MI COMUNIDAD, SALUD MENTAL Y YO

¡QUE MADRE! MEDIA

CREANDO Y CULTIVANDO
HISTORIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

YOUTH LEADERSHIP INSTITUTE
yli.org

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 es un programa de medios juveniles 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.

¡Que Madre! Media es un programa de Youth Leadership Institute.

Directora de Programa
Amber Amaya

Coordinadora de Programa
Olivia Rodriguez

Asistente
Noemi Aguilar

Directorx Ejecutivx de Youth Leadership Institute
Patty Barahona

Diseño
Amber Amaya, asistida por Olivia Rodriguez

Traducción
Olivia Rodriguez

Arte de la Portada
Adilene Quintanilla-Rodriguez

Copyright
2018-2020

Gracias a nuestros patrocinadores por apoyar ¡Que Madre! Media y la voz de los jovenes del Este del Valle de Coachella

THE CALIFORNIA ENDOWMENT

RAP FOUNDATION
Health, Mental Health, Juvenile Intervention

¡QUE MADRE! MEDIA PRIMAVERA 2020

- Perla Aguilar
- Leslie Alvarez
- Vanessa Becerra
- Esmeralda Ceballos
- Alexia Ceja
- Lizbeth Chavarria
- Barbara Curiel-Espinoza
- Diana Gonzalez
- Nathaie Gutierrez
- Vianey Holguin
- Jarelly Lopez
- Guadalupe Madrigal
- Nora Magana
- Selena Martinez
- Denisse Morales
- Andrea Perez
- Daphne Ramirez
- Laura Ramirez
- Felipa Saldivar
- Destiny Sambia
- Jasmin Tejada
- Karla Vargas
- Julissa Zacarias

Agradecimientos: Gracias a **Jodie Capper** de Coachella Valley High School por abrir su salón de clase para que nuestro grupo pudiera reunirse cada semana. Gracias a **Paulina Ospina-Mallarino** LCSW por apoyar el Campamento Virtual de ¡Que Madre! Media con un taller de escritura con enfoque en salud mental. Gracias a **Patricia Carrillo** de Alianza Coachella Valley por facilitar un taller de Justicia Comunitaria con nuestra cohorte de Primavera 2020.

NOTA DE LAS EDITORAS

Esta primavera, nuestra comunidad enfrentó nuevos desafíos. Lxs jóvenes de ¡Que Madre! se sentían ansiosos por el futuro y se sentían más aislados que nunca.Todo cambió rápidamente. La escuela se veía diferente y en casa, las familias estaban preocupadas de enfermarse y de dónde tendrían acceso a la atención médica.

Durante este tiempo, lxs jóvenes de QM se propusieron crear oportunidades para una salud mental positiva. Con el apoyo de profesionales de la salud mental y artistas locales, lxs jóvenes organizaron un virtual ¡Que Madre! Campamento donde invitaron a todxs los miembros de la comunidad a conectarse, compartir historias personales y aprender más sobre los recursos de salud mental en el Este del Valle de Coachella.

Lxs jóvenes también establecieron una intención para esta publicación de primavera. Querían que esta publicación fuera una herramienta de esperanza y útil para que sus amigxs, familias y comunidades recordarán que aunque estamos distantes, no estamos solxs.

En este número, encontrarás ilustraciones y una hoja para colorear creadas por jóvenes del ECV, narraciones personales de jóvenes que comparten las formas en que practican el cuidado personal y la resiliencia. También encontrarás una lista de recursos locales y nacionales de salud mental.

Si está dispuestx y capaz, por favor de honrar sus intenciones y haga un esfuerzo para conectarse con alguien en su comunidad esta semana. Comparta una de las narrativas juveniles en esta publicación o comparta información de nuestra guía de recursos de salud mental. Que alguien sepa que no están solxs.

Amber Amaya
Directora de Programa

Olivia Rodriguez
Coordinadora de Programa

CONTENIDO

5 CONOCE AL ARTISTA

Conoce al artista de ECV detrás de la portada de Primavera 2020 y sé creativo con tu propia versión de la imagen.

6 ESPERANZA

Un poema de esperanza para cuando te sientes derrotado por Vanessa Becerra y ilustración de Alexia Ceja.

7 MI COMUNIDAD Y LA SALUD MENTAL

Una narración personal y ilustración de Adamari Cota sobre el acceso a la atención de salud mental en el este del Valle de Coachella.

