LIBRO DE ACTIVIDADES Y RECURSOS DE LA COMISIÓN JUVENIL DE MADERA

QUIENES SOMOS yli

LA COMISIÓN JUVENIL DE MADERA

El día 5 de septiembre del 2018, la Ciudad de Madera votó unánimemente para establecer la primera Comisión Juvenil reconocida por el consejo. Gracias a las poderosas asociaciones entre los funcionarios electos de la ciudad, Distrito escolar de Madera, Instituto de Liderazgo Juvenil (YLI) y otros socios públicos y privados, los jóvenes de Madera fueron oficialmente invitados a la mesa de diseño.

Como una entidad reconocida del gobierno de la ciudad, la Comisión de jóvenes de Madera (MYC) es responsable de asesorar al Concejo Municipal y al Alcalde sobre las pólizas y leyes relacionadas con los jóvenes. La Comisión también está encargada de proveer comentarios y recomendaciones sobre las leyes propuestas que afectarían principalmente a los jóvenes antes de que el Concejo Municipal tome la acción final.

ALEXIA SANCHEZ
Oficina de Alcaldes
19 años
Madera Community College

JULIET OROZCO
Distrito del Consejo 1
17 años
Madera High School

AVERY CORDERO
Distrito del Consejo 2
17 años
Madera High School

ISABELLA VENTURA
Distrito del Consejo 4
18 años
Fresno City College

ISHA BAINS
Distrito del Consejo 6
19 años
UC Berkeley

XOCHI PINEDA
Distrito del Consejo 5
18 años
Madera High School

YVETTE FLORES
Coordinador de Programa
Youth Leadership Institute
yflores@yli.org
(559) 274-8165

JOHNNY MENDEZ
Manejador del Programa Madera
Youth Leadership Institute
jmendez@yli.org
(559) 387-7589

Únase A Nuestro Equipo

Vea la última página para la aplicación

MANTENIÉNDOSE SALUDABLE:

CONSEJOS DEL CORONA/COVID

Con la vacuna en camino a usted, mantenerse saludable es más importante que nunca. Como una manera de honrar las vidas que han sido afectadas por COVID-19, esta página es un recordatorio para seguir las recomendaciones de salud de la CDC. Está dentro de nuestro poder mantenernos a nosotros mismos y a nuestra comunidad a salvo. Para obtener más información sobre la pandemia COVID-19, escanee el código a la derecha.

USE SU CÁMARA PARA ESCANEAR

Detenga la Transmisión

El COVID-19 se pasa de persona a person cuando una persona no infectada inhala gotitas de aire que contienen el virus. También se puede transmitir a través de tocar manos o ciertas superficies. A pesar de como estas gotas entren en tu cuerpo, entrar en contacto con ellos pone en riesgo a COVID-19. Lo siguiente son consejos útiles para mantenerse saludables.

Los Cuatro Consejos

1. **Use cubrebocas/mascarilla.** Especialmente en público. Puede limitar su exposición a gotas potencialmente infecciosas de otros así como proteger a otras personas a su alrededor de las suyas
2. **Cuida tu distancia.** Practique la distancia física (aparte 6-pies) de otros para mantener gotas potencialmente infecciosas de ti y a otras personas a su alrededor de las suyas
3. **Lávese las manos.** Lave a esos gérmenes de las manos con agua, jabón y 20 segundos de su tiempo.
4. **Espere su turno para ser vacunado.** Use los recursos abajo para encontrar sitios de vacunación del condado de Madera o para encontrar más información sobre la pandemia.

Llame al 311

Hable con una persona en vivo
Disponible 7 días a la semana

Baje la aplicación "Madco Services"

Busque en las tiendas
Apple y Google Play

Mande un mensaje de texto

MADERAVAX al número 888777

MANTENIÉNDOSE SALUDABLE:

SALUD MENTAL

Cómo Lidiar Con El Estrés

La vida es dura, lo sabemos. Manejando el estrés se ve diferente para todos y no hay una manera "correcta" de hacerlo. Los siguientes son algunos consejos sobre cómo afrontar el estrés de manera comunitaria y sanamente.

