SELF CARE IN COLOR
AUTOCUIDADO EN COLOR

¡QUE MADRE! MEDIA | SPRING 2021 / PRIMAVERA 2021

CREATING & CULTIVATING STORIES FROM OUR COMMUNITY
CREANDO Y CULTIVANDO HISTORIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

YOUTH LEADERSHIP INSTITUTE
yli.org

Young people – particularly youth of color and their allies – are deeply motivated to address inequities in their communities. At Youth Leadership Institute, young people realize their power by learning to use their voices to create meaningful change.

Change happens when conversations take place. At Youth Leadership Institute, we believe that conversations of real significance only occur when all voices are heard. And we're here to ensure that youth voice is heard. Loud and clear.

Lxs jóvenes, especialmente lxs jóvenes de color y sus aliadxs, están profundamente motivados para abordar las inequidades en sus comunidades. En Youth Leadership Institute, lxs jóvenes se dan cuenta de su poder al aprender a usar sus voces para crear un cambio significativo.

El cambio ocurre cuando las conversaciones ocurren. En Youth Leadership Institute, creemos que las conversaciones de importancia real solo ocurren cuando se escuchan todas las voces. Y estamos aquí para garantizar que se escuche la voz de lxs jóvenes. Alto y claro.

¡Que Madre! Media
@quemadremedia

¡Que Madre! Media is a youth media program of Youth Leadership Institute based in the Eastern Coachella Valley (ECV). We support young people, ages 15-25, who live in the Eastern Coachella Valley to strengthen their storytelling and leadership skills. Young people engaged in ¡Que Madre! Media examine the root causes of social justice issues in the ECV, with a special focus on mental health challenges and resources in our region.

Learn more about opportunities to join ¡Que Madre! Media by emailing Amber Amaya, YLI Program Manager, at aamaya@yli.org. Stipends, community service hours and publication opportunities available for ECV youth, ages 15-25.

¡Que Madre! Media es un programa de medios juveniles de Youth Leadership Institute basado en el Este del Valle de Coachella. Apoyamos a lxs jóvenes de 15 a 25 años que viven en el Este del Valle de Coachella para fortalecer sus habilidades contar historias y liderazgo. Jóvenes comprometidos en ¡Que Madre! Media examinan las causas profundas de los problemas de justicia social en la comunidad, con un enfoque especial en los desafíos y recursos de salud mental en nuestra región. Obtenga más información sobre las oportunidades para unirse a ¡Que Madre! Media enviando un correo electrónico a Amber Amaya, aamaya@yli.org. Una oportunidad para recibir un pago, horas de servicio comunitario y oportunidades de publicación disponibles.

Program Director
Montzerrat Garcia Bedolla

Program Manager
Paulina Rojas

Senior Program Coordinator
Olivia Rodriguez Mendez

Spring 2021 Intern
Consuelo Marquez

Executive Director, Youth Leadership Institute
Patty Barahona

Publication Designer
Olivia Rodriguez Mendez assisted by Consuelo Marquez

Translation
Olivia Rodriguez

¡Que Madre! Cover Art
Adilene Quintanilla-Rodriguez

Copyright
2018-2021

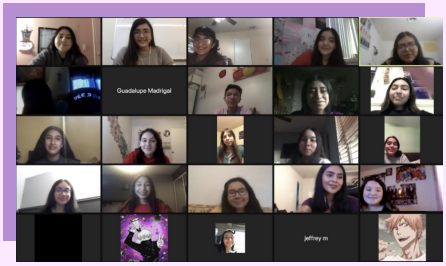
Thank you to our funders for supporting ¡Que Madre! Media and youth voice in the Eastern Coachella Valley.

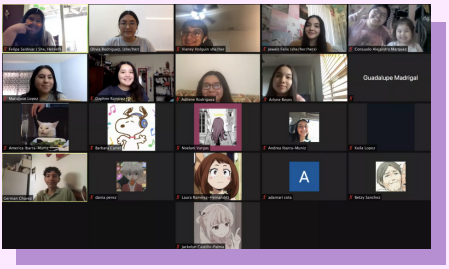
THE CALIFORNIA ENDOWMENT

RAP FOUNDATION
Health, Mental Health, Juvenile Intervention

¡QUE MADRE! MEDIA SPRING 2021 COHORT:

- Tanya Andalon
- Leslie Alvarez
- Valerie Becerra
- Evelia Cabrera
- Julissa Campos
- Samantha Campos
- Jackelyn Castillo
- German Chavez
- Adamari Cota
- Barbara Curiel-Espinoza
- Sihara Duran-Mendez
- Julissa Felix
- Martiza Feliz
- Felipa Gallo Saldivar
- Gema Gonzalez
- Johnny Gonzalez
- Vianey Holguin
- Amber Huesca
- America Ibarra
- Andrea Ibarra
- Esmeralda Leal
- Keila Lopez
- Maria Jose Lopez
- Yamile Lopez
- Jeffrey Macias
- Guadalupe Madrigal
- Maria Marquez
- Teresa Martinez
- America Montellano
- Denisse Morales
- Gabriela Morales
- Maritssa Nolasco
- Gwen Penalber
- Dania Perez
- Daphne Ramirez
- Laura Ramirez
- Samantha Ramos
- Arlyne Reyes
- Adilene Rodriguez
- Betzy Sanchez
- Liliana Talavera
- Lily Vallejo
- Noelani Vargas
- Zuleyma Zamora





Gratitudes:
Thank you to **Paulina Ospina-Mallarino** LCSW for supporting ¡QM! with mental health journaling workshops. Thank you to **Jessica Gonzalez** for hosting space for our feelings and inspiring us to find joy in movement. Thank you to **Esperanza Mendez** for facilitating a series of storytelling workshops with our Spring 2021 cohort. Thank you to **Irene Hjelmervik, Dianne Leibrandt, Ryan Natividad & Daisy Ramirez** for opening up opportunities for us to support Riverside Resilience efforts.

Agradecimientos:
Gracias a **Paulina Ospina-Mallarino** LCSW por apoyar ¡QM! con talleres de revistas de salud mental. Gracias a **Jessica González** por abrir un espacio para nuestros sentimientos e inspirarnos a encontrar la alegría en el movimiento. Gracias a **Esperanza Méndez** por facilitar una serie de talleres de narración. Gracias a **Irene Hjelmervik, Dianne Leibrandt, Ryan Natividad** y **Daisy Ramirez** por brindarnos oportunidades para apoyar los esfuerzos de Resilencia de Riverside.

NOTE FROM THE EDITORS
NOTA DE LAS EDITORAS

This spring, ¡QM! youth continued to make sure we were creating a safe space to care for our mental health. With support from mental health professionals, storytellers and local artists, youth held space to identify and navigate feelings of grief. They also used art, movement and journaling to express their many feelings.

