

MENTAL HEALTH MATTERS LA SALUD MENTAL IMPORTA

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

¡QUE MADRE! MEDIA COLLECTIVE | SPRING 2024
PRIMAVERA 2024

Contents ~ Contenido

2	Contents Contenido	9-10	Youth Art Arte de Jóvenes
3	Letter from the Editors Mensaje de los Editores	11-12	Resource Guide Guía de Recursos
4	¡Que Madre! 2024 Cohort ¡Que Madre! Grupo 2024	13-14	Heat Safety Information Información de seguridad térmica
5-7	Mental Health Survey Encuesta de Salud Mental	15	HOPE Campaign Campaña HOPE
8	Reflection Page Página de Reflexión		



OLIVIA RODRIGUEZ
PROGRAM
MANAGER



KATY TORRES
PROGRAM
COORDINATOR



CECILIA LEMUS
PROGRAM
COORDINATOR



DAYANA ZARAGOZA
HEALTH CAREER &
CONNECTIONS INTERN

LETTER FROM THE EDITORS

MENSAJE DE LXS EDITORXS

This Spring, ¡Que Madre! took a trip down memory lane to 2022, where we revisited some of the efforts of past cohorts and connected them to our current efforts. This zine is a culmination of conversations centering what most concerns youth in our communities. This zine, is in part, a testament to young people speaking out on their own ideas of what community, support and change means to them.

Inside this zine, we have published findings from our youth-led research with Health Assessment and Research for Communities (HARC), summarized in a letter to the CVUSD School Board advocating for better mental health support.

From 2022 to 2023, we conducted surveys, focus groups, and kept mental health journals to better understand young people's well-being in CVUSD. Our research revealed significant challenges, including high levels of depression and anxiety.

Not only are youth highlighting the challenges, but they are also proposing solutions. You'll read their powerful recommendations for creating a more supportive and inclusive school environment.

Thank you for reading and supporting our efforts. Together, we can create a safer, more supportive environment where every young person can thrive!

Esta primavera en ¡Que Madre!, visitamos los esfuerzos de nuestros grupos anteriores y los conectamos con nuestros esfuerzos actuales. Este zine es la culminación de conversaciones enfocadas en lo que más preocupa a los jóvenes de nuestras comunidades. Esta revista, es en parte, un testimonio de cómo los jóvenes expresan sus propias ideas sobre lo que significa para ellos la comunidad, el apoyo y el cambio.

En este zine publicamos los resultados de nuestra investigación dirigida por jóvenes con Evaluación e Investigación de Salud para Comunidades (HARC), resumido en una carta al Distrito Escolar Unificado del Valle de Coachella abogando por un mejor apoyo de salud mental.

De 2022 a 2023, realizamos encuestas, grupos focales y utilizamos diarios de salud mental para comprender el bienestar de los jóvenes de CVUSD. Nuestra investigación reveló desafíos importantes, incluyendo niveles altos de depresión y ansiedad.

Lxs jóvenes no sólo destacaron los desafíos, sino también proponen soluciones. Leerá sus recomendaciones poderosas para crear un ambiente escolar más solidario e inclusivo.

Gracias por leer y apoyarnxs. ¡Juntos podemxs crear un ambiente más seguro y conducivo a la prosperidad de cada joven!



¡QUE MADRE !2024 COHORT

- Samara Garcia
- Yuridia Hernandez
- Vannesa Quevedo
- Kevin Mendoza
- Erika Negrete
- Ivan Cabrera
- Galileo Galaviz
- Yakelin Cruz
- Jennifer Aguilar
- Arisa Garcia
- Ariana Granillo
- Daisy Zavala
- Lucero Ramirez
- Evelyn Centeno
- Kevin Ortiz
- Gladis Buelna

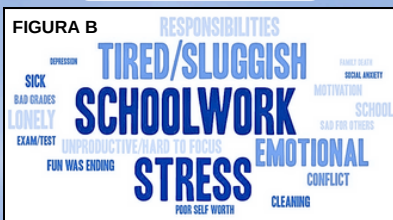
¿WHAT ARE YOU THINKING? ¿QUE PIENSAS?

From September 30, 2022 to January 6, 2023, 7 youth from ¡Que Madre! were asked to complete a guided diary to better understand the mental health needs of youth in the eastern Coachella Valley. Participants were asked about the best and hard parts of their days, what they're grateful for, and other themes. Below are some of their responses.

Best Part of my Day



Worst Part of my Day



Grateful for



Del 30 de septiembre de 2022 al 6 de enero de 2023, 7 jóvenes de ¡Que Madre! completaron un diario guiado para poder comprender el bienestar de jóvenes en el este del Valle de Coachella. Participantes contestaron preguntas sobre las partes mejores y más difícil de su día, de qué están agradecidos y otros temas. Aquí presentamos algunas de sus respuestas.