Haz Conexiones

Solo porque nos tenemos que distanciar físicamente no quiere decir que tenemos que distanciar emocionalmente. Conéctese con amigos o familia para ayudarse mutuamente durante este tiempo. A Continuación se presentan algunas ideas para reuniones virtuales:

- Sesión para desahogar (¡escanee el enlace a la derecha para consejos sobre cómo organizar una reunión!)
- Noche de juegos/peliculas/Netflix
- Cafecito/Té en la tarde

¡Ejercicio!

Hacer ejercicio durante 30 minutos al día puede tener efectos positivos en tu salud mental y en el sistema inmunológico.

- Consejo profesional: Haz un desafío de ejercicio de 30 días. Mantente conectado mientras haces ejercicio. Mandasen fotos de progreso, ánimo diario, y ayuden a mantenerse motivados unos a otros. Vea la página 11 por más consejos sobre el ejercicio.

Regrese A Viejos Pasatiempos O Encuentre Nuevos

Las pantallas son excelentes, pero trata de encontrar nuevas formas de entretenimiento. Mucho como las pantallas, los pasatiempos son excelentes formas de relajarse y entretenerse al mismo tiempo. ¿Recuerdas pintando con los dedos en la escuela secundaria? Quizás ahora que puedes sostener un pincel, pintar puede ser ahora más divertido. ¿Recuerdas jugando con la tierra? Quizás ahora puedes jugar con barro y puedes hacer una olla. A pesar de lo que termines haciendo, encontrar actividades que disfrutas te traerá felicidad y equilibraran el estrés.

Si usted o alguien que conoce necesita más apoyo, te animamos a ver la página 7 para recursos locales o escanee el código a la derecha para más recursos en California.

PUDÍN DE ARROZ EN 3 MANERAS

Pudin De Arroz Sureña

También llamado pudín de arroz estilo viejo, es muy cremoso con la perfecta cantidad de textura y dulzura. Solo se ocupa un poco de ingredientes y un poco de paciencia para hacer este postre favorito clásico.

ESCANEA PARA LA RECETA

Arroz "Kheer"

El arroz "kheer" es un postre tradicional de India que es hecho en una olla para los festivales y celebraciones. Chawal ki kheer o arroz "kheer" es un pudin de arroz tradicional hecho para casi toda ocasión en hogares indios. El arroz "kheer" es hecho con leche entera, arroz, azúcar y polvo de cardamomo.

ESCANEA PARA LA RECETA

Arroz Con Leche

Esta receta de arroz con leche está perfectamente cremosa y dulce cada vez! Hazla en casa usando 3 tipos de leche y que te la puedes comer caliente o fría. Ligero, cremoso, rico y dulce, esta receta fácil de arroz con leche va perfectamente con fruta o sola! Esta receta es hecha con leche- leche dulce y condensada (lechera), leche evaporada, y leche entera o de 2%- arroz, y canela.

ESCANEA PARA LA RECETA

NUESTRAS COSAS FAVORITAS DE MADERA

Durante los tiempos difíciles, es fácil enfocarnos en lo que va mal. Así que aquí están algunas de nuestras cosas favoritas para ir en contra de las malas vibras.

