



Centro de Oportunidades del Valle Central Programa Equivalente a la Preparatoria

CONCIENTIZANDO SOBRE LA SALUD MENTAL

Yo pienso que es muy importante para la salud mental y física que podamos darnos un momento para pensar en nosotros y nuestra salud emocional, de poder platicar, desahogarnos con alguien que nos escuche, que entienda sin juzgar ni criticarnos. Les platicaré un poco de mi experiencia personal de cómo salí de la depresión. A mí me ayudó mucho platicar con alguien, desahogarme de mis preocupaciones y tristezas. Por eso es muy importante darte un tiempo para llorar, gritar si es necesario, para sacar todas las emociones guardadas; eso te ayudará a sentirte un poco mejor. También trata de darte un tiempo contigo misma, como por ejemplo salir a la tienda sola o al río, y arreglarte bonita. Es siempre muy positivo conectarte con Dios, leer la Biblia y tener presente que la vida es solo una y hay que vivirla de la mejor manera posible.

Macaria Santiago, Estudiante de HEP

Las enfermedades de salud mental son mucho más comunes de lo que usted piensa, principalmente porque a las personas no les gusta tocar este tema y tienen miedo de enfrentar su situación. El estrés lleva a muchas causas de enfermedades como la ansiedad, la depresión y el Alzheimer. En mi caso, me dio ansiedad y depresión. Es muy difícil sobresalir de esa situación; uno tiene que acudir a una terapia psicológica. Me dio por cerrar las ventanas, tener toda la casa oscura y no tenía ganas de salir. Mi esposo se molestaba porque ya no tenía ganas de hacer nada. Eso causó que la familia se dañara hasta que una persona me habló de las ayudas que daban en las clínicas.

La salud mental es nuestro bienestar emocional. Cuando enfrentamos la vida, sentimos que dejamos todo atrás y empezamos un camino hacia adelante, aferrándonos a todos para poder salir de la ansiedad y la depresión. La salud mental es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno para poder salir de ese estado emocional dañino causado por el estrés.

Hever Daza, Estudiante de HEP



DIAS PARA RECORDAR

31 DE OCTUBRE

DIA DE BRUJAS

**MES DE CONCIENTIZACION DE LA SALUD
MENTAL**

Es fundamental expresar nuestros sentimientos en lugar de guardarlos. Rodearse de la familia y buscar apoyo espiritual a través de la oración puede ser muy beneficioso. Fomentar conversaciones abiertas sobre las emociones ayuda a crear un ambiente de apoyo. ¿Cómo sueles encontrar tiempo para conectar con tus seres queridos

-Katherine Rodriguez, Estudiante de HEP

Como ha pasado el tiempo se ha visto que muchas personas tienen enfermedades mentales o algunas personas con ansiedad, depresión y los especialistas dicen que esto es por la falta de concientización sobre la salud mental, creo que todos tendríamos que buscar en algún momento ayuda si nos sentimos mal.

-Alma E. Martínez, Estudiante de HEP

Recursos de Salud Mental en Municipios de Stanislaus, Merced y Madera Marca 911 o 988, o textea 741741

Municipio de Madera

Servicios de Salud Comportamental del Condado de Madera, 209 E. 7th Street Madera, California 93637

Nuevo Número de Teléfono: (559) 395-0451

Centro de Recuperación para Niños, Jóvenes y Familias, 117 N. R Street, Suite 101, Madera, California 93637

Nuevo Número de Teléfono: (559) 395-0450

Centro de Recuperación de Chowchilla, 215 S. 4th Street, Chowchilla, California 93610

Nuevo Número de Teléfono: (559) 395-0452

Centro de Consejería de Oakhurst, 49774 Road 426, Oakhurst, California 93644

Nuevo Número de Teléfono: (559) 395-0453

Municipio de Merced

Clínica para Adultos de Merced, 301 E. 13th St., Merced CA 95341

209-381-6800

Sistema de Atención para Niños de Merced, 480 E. 13th St., Merced CA 95341

Telefono, 209-381-6800

Centro Psiquiátrico Marie Green, 300 E. 15th St., Merced CA 95341

Telefono, 209-381-6879. Clínica del Norte del Condado. 7099 California St.. Winton CA 95388