Youth also set an intention for this Spring 2021 publication. They wanted this coloring book publication to be a friendly reminder of the many ways there is to practice self care. They also wanted to include helpful tips and positive words to accompany their friends, families and communities.

In this issue, you'll find illustrations, narratives & coloring sheets by ECV youth.You'll find pages filled with representations of self care, comforting words and pages to fill with love. You'll also find a list of local and national mental health resources.

If you are willing and able, honor their intention and make a plan to practice self care either on your own or in community with others. Share one of the coloring sheets in this publication or share information from our mental health resource guide.

A sweet reminder that self care looks different for everyone.

Esta primavera, lxs jóvenes continuaron asegurándose de que estábamos creando un espacio seguro para cuidar nuestra salud mental. Con el apoyo de profesionales de la salud mental y artistas locales, establecieron un espacio para identificar y navegar los sentimientos de dolor. También utilizaron arte, movimiento y escritura para expresar sus sentimientos.

Lxs jóvenes querían que esta publicación de primavera de 2021 fuera un recordatorio amistoso de las muchas formas que existen para practicar el autocuidado. También querían incluir consejos y palabras positivas para acompañar a sus amigxs, familias y comunidades.

Encontrarás ilustraciones, narrativas y hojas para colorear. Páginas llenas de representaciones de autocuidado, palabras reconfortantes y páginas para llenar de amor. También encontrarás una lista de recursos de salud mental locales y nacionales.

Si está dispuesto, respete la intención de lxs jóvenes y haga un plan para practicar el autocuidado, ya sea por su cuenta o en comunidad con otros. Comparta una de las hojas para colorear de esta publicación o información de nuestra guía de recursos de salud mental.

Un dulce recordatorio de que el autocuidado se ve diferente para todxs.

Olivia Rodriguez Mendez
Senior Program Coordinator

Consuelo Marquez
Social Media Intern 2021

CONTENTS

6-10 COLORING SHEETS
HOJAS PARA COLOREAR
— Adilene Quintanilla-Rodriguez, Samantha Ramos & Leslie Alvarez

11 TIPS FOR MANAGING STRESS
CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS
— Clínicas de Salud del Pueblo

12-13 COVID-19 TESTING IN THE ECV
PRUEBAS DE COVID-19 EN EL ECV
— UCR School of Medicine Center for Health Disparities Research

14-15 LOVE
AMOR
— Daphne Ramirez

16-17 CVUSD:10 PROTOCOLS
CVUSD:10 PROTOCOLOS

18-21 RIVERSIDE RESILIENCE: Q&A
RESILENCIA DE RIVERSIDE: P&R
— Julissa Campos, Daphne Ramirez & German Chavez

22-23 RESOURCE GUIDE
GUIA DE RECURSOS

24 DEAR SELF
— Liliana Vallejo

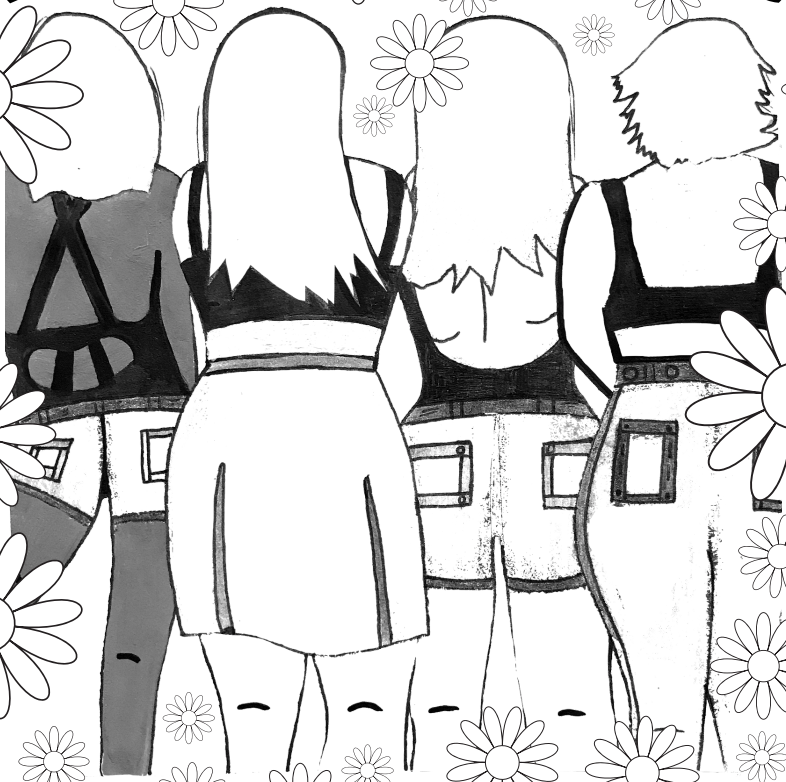
25 MEET THE ARTISTS
CONOCE A LAS ARTISTAS

DISCHARGE

flowers are
for everyone.

Resilience

BEAUTIFUL



HERMOSX

Cuídate

TIPS FOR MANAGING STRESS

Our friends at Clínicas de Salud del Pueblo recommend these four exercises for when you start to feel anxious.

These exercises help recognize your body's physical responses to anxiety and stress. These quick tips will help you to relax and reduce stress.

**If anxiety regularly disrupts your days and overall mood, reach out to a mental health expert for support. See our resource guide to connect with local experts.*

1 BREATHE SLOWLY

When you're feeling anxious, your breathing and heart rate might get faster.

Try taking a slow breath through your nose then breath out slowly through your mouth.

Repeat this exercise until you begin to feel the anxiety lessen.

2 RELAX YOUR MUSCLES

Relaxing your muscles can help reduce anxiety levels. When you become anxious or stressed, your muscles can start to tighten or become tense.

Start by focusing on your breathing. Try squeezing your hand in a fist for a couple of seconds. Then, slowly open your fist.

Try also relaxing your neck and shoulders, another area that tends to carry stress.

3 BE PRESENT

Being mindful and present can help reduce stress by calming your mind and any anxious thoughts about the past or future.

Start by focusing on your breathing. Try focusing all your attention on the present moment.

It's ok to become distracted but try gently bringing your attention back to the moment in front of you.

4 VISUALIZE

Find your "happy place" by creating a mental picture that helps calm your brain and body.

Try thinking about how that place would feel, sound or smell. Focus on your breathing and enjoy your calm and peaceful space.

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Nuestros amigxs de Clínicas de Salud del Pueblo recomiendan estos 4 ejercicios si empiezas a sentir ansiedad.

Estos ejercicios ayudan a reconocer las respuestas físicas de su cuerpo a la ansiedad y el estrés. Estos consejos lx ayudarán a relajarse y reducir el estrés.

