that involves helping those in need. This act can be expressed through the donation of money, goods, or even our time and effort. The key to these acts is our attitude: we must be compassionate, empathize with the suffering of others, and put ourselves in their place. Furthermore, it is necessary that our motivation is selfless love, the desire to help without expecting anything in return. This principle is reflected in the first commandment: 'Love God above all things and your neighbor as yourself.' Charity does not always require grand gestures; sometimes a smile, a listening ear, or a simple gesture that lifts someone's spirits is enough. The important thing is to make these acts a regular part of our lives. By doing so, we benefit others and, at the same time, enrich ourselves spiritually.

Adelina Pérez, HEP Student



## CANDLEMAS DAY



Every year on February 2nd, Catholic believers from various parts of the world celebrate Candlemas Day. This day commemorates two important events: the presentation of the Baby Jesus in the temple and the purification of the Virgin Mary after childbirth. The history of this day traces back to 1392, when the Virgin Mary appeared to two farmers in Tenerife, Spain. They were tending their sheep when they passed by a ravine and saw a wooden image at the top. It was there that the Virgin Mary appeared to them. Since then, Candelaria's Day has been celebrated.

Tamales play an important role in the celebrations of Candelaria's Day, symbolizing the sharing of joy with the Baby Jesus. By sharing tamales, we are not only celebrating this day, but also opening our hearts to have the Baby Jesus present in our lives.

Hever Daza, HEP Student

## VALENTINE'S DAY



Valentine's Day represents the true love that can exist in a friendship, the kind that stands by you in both good times and bad. These are beings who show you that they are with you at all times, regardless of the date, you can always count on them. Friendship and love for our loved ones help us create bonds between people, which increases the sense of trust and love.

Noelia Ramirez, HEP Student

## PRESIDENT'S DAY



On February 17th, it is important to honor all presidents, starting with George Washington, who was born on February 22, 1732. Since 1971, February 22 has been popularly known as Presidents' Day here in the United States. Presidents are important because they are supposed to work for the well-being of the people.

Martha Guzman, HEP Student

CVOC is excited to announce that we have received federal funding from the Department of Education to offer migrant and seasonal farm workers the chance to earn a certified GED. The High School Equivalency Program (HEP) is a 16-week GED prep course available in both English and Spanish. Participants will receive personalized instruction, GED preparation, and support for their educational and career goals.

All materials and books are provided FREE of charge. The program is available at three locations: Winton, Modesto, and Madera. For more information, visit or call:

- Merced/Winton: 6838 Bridget Court, Tel: (209) 357-0062
- Modesto: 1801 H St., Suite A-4, Tel: (209) 577-3210
- Patterson: 40 N. 3rd St., Tel: (209) 695-3050
- Madera: 605 S Gateway Ave, Tel: (559) 662-0100

CALL NOW!



# The State of California Offers Free Energy Efficiency Services To Lower Your Energy Bills



## AVAILABLE SERVICES

### ENERGY ASSESSMENT

- An analysis of your home's energy use.

### HEATING AND COOLING SYSTEMS

- Central Air Conditioner Replacement
- Forced Air Unit Replacement
- Room Air Conditioner Replacement
- Evaporative Cooler Installation
- Mini Split Heat Pump System

### SOLAR SERVICES

- Rooftop Solar System
  - Owner occupied only

### WEATHERIZATION SERVICES

- Attic Insulation
- Door Weather-Stripping
- New Windows

### APPLIANCES AND LIGHTING

- Light-emitting Diode (LED) bulbs
- Clothes Washer Replacement
- Refrigerator Replacement
- Water Heater Replacement

**AND MORE..... INQUIRE TODAY!**

ADMINISTERED BY



LIWP is part of California Climate Investments, a statewide program that puts billions of dollars in public health and the environment — investments that will create jobs and improve the quality of life in California. Administered by the State of California, the LIWP Farmworker Component is administered by La Cooperativa a Compañía de California with oversight from the California Department of Industrial Relations and Development.

## The Low-Income Weatherization Program Farmworker Housing Component

The Low-Income Weatherization Program (LIWP) installs no-cost energy conservation measures in low-income single family dwellings to reduce GHG emissions and save energy.

### Participation is as Easy as 1-2-3

#### 1. Enrollment and Assessment

To be eligible, at least one household member must be an agricultural employee and the household must meet the program's income guidelines. After qualification, we will evaluate your home to determine eligibility for services.

#### 2. Delivery of Services

A LIWP approved contractor will deliver and install new appliances, such as a new air conditioner, furnace, ceiling fans, refrigerator and other services, such as weatherization to make your home more efficient.

#### 3. Quality Control Inspection

An inspector will visit your home to ensure the work performed by the contractor meets all quality standards and all new appliances are working properly.

***DON'T WAIT, apply today for FREE solar services and new energy efficient appliances to help you SAVE!***



**For more information call  
209-338-0004**

**Central Valley Opportunity Center, Inc  
A LIWP approved contractor**





# Rental Assistance for Agricultural Workers

**Do You Need Help with Your  
Rent?  
Let CVOC Help You!**



**Do You Work in  
Agriculture?**

**Having Trouble with Rent  
or Utilities?**

**Need Help Now?**

**Get in Touch!**

**Merced: 209-357-0062**

**Madera: 559-662-0100**

**Modesto: 209-577-3210**

**Patterson: 209-695-3050**

**Info1@cvoc.org**

**[www.cvoc.org](http://www.cvoc.org)**