1. *Madera = Unidad*
2. *Muchos recursos para jóvenes*
3. *Madera es nuestro HOGAR*
4. *Nuestra juventud es apasionada*
5. *Muchas oportunidades para todas las edades*
6. *Oportunidades para negocios chicos de jóvenes*
7. *Varios negocios de familia/locales*
8. *¡Perkos! TJ's, Phodera, Taco Express, Los Tacos Mejias*
9. *Centro Juvenil de John Wells*
10. *Invirtiendo en ESPACIO VERDE (parques)*
11. *Vibras de comunidad pequeña*
12. *Trabajadores de primeros auxilios*
13. *¡Muchos lugares para tomar cafeína!*
14. *Los adultos apoyan a los jóvenes y sus ideas*
15. *La sección de estudiantes de Madera High*
16. *Expresión de diferentes culturas*
17. *Acceso fácil a las frutas y vegetales frescas*
18. *La aceptancia a las diferentes culturas*
19. *Amigos se convierten en familia*
20. *La Feria (conciertos, comida, juegos)*
21. *Nos levantamos el uno con el otro y trabajamos juntos como uno*
22. *Conexiones entre personas (todos conocen a todos)*
23. *Alojamiento para las familias que ocupan hogar*
24. *Las personas que ayudan a los demás y dan a los demás*
25. *Por lo general, todos son acogedores*

Lista proporcionada por los estudiantes de la escuela secundaria de Madera

NUESTRAS COSAS FAVORITAS

CONTINUADAS

26. *Damos refugio a personas sin hogar*
27. *La recaudación de fondos que la comunidad organiza*
28. *Ayudamos con el evento del Día de los Niños*
29. *Acceso a cupones de alimentos*
30. *Nuestro nuevo Alcalde Santos García*
31. *Acceso a la educación gratuita*
32. *El Autocine (www.playingtoday.com/maderadrivein)*
33. *¡Diversidad!*
34. *Seguridad y protección*
35. *Estamos cercas al hospital de los niños*
36. *Regalamos comida a las personas sin hogar*
37. *El evento de Relevo para la vida*
38. *Organizaciones deportivas juveniles*
39. *La vista a las montañas*
40. *Centro de Madera*
41. *Los juegos de Viernes por la noche*
42. *Atardeceres*
43. *La temporada de la Flor de Cereza*
44. *El remate cada Miércoles y Domingo*
45. *Panaderías diferentes*
46. *YLI*
47. *Ir a Sonic después de los partidos de fútbol americano*
48. *Lugares para pasar el tiempo para jovenes*
49. *Nos encanta la escuela secundaria de Madera*
50. *Acceso fácil a las montañas y la playa*

¡ESCANEE EL CÓDIGO PARA COMPARTIR TUS COSAS FAVORITAS CON NOSOTROS!

Lista proporcionada por los estudiantes de la escuela secundaria de Madera

NUESTRAS COSAS FAVORITAS

BÚSQUEDA DE PALABRAS

A C D Y E E Z F S X U G N Q G G G T L U H C Y T E G D C U P
O Q A Y U Z V F W N B P N W C M W J U J J H P E E O F U E A
D C O M I S I ó N D E L A J U V E N T U D N C S X P P H C N
H R Q N W L E S P A C I O S V E R D E S F S K O V O Z K T A
R P Z T G P T W F U A Z X Q F R T M S D K D C G T G C L N D
A W U Z M A Y J J U H G O J W L O K V P S H I O J B I S X E
I R O C O K A M P G L F C T S M O K C V W A F A M I L I A R
G D K N N I L S R U W V D J U S H W R R P A R Q U E S L Z í
U V F L T K N M B E Z X S F G U X U R O L J F Y B L Y F D A
D G G R A X R L I Z U C B U B F A I X H X F C C N I A N F S
C B K A ñ F B Z Z U Q M E Y M B N J I N D P M A Q S Y B I P
H X F U A Y H J O H N W E L L S Y L C C Q N K F L M B E P Z
J O U I S W P Y Z X V Z Z F G B J N L Q T I Y K X L Q L G X
F L N H A M A M P Z K E U L N Q K Y F U Q Q H K O P W R F U
H Z O Y H A L D K N G D Y P O D E B F Y S T O X M M G E N B
I N G B Z D Z Y L E A K I S E W O M S O V S G S V Y H M E Q
A B J R H E M W A L T P L P D V U B P X G K A G M X D A B O
H U D I G R I M O R D Z S Q Y U K C A H Q X R G C W T T P V
N R N T X A W A K E A Q A C I W W O N E R K V B B M J E Q L
C O M U N I D A D E F U F S V N Y V W I T D T C L J A X C N
V S L A L C A L D E G A R C I A C W Z O Q R T Z G T F Q Q O
F C P H U W V F P M S L I D E R A Z G O J U V E N I L H O W
L S X D E B N P E T Q U B N E F L O R E S D E C E R E Z A S
V Z V D M V Q E H Y O H Q E U V P S B D O Y C Z I L R F X F
U R C T V V E H B V D L U W V U C D F Z O S N O Z L E U X S
L V R X Z W G R W C E N T R O J U V E N I L K N R F X Z V Y
W O P V L V L E V I J A C T I V I S M O O R Q L A N V W O I
X F Q Q J I W B A W L Q V N C O L A B O R A C I ó N F B H C
U O K C L W Z R B I Q R P L E B U L F Q I N U D M I Z R O T
J F Z K V W V F E X O R A M I G O S A S T X K Q V O G R G V