**Si la ansiedad interrumpe regularmente sus días y su estado de ánimo, comuníquese con un expertx de salud mental para obtener ayuda. Consulte nuestra guía de recursos para conectarse con expertxs locales.*

1 RESPIRA LENTAMENTE

Cuando te sientes ansioso/a, tu respiración y ritmo cardíaco pueden acelerarse.Trata de respirar lentamente a través de tu nariz luego exhale lentamente a través de su boca.

Repite este ejercicio hasta que empieces a sentir la ansiedad disminuir.

2 RELAJA LOS MUSCULOS

Relajar los músculos puede ayudar a reducir niveles de ansiedad. Cuando te pones ansioso o estresado, tus músculos pueden comenzar a apretar o ponerse tensos.

Comience centrándose en su respiración. apretando la mano en un puño por unos segundos. Y luego suelto lentamente abra su puño.

Intente también relajar el cuello y los hombros. También relaje otras área que tienden a llevar el estrés.

3 ENFÓQUESE EN EL MOMENTO

Estar consciente y presente puede ayudar a reducir estrés al calmar tu mente y pensamientos ansiosos sobre el pasado o el futuro.

Comience centrándose en su respiración. Trata de centrar toda su atención en el momento presente.

Está bien distraerse pero intente con cuidado traer su atención de nuevo al momento actual.

4 VISUALIZAR

Encuentre su "lugar feliz" creando una imagen mental que ayude a calmar su cerebro y cuerpo.

Intenta pensar en cómo se sentiría, oiría o olera ese lugar. Concéntrese en su respiración y disfrute de su espacio tranquilo y calmado.

UC RIVERSIDE | School of Medicine
CENTER FOR HEALTH DISPARITIES RESEARCH

COVID-19 Testing in the Eastern Coachella Valley

Promotores and pre-med and medical students conducted seven virtual focus groups with 55 Latino community members in the eastern valley. Misinformation contributes to lack of trust in institutions and fosters insecurity, increasing risk for contracting COVID-19.

MISINFORMATION

- **False and misleading information contributes to confusion and disbelief in the virus, COVID-19 testing, and vaccination.**
- **Comparisons to the flu minimize the gravity of the virus.**

> **"I thought at the beginning that it [the virus] was like the flu season, it was going to pass by easily. We didn't pay attention to public health guidelines."**

TRUST AND INSECURITY

- **Limited access to scientific and public health sources about the coronavirus and COVID-19.**
- **Spread of ideas that government and public health work together to harm minorities.**
- **Contributes to lack of trust in institutions, fear, and insecurity.**

> **"I heard that if you get the vaccine, it's so the government can control you."**

RECOMMENDATIONS

- **Engage trusted leaders in the community to share COVID-19 information.**
- **Bring testing and vaccination services to families and households in safe community spaces that appreciate immigrants and celebrate diversity.**

> **"The migration situation is a barrier that makes it difficult for people to get tested, they fear [testing service] will share their information."**

Lead Researchers: Ann Cheney and Maria "Conchita" Pozar

Follow us on Facebook @Unidoporsalud
https://healthdisparities.ucr.edu/ECV-COVID19
or Scan the QR code

Funded by: Desert Healthcare District

UC RIVERSIDE | School of Medicine
CENTER FOR HEALTH DISPARITIES RESEARCH

Pruebas de COVID-19 en el este del valle de Coachella

Promotores y estudiantes de medicina y pre-medicina llevaron a cabo siete grupos de enfoque virtuales con 55 miembros de la comunidad latina en el valle del este. La desinformación contribuye a la falta de confianza en las instituciones y fomenta la inseguridad, aumentando el riesgo de contraer COVID-19.

DESINFORMACIÓN

- **La información falsa y engañosa contribuye a la confusión y la incredulidad en el virus, las pruebas de COVID-19 y la vacunación.**
- **Las comparaciones con la gripe minimizan la gravedad del virus.**

> **"Al principio pensé que [el virus] era como la temporada de gripe, iba a pasar fácilmente. No prestamos atención a las pautas de salud pública."**

DESCONFIANZA E INSEGURIDAD

- **Acceso limitado a fuentes científicas y de salud pública sobre el coronavirus y COVID-19.**
- **Difusión de ideas de que el gobierno y la salud pública trabajan juntos para dañar a las minorías.**
- **Contribuye a la falta de confianza en las instituciones, el miedo y la inseguridad.**

> **"Escuché que si tu obtener la vacuna, es asi que el gobierno puede controlarte"**

RECOMENDACIONES

- **Involucre a líderes confiables en la comunidad para compartir información sobre COVID-19.**
- **Lleve los servicios de pruebas y vacunación a las familias y los hogares en espacios comunitarios seguros que aprecian a los inmigrantes y celebran la diversidad.**

> **"La situación migratoria es una barrera que dificulta que las personas se hagan la prueba, temen que [el servicio de pruebas] comparta su información."**

Investigadoras Principales: Ann Cheney y Maria "Conchita" Pozar

Síguenos en Facebook @Unidoporsalud
https://healthdisparities.ucr.edu/ECV-COVID19
or escanea el código QR

Fundado por: Desert Healthcare District

LOVE

WE OFFER THIS SPACE FOR YOU TO DRAW, COLOR OR DOODLE YOUR INTERPRETATION OF LOVE

MAKE SURE TO SHARE YOUR CREATION WITH US! TAG US ON INSTAGRAM @QUEMADREMEDIA

AMOR

TE OFRECEMOS ESTE ESPACIO PARA COLOREAR O DIBUJAR
TU INTERPRETACIÓN DEL AMOR

¡ASEGÚRATE DE COMPARTIR TU CREACIÓN CON
NOSOTRXS! ETIQUETA @QUEMADREMEDIA EN INSTAGRAM

YOUR SAFETY IS OUR PRIORITY. THAT'S WHY AT CVUSD WE ARE IMPLEMENTING **TOP 10 PROTOCOLS** TO KEEP OUR STUDENTS, STAFF, AND FAMILIES SAFE FOR OUR RETURN TO IN-PERSON INSTRUCTION.

THEY ARE AS FOLLOWS:

- ! **#1:** ALL STUDENTS AND STAFF WILL WEAR FACE MASKS
- ! **#2:** A HEPA VENTILATION SYSTEM WILL BE OPERATING IN ALL CLASSROOMS
- ! **#3:** CLASSROOMS AND BATHROOMS WILL BE DISINFECTED DAILY
- ! **#4:** MEAL AREAS WILL BE SANITIZED BEFORE AND AFTER USE
- ! **#5:** HAND SANITIZING STATIONS WILL BE AVAILABLE THROUGHOUT CAMPUS
- ! **#6:** AN ISOLATION CARE ROOM WILL BE AVAILABLE FOR STUDENTS WITH SYMPTOMS
- ! **#7:** PLEXIGLASS BARRIERS WILL BE AVAILABLE UPON REQUEST
- ! **#8:** WE WILL PHYSICALLY DISTANCE WHEN POSSIBLE
- ! **#9:** HEALTH CHECKS MUST BE CONDUCTED AT HOME
- ! **#10:** DO YOUR PART TO KEEP EVERYONE SAFE!