Las respuestas más comunes a la pregunta "¿Qué fue lo mejor de tu día?" (Figura A) incluyen disfrutar de buena comida, pasar tiempo con la familia y disfrutar de entretenimiento como películas o programas de televisión. En cuanto a "¿Qué fue lo peor de tu día?" (Figura B), las respuestas más frecuentes fueron hacer tareas escolares, sentir estrés y estar cansado o lento. Por último, cuando se les preguntó "¿Por qué estás agradecido?" (Figura C), las respuestas más comunes fueron la familia, la comida y los amigos.

MENTAL HEALTH SURVEY

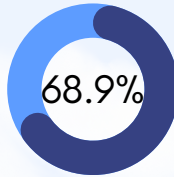
ENCUESTA DE SALUD MENTAL

In January 2023, yli launched a survey at high schools across Coachella Valley Unified School District (CVUSD) to explore students' perceptions of safe spaces and mental health. Of the 73 survey participants findings revealed significant insights:



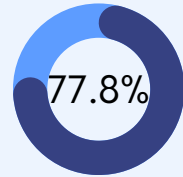
CVUSD Students Experience Depression or Extreme Sadness

Los estudiantes del CVUSD padecen de depresión o tristeza extrema



CVUSD students experienced overwhelming feelings of nervousness or anxiety

Los estudiantes del CVUSD expresaron sentimientos de nervios o ansiedad



CVUSD students feeling confident in finding at least one safe space at school

CVUSD students que se sienten seguros de encontrar al menos un espacio seguro en la escuela

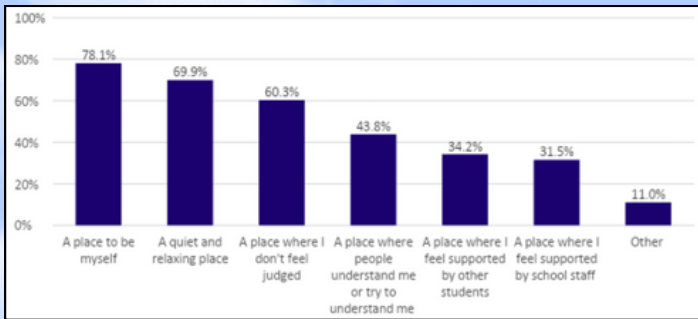
En enero de 2023, yli lanzó una encuesta en las escuelas secundarias del Distrito Escolar Unificado de Coachella Valley (CVUSD) para explorar las ideas de los estudiantes sobre espacios seguros y salud mental. De los 73 participantes de la encuesta, los hallazgos revelaron puntos significativos:

Students were also asked, “Ideally, what would a safe space look like to you?” Answers were qualitatively coded, and four categories emerged. Students described their safe space as a feeling, being with a certain person, and a specific place, and there were a few miscellaneous responses.

For many a safe space could be:

A FEELING, WITH CERTAIN PEOPLE, or A PLACE

The most common definitions of a safe space included:
Las más comunes ideas de un espacio seguro incluyeron:



También le preguntamos a los estudiantes: “Idealmente, ¿cómo sería para ustedes un espacio seguro?” Las respuestas se codificaron cualitativamente y surgieron cuatro categorías. Los estudiantes describieron su espacio seguro como un sentimiento, estar con una determinada persona, y un lugar específico, que resultó en algunas respuestas diversas.

Para muchos un espacio seguro podría ser:

UN SENTIMIENTO, CON SIERTAS PERSONAS, o UN LUGAR

USE ESTE ESPACIO PARA ESCRIBIR, DIBUJAR Y REFLEXIONAR SOBRE QUE ES UN ESPACIO SEGURO

USE THIS SPACE TO WRITE, DRAW, AND OVERALL REFLECT ON WHAT "SAFE SPACE" MEANS TO YOU

RECOMMENDATIONS FOR A SUPPORTIVE AND INCLUSIVE SCHOOL ENVIRONMENT

- Expand wellness centers to elementary schools for broader access.
- Strengthen mental health services with enhanced counselor capacity and regular screenings.
- Develop peer support programs for mental health awareness.
- Launch an awareness campaign for wellness center accessibility.
- Integrate a curriculum on stress management and emotional regulation.