8 DE MÍ PARA TI: TÚ IMPORTAS

Una narración personal e ilustración de Leslie Alvarez junto con afirmaciones positivas para probar cada mañana.

9 CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Cuatro actividades para practicar Cuando te sientes ansiosx, de Clínicas de Salud del Pueblo.

10 GUIA DE RECURSOS

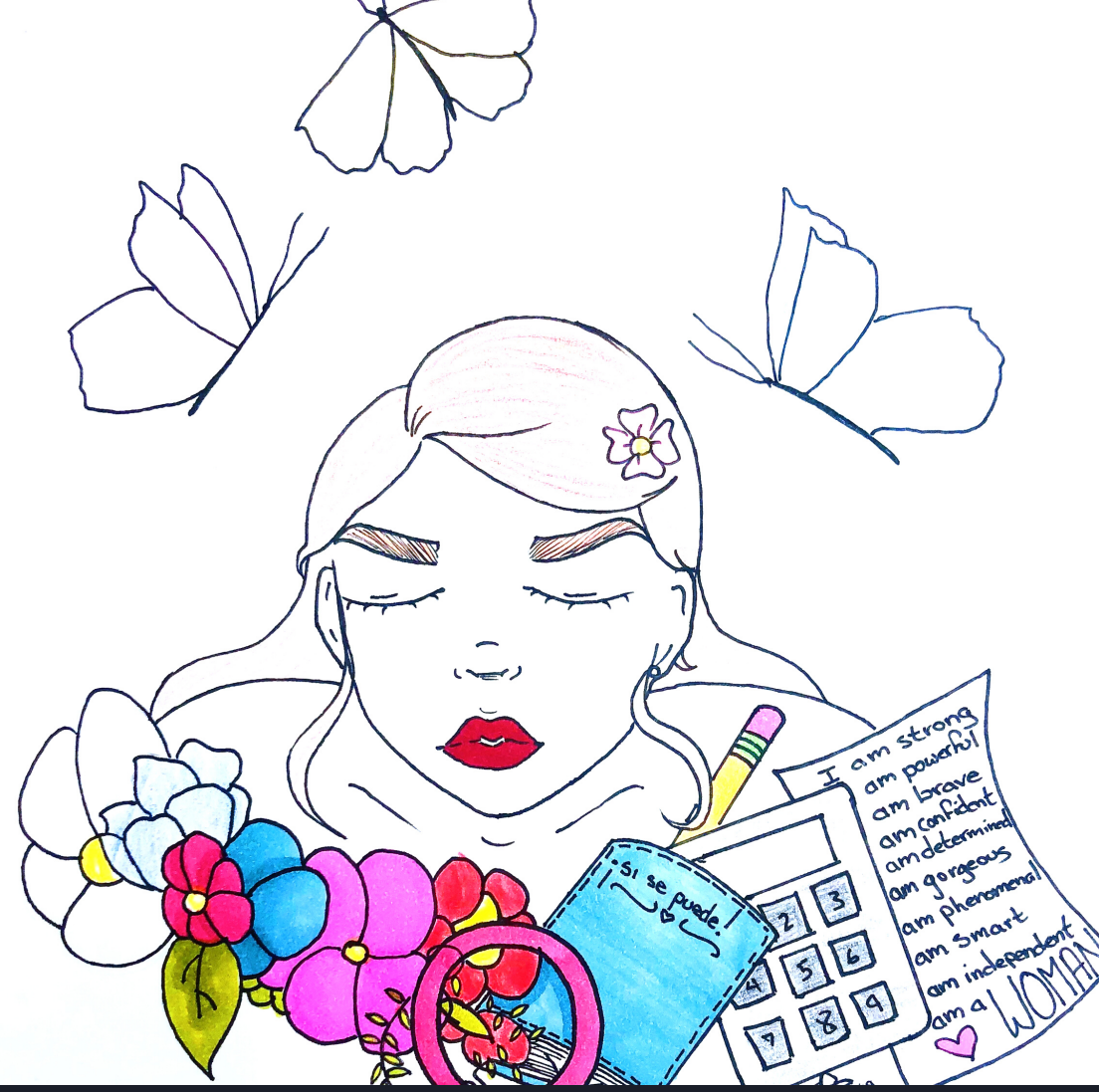
Una lista de organizaciones locales que ofrecen recursos bilingües de salud mental en inglés y español.