PLEASE HELP US TO KEEP OUR SCHOOLS SAFE BY VACCINATING AND WEARING YOUR FACE MASK. REMEMBER THAT YOUR SAFETY IS OUR PRIORITY.

THANK YOU,
CVUSD

COACHELLA VALLEY UNIFIED SCHOOL DISTRICT

TU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD. POR ESO EN CVUSD ESTAMOS IMPLEMENTANDO **10 PROTOCOLOS** PARA MANTENER A NUESTROS ESTUDIANTES, PERSONAL Y FAMILIAR SEGUROS PARA NUESTRO REGRESO A LAS CLASES EN PERSONA.

SON LOS SIGUIENTES:

- ! **#1:** TODOS LOS ESTUDIANTES Y EL PERSONAL USARÁN MASCARILLAS
- ! **#2:** UN SISTEMA DE VENTILACIÓN HEPA ESTARÁ OPERANDO EN TODOS LOS SALONES DE CLASES
- ! **#3:** LOS SALONES DE CLASE Y LOS BAÑOS SE DESINFECTAN DIARIAMENTE
- ! **#4:** LAS ÁREAS DE COMIDA SE DESINFECTAN ANTES Y DESPUÉS DEL SERVICIO
- ! **#5:** LAS ESTACIONES DE DESINFECTANTE DE MANOS ESTARÁN DISPONIBLES EN TODO EL CAMPUS
- ! **#6:** SE DISPONDRÁ DE UNA SALA DE CUIDADOS DE AISLAMIENTO PARA LOS ESTUDIANTES CON SÍNTOMAS
- ! **#7:** TENDREMOS BARRERAS DE PLEXIGLÁS DISPONIBLES PARA QUIEN LAS NECESITE
- ! **#8:** DISTANCIAMIENTO FÍSICO CUANDO SEA POSIBLE
- ! **#9:** LOS AUTO-CHEQUES DE SALUD DEBEN REALIZARSE EN CASA ANTES DE IR A LA ESCUELA
- ! **#10:** ¡HAZ TU PARTE PARA MANTENER LA SEGURIDAD DE TODOS!

POR FAVOR AYÚDENOS A MANTENER SEGURAS NUESTRAS ESCUELAS, TOMANDO MEDIDAS PREVENTIVAS COMO USAR SU MASCARA Y VACUNARSE. RECUERDE QUE TU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD.

GRACIAS,
CVUSD

COACHELLA VALLEY UNIFIED SCHOOL DISTRICT

RIVERSIDE RESILIENCE

What is it? A cross-sector collaboration committed to reducing adverse childhood and community experiences (**ACEs)** and promoting positive community environments in order to improve the health & education outcomes of children living in Riverside County.

ACEs : Adverse childhood experiences that may result in toxic stress which harms a child's brain & body. This includes:

1. Abuse (emotional, physical, sexual)
2. Neglect (emotional, physical)
3. Household dysfunction (household substance abuse, household mental illness, domestic violence, parental separation/divorce, incarcerated household member)

RESILENCIA DE RIVERSIDE

¿Qué es? Una colaboración intersectorial comprometida a reducir las experiencias adversas de la infancia (ACEs, por sus siglos en inglés) y promover entornos comunitarios positivos para mejorar los resultados de salud y educación de los niños que viven en el Condado de Riverside.

ACEs: Experiencias adversas de la infancia que pueden resultar en estrés tóxico que daña el cerebro y el cuerpo de un niño. Esto incluye:

1. Abuso (emocional, físico, sexual)
2. Negligencia (emocional, físico)
3. Disfunción del hogar (abuso de sustancias en el hogar, enfermedad mental del hogar, violencia doméstica, separación/divorcio de los padres, miembro del hogar encarcelado)

Q&A: ACEs, Trauma & Resilience
Preguntas y Respuestas: ACEs, Trauma & Resiliencia

By/Por: Daphne Ramirez, German Chavez & Julissa Campos

RYAN NATIVIDAD

Program Coordinator II
RUHS – Public Health

SANDRA RAMIREZ

Director
Coachella Valley Parents

JOCELYN VARGAS

Trustee Area No. 4
CVUSD

Q: What does ACEs mean to you? Why are ACEs important?
P: ¿Qué significa para usted el término ACEs? ¿Y por qué son importantes?

RN: For some people [ACEs] dictate how their health and wellbeing will be. Any trauma (physical, sexual or emotional) can affect young people and have impacts in the long run. Some people aren't afforded resources or opportunities when they're young, so it's really important to address ACEs early to ensure children are growing up in a healthy, nurturing and safe environment.

SR: By identifying ACEs we can identify what type of trauma we have as a community or individuals. A person may look normal but it doesn't mean they haven't had an adverse situation in their past. There are people who have traumas and aren't aware. We don't know that going hungry, living in poverty, going through a difficult situation at home, etc. causes trauma. In reality it does and we don't realize it until we're adults.

JV: When looking at ACEs, there's many things that can impact whether we have access to things or not. It's important to be aware of these factors that may contribute to students' ability to succeed. If we don't acknowledge them we, as educational leaders or advocates, may have incorrect assumptions about students' abilities. As a result, we'll never be able to address them to ensure that students are succeeding and have access to quality education. It's about our communities too and relationships we have in and out of our home.

RN: Para algunas personas [ACEs] dictan cómo será su salud y bienestar. Cualquier trauma (físico, sexual o emocional) puede afectar a los jóvenes y puede tener impactos a largo plazo. Algunas personas no cuentan con recursos u oportunidades cuando son jóvenes. Realmente es importante abordar las ACEs temprano para asegurarse de que los niños crezcan en un entorno saludable y seguro.

SR: Al identificar las ACEs podemos identificar qué tipo de traumas tenemos como comunidad o como personas. El hecho de que una persona se vea normal no quiere decir que en su pasado no haya tenido alguna situación adversa. Hay personas que tenemos traumas y ni siquiera sabemos. No sabemos que el hecho de pasar hambre, vivir en pobreza, pasar por una situación difícil en el hogar, etc. ocasiona un trauma. No nos damos cuenta hasta que ya somos adultos.