RECOMENDACIONES PARA UN AMBIENTE ESCOLAR DE APOYO E INCLUSIÓN

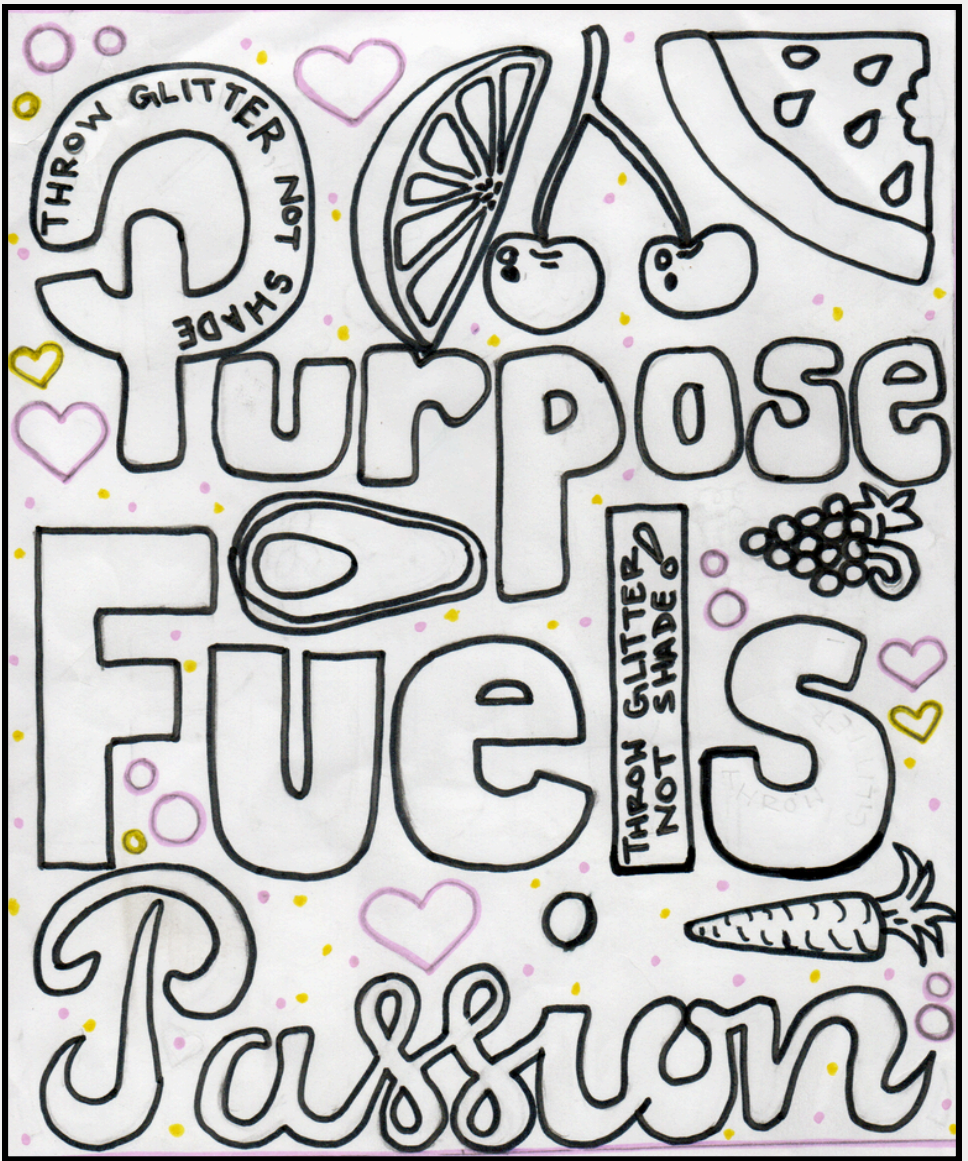
- Expandir los centros de bienestar a las escuelas primarias para crear más acceso
- Fortalecer la capacidad de consejeros u implementar evaluaciones regulares para aumentar los servicios de salud mental.
- Desarrollar grupos de apoyo para concienciar sobre la salud mental.
- Lanzar una campaña de concientización sobre la accesibilidad de los centros de bienestar.
- Integrar un currículo sobre manejo del estrés y regulación emocional.



“Always Hope” Samara Garcia



“Own Roots” Samara Garcia



While designing this coloring page I chose the community agreement "throw glitter not shade" to add onto it because I remember when first attending the Coachella unincorporated and ¡Qué Madre! meetings it always stuck out to me. Throw glitter not shade, I feel is the best way you can let someone know to spread positivity instead of negativity and I believe that is the best thing you can do for yourself and others around you!

-Arisa Garcia

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.



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: thecentervc.org

Address: Coachella

1515 Sixth St.

Coachella, CA 92236

Palm Springs

1301 N Palm Canyon Dr.

Palm Springs, CA 92262

RIVERSIDE LATINO COMMISSION

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

INLAND SOCIAL CRISIS HELPLINE

By calling [951-686-HELP](tel:951-686-HELP), a community member can reach a trained helper for telephonic emotional support, get linkage to a 24/7 Mental Health Urgent Care Center, or be routed to the Riverside County Crisis Mobile Unit. You are not alone. Help is here!