Telefono, 209-381-6821, Clínica de Los Banos, 40 G. St., Los Banos CA 93635

Telefono, 209-710-6100, Unidad de Estabilización de Crisis, 300 E. 15th St. Ste A, Merced CA 95341

Telefono, 209-381-6800

Servicios para Trastornos por Uso de Sustancias, Llame para varios programas y ubicaciones

Telefonono 209-381-6850

Municipio de Stanislaus

Equipo de Respuesta a Servicios de Emergencia Comunitarios (CERT)

Llame: 1-888-376-6246

para acceder a información del programa del condado, programar una evaluación para servicios de salud mental o trastornos por uso de sustancias, o discutir el proceso de resolución de problemas del beneficiario (es decir, quejas, apelaciones, cambio de proveedor, etc.).

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****MENTAL HEALTH AWARENESS**

Mental health issues are much more common than you think, mainly because people are afraid to discuss the topic and face their situations. Stress leads to various conditions like anxiety, depression, and Alzheimer's. In my case, I experienced anxiety and depression, which made it difficult to overcome. I closed all the windows, kept the house dark, and didn't want to go out. My husband got frustrated with my lack of motivation, which strained our family until someone informed me about available help in clinics. Mental health is our emotional well-being; when we face life, we feel we leave everything behind and start moving forward, holding onto others to overcome anxiety and depression. It's the balance between people and their environment necessary to escape that harmful emotional state caused by stress.

Macaria Santiago, HEP Student

I believe it's very important for mental and physical health to take time to think about ourselves and our emotional well-being, to talk and express our feelings to someone who listens without judgment. I'll share a bit of my personal experience on how I overcame depression. Talking about my worries and sadness really helped me. It's essential to allow yourself time to cry or scream if needed, releasing all those bottled-up emotions to feel better. Also, take time for yourself, whether it's going shopping alone or dressing up nicely. Connecting with God, reading the Bible, and remembering that life is short and should be lived fully is always positive.

Hever Daza, Madera HEP Student

**DAYS TO REMEMBER****OCTOBER 31
HALLOWEEN****MENTAL AWARENESS MONTH**

Everyone experiences ups and downs, and it's important to express feelings rather than hold them in. Surrounding ourselves with family and seeking spiritual support through prayer can provide a strong foundation for emotional well-being. Encouraging open conversations about feelings can also help create a supportive environment where everyone feels safe to share. How do you usually find time to connect with your loved ones?

-Katherine Rodriguez, HEP Student at Modesto

As time has passed, it has been seen that many people have mental illnesses or some people with anxiety, depression and specialists say that this is due to the lack of awareness about mental health, I think that we should all seek help at some point if we feel bad.

-Alma E. Martínez, HEP Student at Winton

Resources in Case of Emergency During a Mental Health Crisis

Call 911 or 988, text 741741

Madera County

Madera County Behavioral Health Services 209 E. 7th Street Madera, California 93637 New Telephone Number: (559) 395-0451

Children, Youth, Family Recovery Center 117 N. R Street, Suite 101 Madera, California 93637 New Telephone Number: (559) 395-0450

Chowchilla Recovery Center 215 S. 4th Street Chowchilla, California 93610 New Telephone Number: (559) 395-0452

Oakhurst Counseling Center 49774 Road 426 Oakhurst, California 93644 New Telephone Number: (559) 395-0453

Merced County

Merced Adult Clinic 301 E. 13th St. Merced CA 95341 209-381-6800

Merced Children's System of Care 480 E. 13th St. Merced CA 95341 209-381-6800

Marie Green Psychiatric Center 300 E. 15th St. Merced CA 95341 209-381-6879

North County Clinic 7099 California St. Winton CA 95388 209-381-6821

Los Banos Clinic 40 G. St. Los Banos CA 93635 209-710-6100

Crisis Stabilization Unit 300 E. 15th St. Ste A Merced CA 95341 209-381-6800

Substance Use Disorder Services Call for Various Programs and Locations 209-381-6850

Stanislaus County

Community Emergency Services Response Team (CERT) Call: 1-888-376-6246

to access county program information, schedule an assessment for mental health or substance use disorder services, or to discuss the beneficiary problem resolution process (i.e., grievances, appeals, change of provider, etc.)

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.