JV: Al analizar las ACEs, hay una serie de cosas que pueden afectar si tenemos acceso a las cosas o no. Es importante tener en cuenta factores que pueden contribuir la capacidad de los estudiantes para tener éxito. Si no reconocemos esas cosas, nosotros, como líderes educativos o defensores, podemos hacer suposiciones incorrectas de las habilidades de los estudiantes. Como resultado, nunca podremos asegurarnos de que los estudiantes tengan éxito y acceso a una educación de calidad. También se trata de nuestras comunidades y las relaciones que tenemos dentro y fuera de nuestra casa.

Q: What does resilience mean to you? What do you know about factors that promote resilience?
P: Para ti, ¿qué significa la resiliencia?¿Qué sabe acerca de los factores que promueven la resiliencia?

RN: Resilience is being able to bounce back from any bad circumstances. In the community it's having a support system. Should something bad happen to someone, then that person has support from a trusted, loving environment where they can grow in a healthy and safe way. Factors that promote resilience are having loving family and friends, having a support system, resources and ways to deal with trauma or toxic stress.

SR: Resilience is what makes us, what comes after trauma. After the adverse situations and how we stay strong instead of doing things that impact your health or others. If someone has not gone through adverse situations, it cannot be called resilience because they haven't had to overcome one thing. But when

RN: La resiliencia es poder recuperarse de malas circunstancias. En la comunidad es tener un sistema de apoyo. Si algo malo le sucede a alguien esa persona puede contar con apoyo de un entorno de confianza y amor en el que puede crecer de una manera sana y segura. Los factores que promueven la resiliencia son tener familiares y amigos cariñosos y un sistema de apoyo, recursos y formas de lidiar con el trauma o estrés tóxico.

SR: La resiliencia es lo que nos hace, lo que viene después del trauma. Después de las situaciones adversas que vivimos y cómo nos mantenemos fuertes en vez de hacer cosas que afectan tu salud o a los demás. Si alguien no ha pasado por situaciones adversas, no se puede llamar resiliencia porque no ha sobresalido una cosa. Pero cuando alguien sacar fuerza de uno mismo, eso es la resiliencia, el hecho

SR (cont.): someone draws strength from within, that's resilience, the fact that the person has desire and dreams in life despite adversity.

JV: Resilience in our community shifts the power to us, to our community. For a long time, we've heard about this deficit thinking. Communities of color are often perceived through a deficit lens. When we talk about resilience, it's really shifting that narrative that no, our community has power. We have the ability to shape our futures.

SR (cont.): de que la persona tenga sueños, anhelos y que luche en la vida a pesar de las adversidades.

JV: En nuestra comunidad la resiliencia transfiere el poder a nosotros, a nuestra comunidad. Durante mucho tiempo, hemos oído hablar de pensamientos deficitario. Las comunidades de color suelen ser percibidas a través de una lente deficiente. Cuando hablamos de resiliencia, se trata realmente de cambiar esa narrativa de que no, nuestra comunidad tiene poder. Tenemos la capacidad de moldear nuestro futuro.

Q: Does RUHS-PH provide education about ACEs and resilience for staff? If yes, what does that involve?
P: ¿RUHS-PH proporciona educación sobre ACE y resiliencia para el personal? Si es así, ¿qué implica eso?

RN: We have an ACEs Aware program funded by the Office of the CA Surgeon General. That's an opportunity to encourage our RUHS staff to be more aware about ACEs, resilience and toxic stress. We're shifting from just looking at physical health. Now we're also making sure we're looking at emotional and mental health. It's important to look at the whole person, physically, mentally and emotionally.

RN: Tenemos un programa ACE Aware financiado por la Oficina del Cirujano General de CA. Es una oportunidad para alentar a miembros de nuestro personal de RUHS a ser más conscientes sobre las ACE, resiliencia y el estrés tóxico. Nos estamos alejando de solo mirar la salud física. Ahora también nos estamos analizando la salud emocional y mental. Es importante mirar a la persona en su totalidad, física, mental y emocionalmente.

Q: Why do you think it's valuable for those working with youth to receive education about ACEs/resilience?
P: ¿Por qué cree que es valioso para quienes trabajan con jóvenes recibir educación sobre ACEs/resiliencia?

SR: Sometimes the institutions and how society is structured, they are only there to punish. The fact that we punish a young person for making a mistake is no guarantee that they will change their behavior. On the contrary, it can make them feel that their true needs are not being taken into account. All adults who are in contact with young people must take that type of training or it should be part of their curriculum to be able to hire them. So they can identify, why is this child misbehaving? Let's go deeper into their life. We cannot work with young people if we do not understand their needs. We all have a story and people deserve opportunities, as many that are needed.

SR: A veces las instituciones o cómo está estructurada la sociedad, están solamente para castigar. El hecho de que castiguemos a un joven porque cometió un error no es garantía que va a cambiar de comportamiento. Al contrario, puede hacer que se sienta que no se están tomando en cuenta sus necesidades. Todos los adultos que estén en contacto con jóvenes deberían de tomar ese tipo de entrenamiento o debería de ser parte de su currículum para poder contratarlos, para que puedan identificar, ¿por qué este niño se está portando mal? Vamos a ir más a fondo en su vida. No podemos trabajar con jóvenes si no entendemos sus necesidades. Todos tenemos una historia y las personas merecen oportunidades, las que se necesiten.

Q: How is CVUSD reducing ACEs and building resiliency?
P: ¿Cómo está CVUSD reduciendo ACEs y fortaleciendo la resiliencia?

JV: With any institution, school system, or district, when you're trying to shift a culture, it takes a lot of time because it's shifting the way we think of schooling. The school board is committed to the blended model which includes restorative justice, transformative justice, PBIS [Positive Behavior Interventions & Supports]. It's helped create a unique model to address the bigger challenges that our students face and we face as a school district. Even prior to COVID-19, the district had services with the Latino Commission. They were

JV: Con cualquier institución, sistema escolar o distrito, cuando intentas cambiar una cultura, tarda mucho tiempo porque se trata de cambiar la forma en que pensamos sobre la educación. El distrito escolar está comprometido al modelo mixto, que incluye justicia restaurativa, justicia transformativa, PBIS [Apoyo e intervenciones de comportamiento positivo, por sus siglos en inglés]. Ha ayudado a crear un modelo para abordar los desafíos más grandes que enfrentan nuestros estudiantes y que enfrentamos como distrito escolar. Antes de COVID-19, el distrito ha tenido servicios con Latino Commission quienes

JV (cont.): able to provide mental health services across the district. We're also trying to provide more access to wellness centers, to trained individuals who can provide adequate support to our students and parents too. A lot of our families have encountered a lot of loss in the last several months, so t's important to support families as a whole. We're trying to be thoughtful about ways to support. Aside from making resources available, it's addressing the barriers to access those services as well. In our community there's a stigma in accessing mental health services. As we try to make it a way of coping through these challenges, then we can begin to have more positive conversations. It's changing that mindset of how we perceive mental health services in our communities. Making them accessible is one step, but it'll take a lot more to make sure that everyone feels comfortable to access those services and that there are safe spaces to have hard confidential conversations.