1. Madera
2. Comunidad
3. Montañas
4. El Remate
5. Parques
6. Comisión de la Juventud
7. John Wells
8. Centro Juvenil
9. Hogar
10. Liderazgo Juvenil
11. Activismo
12. Amigos
13. Espacios verdes
14. Alcalde Garcia
15. Colaboración
16. Flores de Cerezas
17. Familia
18. Panaderías

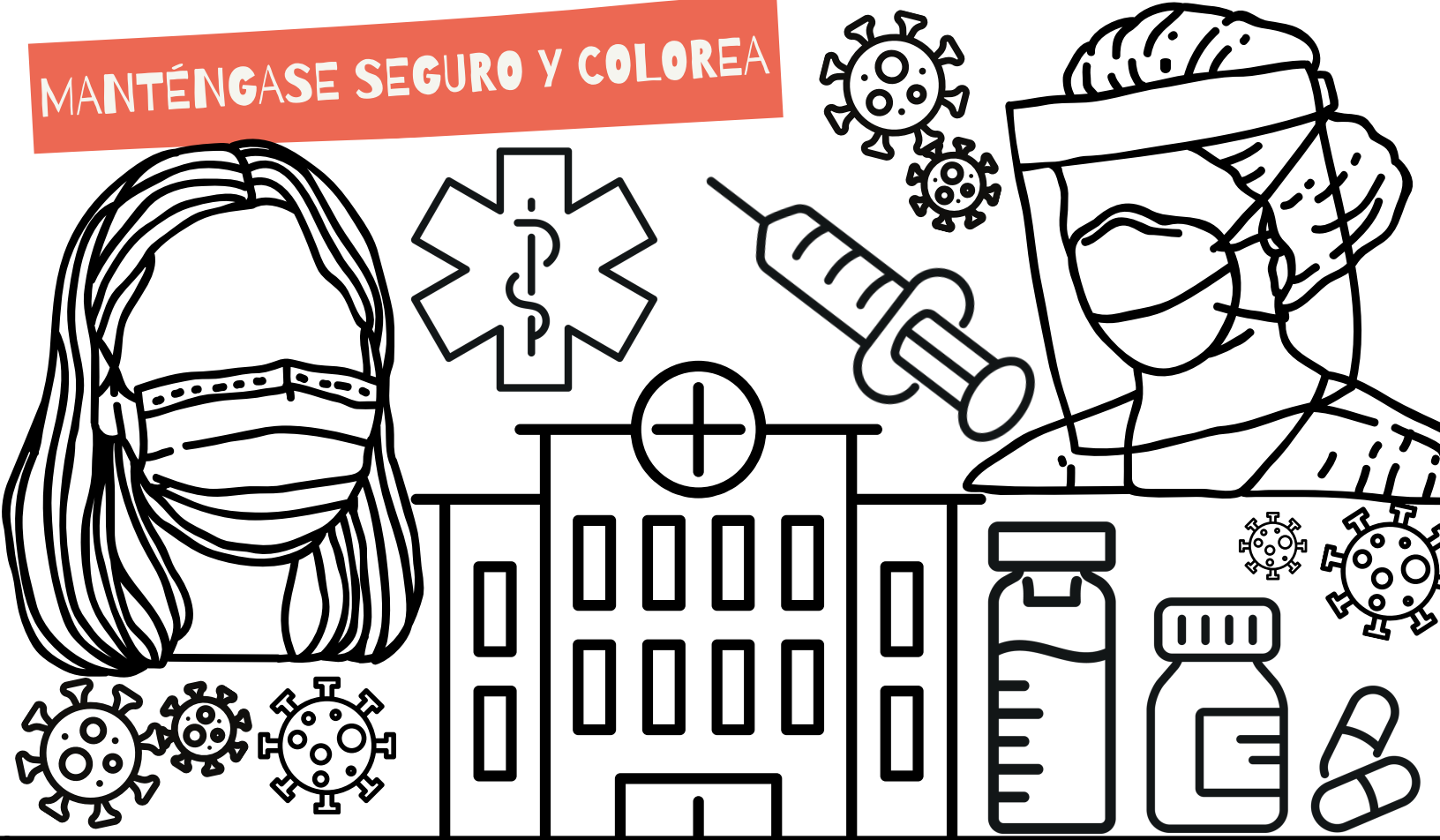
SUDOKU