CONOCE AL ARTISTA

Adilene Quintanilla-Rodríguez es una artista multimedia del Este del Valle de Coachella.

Adi diseñó la portada de la edición Primavera 2020 de ¡Que Madre! Media para reflejar el poder de las muxeres en el ECV.

Use la hoja a continuación para crear su propia versión de la portada de ¡Que Madre¡¡Etiquetanos en Instagram (@quemadremedia) para compartir tu creación con nosotrxs!



ESPERANZA

Poema por
Vanessa Becerra

Ilustración por
Alexia Ceja

¿Alguna vez has sentido un inmenso dolor en tus hombros?Un momento donde el mundo se detuvo
Y no puedes lograr nada
Sientes que eres un fracaso
Siempre recuerda no rendirte
Eres más fuerte de lo que crees
Puedes sentirte perdidx
Pero hay más luz que oscuridad dentro de ti
Nunca pierdas la esperanza porque cuando encuentres la luz
Harás que el mundo gire de nuevo

MI COMUNIDAD Y LA SALUD MENTAL

Por Adamari Cota

Dos imágenes que me llaman la atención cuando pienso en mi comunidad son las imágenes de personas trabajadorxs y los campos agrícolas.

Mientras creaba esta pintura, pasé por un altibajos de emociones porque pensé en todas las personas que trabajan en los campos que desean una vida mejor para sus familias. Las personas en nuestra comunidad no solo sueñan con el éxito. Se despiertan todos los días y trabajan duro para lograrlo. Esto también significa que las personas en nuestra comunidad soportan mucho estrés debido a largas horas de trabajo y el temor de no poder cuidar a su familia si alguien está enfermo. Ahora con el desafío adicional de COVID-19, las personas en nuestra comunidad están pasando por más estrés y ansiedad.

El acceso a la atención médica, incluida la salud mental, es un derecho. Nuestra comunidad merece atención asequible. Como hija de alguien que solía trabajar en el campo, esto es lo más importante para mí.Nos merecemos una comunidad saludable donde todos tengan la oportunidad de ver que su sueño se haga realidad.