JV (cont.): brindan servicios de salud mental en todo el distrito. También estamos tratando de brindar más acceso a centros de bienestar, a personas capacitadas que puedan brindar el apoyo adecuado a nuestros estudiantes y a sus padres. Muchas de nuestras familias han sufrido muchas pérdidas en los últimos meses, por lo que es importante apoyar a las familias. Estamos tratando de pensar en las formas de brindar apoyo. Además de poner los recursos a disposición, abordar las barreras para acceder a esos servicios también. En nuestra comunidad existe un estigma si uno accede a los servicios de salud mental. A medida que tratamos de convertirlo en una forma de afrontar estos desafíos, podemos comenzar a tener conversaciones más positivas. Se necesita un cambio en cómo percibimos los servicios de salud mental en nuestras comunidades. Hacerlos accesibles es un paso, pero creo que necesitará mucho más para asegurarnos de que todos se sientan cómodos para acceder a esos servicios y que haya espacios seguros para tener conversaciones duras y confidenciales.

Q: Why is it important for RUHS - PH that Riv. County implement a resolution for trauma-informed care?
P: ¿Por qué es importante para RUHS - PH que el Condado de Riverside implemente una resolución para la atención informada sobre traumas?

RN: We definitely want a resolution for trauma informed care, making sure [Riverside] County and communities are aware of ACEs, what they are and how it impacts people. Hopefully it's the start of a conversation about how we can address ACEs within the county and how to improve resiliency. The more people are aware, the more we normalize the discussion of ACEs, resiliency and toxic stress. Then we're able to move forward and provide resources, fundings for programs, things that youth and children need.

RN: Definitivamente queremos hacer una resolución para la atención informada sobre traumas, asegurándonos de que el condado [de Riverside] y las comunidades estén al tanto de las ACE, qué son y cómo afectan a las personas. Con suerte, sera el comienzo de una conversación sobre cómo podemos abordar las ACE dentro del condado y cómo mejorar la resiliencia. Cuanto más consciente esté la gente, más normalizamos la discusión de las ACEs, resiliencia y estrés tóxico. Entonces podemos avanzar y proporcionar recursos, fondos para programas, cosas que los jóvenes y los niños necesitan.

Q: Why is it important for you for Riverside County to implement a resolution for trauma-informed care?
P: ¿Por qué es importante para usted que el Condado de Riverside implemente una resolución para la atención informada sobre el trauma?

" Nuestra sociedad tiene un sistema muy racial, la mayoría de las personas que toman las decisiones son personas blancas que nacieron y viven con privilegios. Es difícil que esa persona que no ha tenido que pasar por ninguna situación adversa desde su niñez vaya a entender. Por eso es importante que el Condado de Riverside implemente una resolución para la atención informada sobre el trauma. Para que las personas que están en las sillas de poder reconozcan los impactos del trauma, el estrés tóxico y las ACEs. Y puedan hacer cambios y traer programas alternativos de oportunidad para la comunidad."
Sandra Ramirez

"Our society has a very racial system, most of the people who make decisions are white who were born and live with privilege. It is difficult for that person who has never had to go through any adverse situation since childhood to understand. That is why it is important for the County of Riverside to implement a resolution for trauma-informed care. So they can make changes and bring alternative programs of opportunity for the community. "
Sandra Ramirez

RESOURCE GUIDE

Connect with the service providers and community organizations below for more information on mental health resources and mental health support services in the Eastern Coachella Valley.

CLINICAS DE SALUD DEL PUEBLO

CDSDP's goal is to improve the health and well-being of the communities they serve through providing access to excellent care, available to all. CDSDP offers behavioral health services including counseling, referrals to psychiatric services & youth services.

Phone: (760) 396-1249

Website: cdsdp.org

Address: **Mecca**
91275 66th Avenue, Suite 500
Mecca, CA 92254

Coachella
50249 Cesar Chavez Street, Unit K
Coachella, CA 92236

THE LGBTQ COMMUNITY CENTER OF THE DESERT

Wherever you are in life's journey, The Center is here for you. Enjoy classes, youth peer support spaces, trans-affirming programming, low-cost mental health services, and more, plus we offer LGBTQ+ informational resources for loved ones in Spanish.

Phone: (760)416-7790

Website: thecentercv.org

Address: **Coachella**
1515 Sixth St.
Coachella, CA 92236

Palm Springs
1301 N Palm Canyon Dr.
Palm Springs, CA 92262

RIVERSIDE LATINO COMISSION

The mission of the Riverside Latino Commission is to provide programs & services for those in our community who are facing challenges with mental health issues and/or drug use.

Phone: (760) 398-9000

Website: latinocommission.com

Address: 1612 First Street
Coachella, CA 92236

Riverside Latino Commission is offering FREE mental health therapy & counseling for CVUSD students and families. Counseling sessions can be held via zoom or in-person. All sessions are confidential

RIVERSIDE COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH & BEHAVIORAL HEALTH

The Child/Adolescent Clinic provides individual family and group services as well as an intensive after school program. Services can include assessments, urgent mental health care and referrals to mental health and/or substance abuse treatment services.

Phone: (760) 863-8455

Website: rcdmh.org

Address: 47825 Oasis St.
Indio, CA 92201

PLANNED PARENTHOOD

Planned Parenthood is one of the nation's leading providers of high-quality, affordable health care, and the nation's largest provider of sex education. With or without insurance, most birth control, annual exams, HIV testing, and STD testing will be covered for free, with no copay.

Phone: (888) 743-7526

Website: plannedparenthood.org

Address: 49-111 California 111 #6A
Coachella, CA 92236

CUP OF HAPPY

The Cup of Happy program is a prevention and early intervention program focused on the destigmatizing mental health issues for youth 16-25 years of age. We focus on providing healthy lifestyles and emotional wellness through a number of different programs that include creative writing courses, open mic nights, youth leadership classes and LGBTQ support groups. We promote these activities through health fairs, school campuses, school clubs/organizations, Youth Opportunity Centers and local youth "hangouts". Come out to one of our events so we can provide you with a, "Cup of Happy!"

Phone: (888) 343-4660

Website: safehouseofthedesert.com

Address: 72-710 E. Lynn St. Thousand Palms, CA 92276

GUIA DE RECURSOS

Conéctese con los proveedorxs de servicios y las organizaciones comunitarias a continuación para obtener más información sobre recursos de salud mental y servicios de apoyo para la salud mental en el Este del Valle de Coachella.