Phone: (951) 686-4357

Website: inlandsocaluw.org/crisishelpline



NAMI COACHELLA VALLEY

NAMI of Coachella Valley is an organization of families, friends and individuals whose lives have been affected by mental illness. Together, we advocate for better lives for those individuals who have a mental illness, and we offer support, education and advocacy as we do so.

Phone: (442) 275-7385

Website: namicoachellavalley.org



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.



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 aquellos 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 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 III #6A

Coachella, CA 92236

INLAND SOCIAL CRISIS HELPLINE

Al llamar al 951-686-HELP, se puede comunicar con un ayudante capacitado para recibir apoyo emocional telefónico, conectar con un Centro de Atención de urgencia de salud mental las 24 horas, 7 días a la semana, o ser remitido a la Unidad Móvil de Crisis del Condado de Riverside. Usted no está solo. ¡La ayuda está aquí!

Teléfono: (951) 686-4357

Sitio web: inlandsocaluw.org/crisishelpline



NAMI COACHELLA VALLEY

NAMI del Valle de Coachella es una organización de familias, amigos, y los individuos que sus vidas se han sido afectadas por enfermedades mentales. Juntos, abogamos por una vida mejor para aquellas personas que tienen una enfermedad mental y ofrecemos apoyo, educación y defensa mientras lo hacemos.

Teléfono: (442) 275-7385

Sitio Web: namicoachellavalley.org



Who's Most at Risk of Heat-Related Illness?



- Adults over 65
- Children under 4
- People with medical conditions
- People without AC
- People experiencing homelessness
- Pregnant people
- Workers



HeatReadyCA.com

¿Quiénes tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades por el calor?



- Mayores de 65
- Niños menores de 4 años
- Personas con enfermedades crónicas
- Gente sin aire acondicionado
- Gente embarazada
- Personas sin hogar
- Trabajadores



CuidateDelCalorCA.com

Extreme Heat Safety Crossword Puzzle



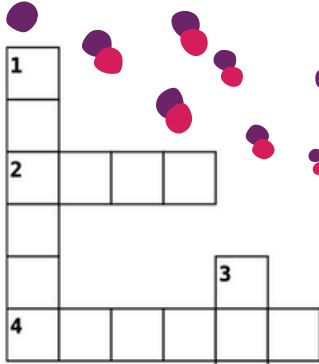
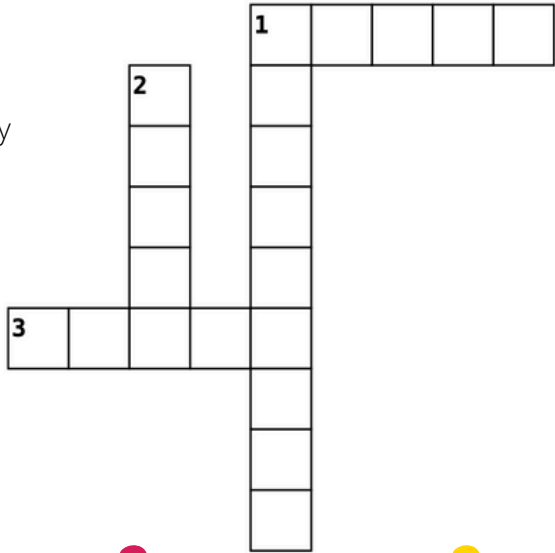
HeatReadyCA.com

Horizontal

1. What keeps you cool while being outside?
3. What is the best drink to stay hydrated?

Vertical

1. What should you reapply every 2 hours when exposed to the sun?
2. What type of colors should you wear in hot weather?



Seguridad contra el Calor Extremo Crucigrama

Horizontales

2. ¿Cuál es la mejor bebida para mantenerse hidratado?
3. ¿Qué te mantiene fresco mientras estás afuera?

Verticales

1. ¿Qué tipo de colores deberías usar en el calor extremo?
2. ¿Qué debes reaplicar cada 2 horas cuando estas expuesto al sol?



HeatReadyCA.com

Take A Break



Illustrated by Aileth Aguilar



COALITION

HOPE Youth Coalition organizes to create healthy online platforms for everyone by holding social media companies accountable for the messages and advertising that we all receive online. We are recruiting youth leaders for this upcoming program cycle! Visit youthforhope.org.



WHO BETTER TO DIVE DEEPER INTO THE REALM OF SOCIAL MEDIA, THAN A GROUP OF YOUTH?



TUNE IN TO OUR HOPE PODCAST THIS SUMMER TO ENVISION A WORLD OF SOLUTIONS FOR THE ONLINE WORLD



Photo by/Foto de Erika Duarte

JOIN US!
¡ÚNETE CON NOSOTRXS!

@YLINSTITUTE 

@QUEMADREMEDIA 