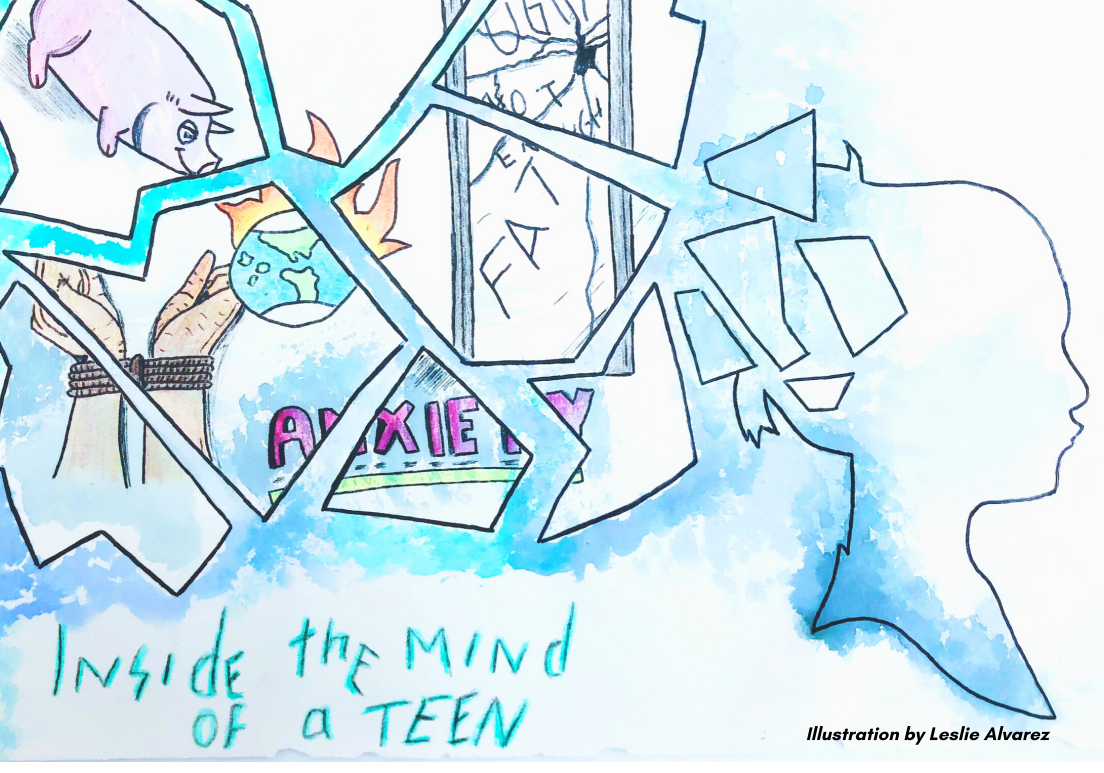


Illustration by Leslie Alvarez

DE MÍ PARA TI: TÚ IMPORTAS

Por Leslie Alvarez

Algunas personas suponen que los adolescentes no tienen cuidado en el mundo. Se espera que seamos divertidos, extrovertidos y de espíritu libre, pero sé que no soy así. Mis experiencias son como las de otrxs jóvenes. Pasamos por dificultades y desafíos en casa y en la escuela.

Pasamos por desgarros y a veces no nos gusta cómo nos vemos en el espejo. Está bien gritarlo. Una báscula no valida tu belleza. Me he dado cuenta de que nada ni nadie jamás me derribará el valor.

Yo soy suficiente y quiero que sepas que tú también lo eres.

Actividad:
Intenta hablar contigo mismx como hablarías con tu amigx cercano. Aquí hay algunas afirmaciones positivas para probar:

1. Yo importo. Yo soy suficiente. Nada puede bajar mi valor.

2. Estoy haciendo lo mejor que puedo y estoy orgullosx de mí mismx.

3. Los desafíos pueden ayudarme a crecer. Se lo que necesito.

4. Crea tu propia afirmación aquí:

¡Intenta comenzar cada día con estos!

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Nuestros amigxs de Clínicas de Salud del Pueblo recomiendan estos cuatro ejercicios para cuando empiezas a sentir ansiedad. Estos ejercicios ayudan a reconocer las respuestas físicas de su cuerpo a la ansiedad y el estrés. Estos consejos rápidos lo ayudarán a relajarse y reducir el estrés.

Si la ansiedad interrumpe regularmente sus días y su estado de ánimo general, comuníquese con un experto en salud mental para obtener ayuda. Consulte nuestra guía de recursos para conectarse con expertos 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. Abra lentamente 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 cualquier pensamientos ansiosos sobre el pasado o el futuro.

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

Está bien distraerse pero intente con cuidado trayendo 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.

United States® Census 2020

Auto-responder al Censo ahora es la forma más fácil de asegurarse de que usted sea contado en medio de la situación de COVID-19. Responder por ti mismo ahora es más rápido, fácil y se puede hacer en línea, por teléfono o por correo.

A medida que enfrentamos esta crisis de salud pública, participar en el Censo ahora ayuda a asegurar fondos para el futuro para nuestras comunidades.

La participación en el censo ayudará a garantizar que nuestras comunidades obtengan una parte justa de los fondos para escuelas, hospitales y otros programas de educación y salud que necesitamos para familias saludables. Los miembros de la comunidad pueden responder por sí mismos al Censo:

POR TELÉFONO

844-468-2020 (ESPAÑOL)

844-330-2020 (INGLÉS)

EN LÍNEA EN

MY2020CENSUS.GOV

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 de la oficina:

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

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

THE LGBT COMMUNITY CENTER OF THE DESERT

The Center crea una comunidad vibrante al ayudar a las personas LGBTQ. The Center ofrece programas como prevención del suicidio juvenil & hostigamiento y grupos de apoyo.

Teléfono: (760)416-7790
Sitio web: thecenterps.org
Dirección de la oficina: 1301 North Palm Canyon Dr, 3rd Floor
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 de la oficina: 1612 First Street
Coachella, CA 92236

RIVERSIDE COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH & BEHAVIORAL HEALTH

La Child/Adolescent Clinic 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 de la oficina: 47825 Oasis St,
Indio, CA 92201

PLANNED PARENTHOOD

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

Teléfono: (888) 743-7526
Sitio web: plannedparenthood.org
Dirección de la oficina: 49-111 California 111 #6A
Coachella, CA 92236

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE

Lifeline ofrece asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y las mejores prácticas para profesionales. Hay apoyo disponible en español y para personas con problemas de audición.

Teléfono: 1-888-628-9454 (Español) y 1-800-273-8255 (Inglés)
Sitio web: suicidepreventionlifeline.org