CLINICAS DE SALUD DEL PUEBLO

El objetivo de CDSDP es mejorar la salud y el bienestar de las comunidades a las que sirven proporcionando acceso a una atención excelente, disponible para todos. CDSDP ofrece servicios de salud mental que incluyen asesoramiento, referencias a servicios psiquiátricos y servicios para jóvenes.

Teléfono: (760) 396-1249
Sitio web: cdsdp.org

Dirección:
Mecca
91275 66th Avenue,
Suite 500
Mecca, CA 92254

Coachella
50249 Cesar
Chavez Street, Unit K
Coachella, CA 92236

THE LGBTQ COMMUNITY CENTER OF THE DESERT

Dondequiera que se encuentre en el viaje de la vida, The Center está aquí para usted. Disfrute de clases, espacios de apoyo entre pares para jóvenes, programación de afirmación trans, servicios de salud mental de bajo costo y más, además ofrecemos recursos informativos LGBTQ+ para seres queridos en español.

Teléfono: (760)416-7790
Sitio web: thecentercv.org

Dirección:
Coachella
1515 Sixth St.
Coachella, CA 92236

Palm Springs
1301 N Palm Canyon Dr. Palm Springs, CA 92262

RIVERSIDE LATINO COMISSION

La misión de Riverside Latino Commission es proporcionar programas y servicios para aquellxs en nuestra comunidad que enfrentan desafíos con problemas de salud mental y/o uso de drogas.

Teléfono: (760) 398-9000
Sitio Web: latinocommission.com
Dirección: 1612 First Street
Coachella, CA 92236

Riverside Latino Commission está ofreciendo terapia y consejería de salud mental GRATIS para los estudiantes y familias de CVUSD. Las sesiones de consejería pueden realizarse a través de Zoom o en persona. Todas las sesiones son confidenciales

RIVERSIDE COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH & BEHAVIORAL HEALTH

La Clínica para Niños/Adolescentes ofrece servicios individuales para familias y grupos, así como un programa intensivo después de la escuela. Los servicios pueden incluir evaluaciones, atención de salud mental urgentes y referencias a servicios de tratamiento de salud mental y/o abuso de sustancias.

Teléfono: (760) 863-8455
Sitio web: rcdmh.org

Dirección: 47825 Oasis St.
Indio, CA 92201

PLANNED PARENTHOOD

Planned Parenthood son principales proveedores de atención médica de alta calidad y el mayor proveedor de educación sexual del país. Con o sin seguro, la mayoría de los anticonceptivos, exámenes anuales, pruebas de VIH y ETS están cubiertos de forma gratuita, sin copago.

Teléfono: (888) 743-7526
Sitio web: plannedparenthood.org

Dirección: 49-111 California 111 #6A
Coachella, CA 92236

CUP OF HAPPY

El programa Cup of Happy es un programa de prevención e intervención temprana enfocado en los problemas de desestigmatización de la salud mental para jóvenes de 16 a 25 años de edad. Nos enfocamos en brindar estilos de vida saludables y bienestar emocional a través de varios programas diferentes que incluyen cursos de escritura creativa, noches de micrófono abierto, clases de liderazgo juvenil y grupos de apoyo LGBTQ. Promovemos estas actividades a través de ferias de salud, campus escolares, clubes / organizaciones escolares, centros de oportunidades para jóvenes y "lugares de reunión" para jóvenes locales. Venga a uno de nuestros eventos para que podamos ofrecerle una "¡Taza de Felicidad!"

Teléfono: (888) 343-4660
Sitio web: safehouseofthedesert.com

Dirección: 72-710 E. Lynn St. Thousand
Palms, CA 92276

DEAR SELF,
YOU'VE COME SO FAR!
I AM VERY PROUD OF THE PERSON THAT REFLECTS ON THE MIRROR.
KNOW YOU ARE BEAUTIFUL IN EVERY SENSE OF THE WORD. NEVER LET ANYONE DEFINE WHO YOU ARE.
I'VE LEARNED TO LOVE MY MIND, BODY, AND SOUL WITH EVERY VIRTUE AND EVERY FLAW.
WORRYING ABOUT WHAT OTHER PEOPLE THOUGHT OF ME WAS LIKE FIGHTING A WAR WITHOUT AN ARMOR. IT WAS MENTALLY AND PHYSICALLY PAINFUL.
KNOW THAT THERE WILL ALWAYS BE SOMEONE WHO WILL JUDGE YOU BUT KNOW THAT THE ONLY OPINION RELEVANT IN YOUR LIFE IS YOUR OWN.
YOU CAN'T CONTROL WHAT OTHER PEOPLE SAY BUT ONLY YOU CAN CONTROL HOW TO REACT TO IT.
BE STRONG AND EVERT TIME YOU FEEL ALONE, READ THIS AS A REMINDER TO KEEP PUSHING YOURSELF TO MOVE FOWARD.
BE SELFISH WHEN IT COMES TO YOUR MENTAL HEALTH! CHOOSE YOURSELF FIRST, ALL THE TIME!
LOVE,
LILY

MEET THE ARTISTS
CONOCE A LAS ARTISTAS

Adilene Quintanilla-Rodriguez is a multimedia artist from the Eastern Coachella Valley. Adi designed the cover of ¡QM! Media's Spring 2020 issue to reflect the power of young womxn in the ECV (p.6).

This Spring 2021, Adi also designed our cover along with 2 additional coloring sheets (p.8 & 10) to celebrate the themes of mental health & self care.

ADILENE QUINTANILLA-RODRIGUEZ
SHE/HER

Adilene Quintanilla-Rodríguez es una artista del ECV. Adi diseñó la portada de ¡QM! Media's edición de primavera de 2020 para reflejar el poder de lxs jóvenes en la ECV (p.6).

Esta primavera de 2021, Adi también diseñó nuestra portada junto con 2 hojas para colorear (p.8 y 10) que celebran los temas de salud mental y autocuidado.

IG: @ADILXNE

Samantha Ramos is a multimedia artist from Coachella, CA. She's from CVHS Class of 2022. Her coloring sheet (p.7) offers that, "flowers are for everyone." She shares, "Usually, men give their significant other flowers on a special occasion. Society would perceive it as odd for a woman to give flowers to their significant other or think it's out of the 'norm.' In reality, flowers can be given to all regardless of gender identity. Everyone should be able to experience the beauty of flowers."

IG: @OOSAMRAMOS

SAMANTHA RAMOS
SHE/HER

Samantha Ramos es una artista de Coachella, CA. Ella es de la clase 2020 de CVHS. Su dibujo (p.7) ofrece que "las flores son para todxs". Ella comparte, "Por lo general, los hombres regalan flores a su pareja en una ocasión especial. La sociedad percibiría extraño que una mujer regale flores a su pareja o piense que está 'fuera de lo normal'. En realidad, se pueden regalar flores a todxs lxs personas independiente-mente de su identidad de género. Todo el mundo debería poder experimentar la belleza de las flores."

Leslie Alvarez is a senior at Coachella Valley High School. Leslie uses her art to speak to everyone on different topics. Her image (p.9) is meant to show that, "No matter how you look we are all beautiful. The traditional beauty standards are unrealistic and are tailored to a certain group of people. Everyone is beautiful & no one can change that."

LESLIE ALVAREZ
SHE/HER

Leslie Alvarez es una senior en Coachella Valley High School. Leslie usa su arte para hablar con todxs sobre diferentes temas. Su imagen (p.9) muestra que, "No importa cómo te veas, todxs somos hermosxs. Los estándares de belleza tradicionales no son realistas y se adaptan a un determinado grupo de personas. Todxs son hermosxs y nadie puede cambiar eso."

IG: @LES_AL.ART

Daphne Ramirez is from Coachella, CA and has been part of ¡QM! since 2019. This year, she'll be a freshmen at the University of California Irvine. She is invested in mental health and environmental justice advocacy.

She likes coffee, anime, movie nights with her family and helping others. In this zine, she offers you space (p. 14 & 15) to sharey our interpretation of love.

IG: @DAPHNE.82

DAPHNE RAMIREZ
SHE/HER

Daphne Ramirez es de Coachella, CA y ha sido parte de ¡QM! desde 2019. Este año, será estudiante de primer año en la Universidad de California en Irvine. Ella está interesada en la salud mental y abogacía de la justicia ambiental.

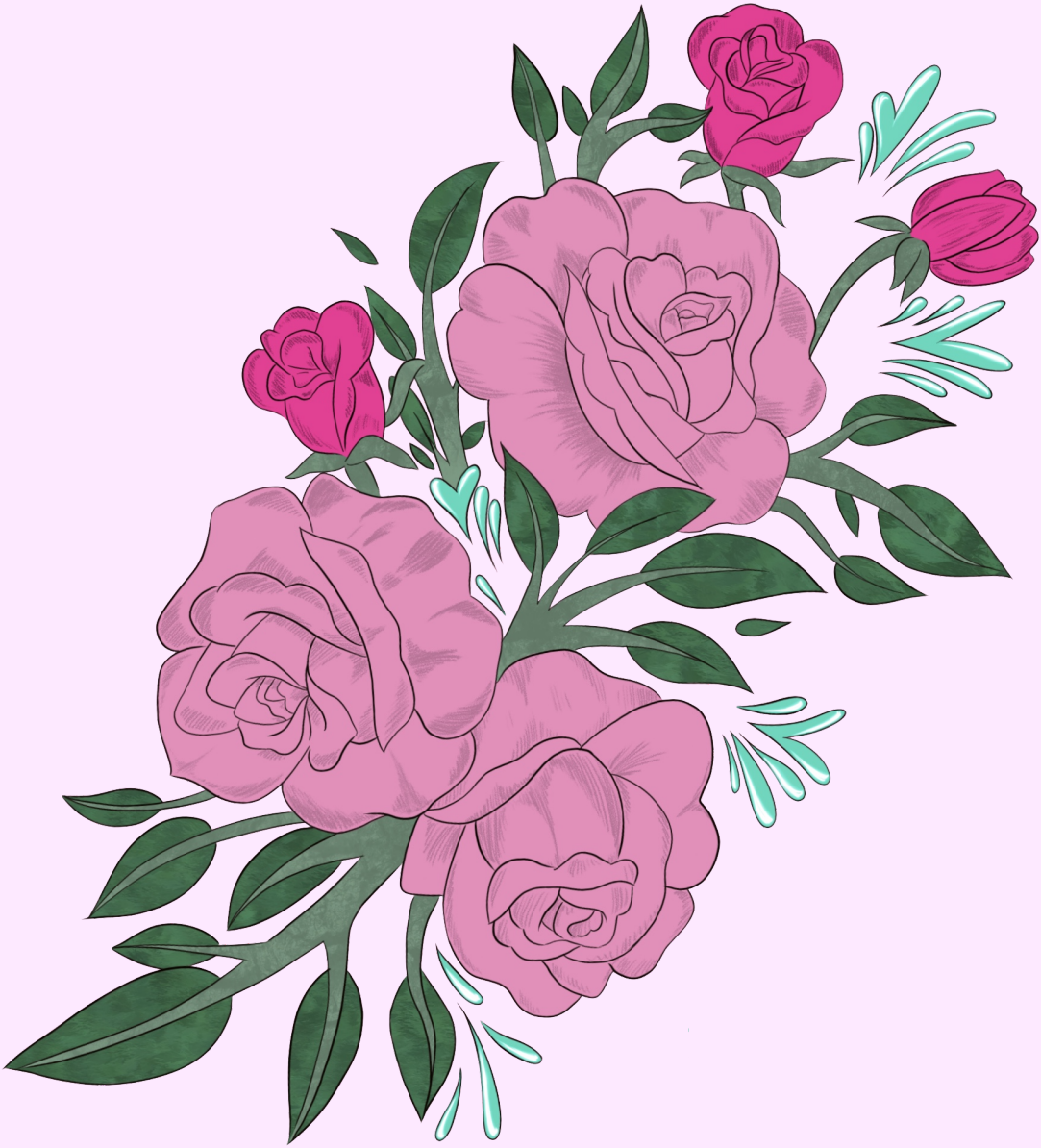
Le gusta el café, el anime, ir el cine con su familia y ayudar a los demás. En esta publicación te ofrece espacio (p.14 y 15) para compartir tu interpretación del amor.

Liliana Vallejo was born in Irapuato, Gto, Mexico but she was raised in the Coachella Valley. On her work (p.24), "self love," she shares, "[It] represents a letter I wrote to myself about my insecurities and how those insecurities got the best of me & my mental health. It's a reminder that I am beautiful and very blessed to be the person that I am. With imperfections. And that is ok."

LILIANA VALLEJO
SHE/HER

Liliana Vallejo nació en Irapuato, Gto, México pero se crió en el Valle de Coachella. En su trabajo (p.24), "amor propio", comparte, "[Representa] una carta que escribí a mí misma sobre mis inseguridades y cómo sacaron lo mejor de mí y mi salud mental. Es un recordatorio de que soy hermosa y muy bendecida de ser la persona que soy. Con imperfecciones. Y eso está bien."

IG: @LILYSVZ



flowers are for everyone.

Youth Leadership Institute
@ylinstitute

¡Que Madre! Media
@quemadremedia