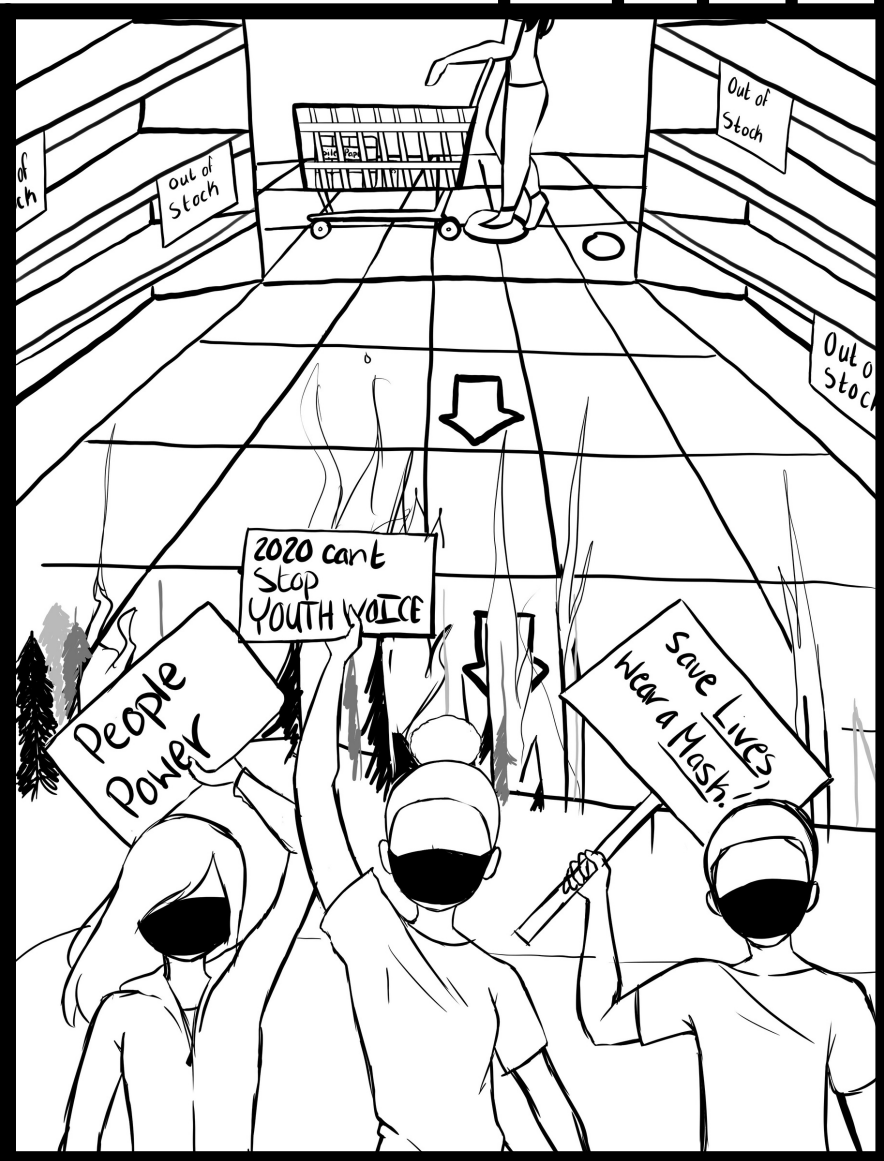
NIVEL 1 & 2

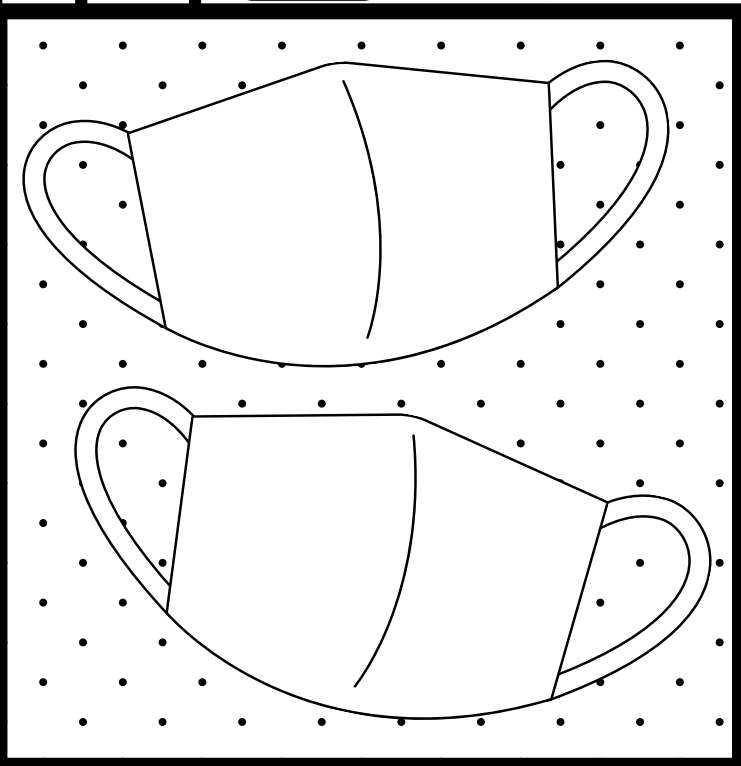
6		8				7	5	3
3	2	4		9			8	
7	1	5			3			
8			4	3				
4	3	2				1	9	8
				8	2			4
			1			9	3	6
	8			5		4	1	7
9	6	1				8		5

9			1	4	8		3	
			2				6	1
	8	2	3	6				
4	2		5	7				3
8								5
3				8	2		7	4
				5	4	3	2	
2	7				9			
	3		6	2	1			7

MANTÉNGASE SEGURO Y COLOREA



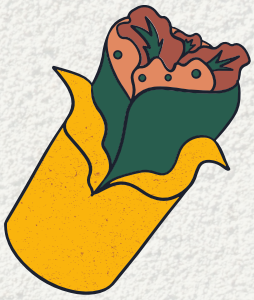




El arte a la izquierda fue ilustrado por Ulonie Garza y imaginado por Alexia Sánchez. En memoria de 2020, esta pieza simboliza solo algunas de las dificultades que hemos enfrentado como comunidad. Esperamos demostrar que incluso después de un año difícil, la voz de los jóvenes se inclinará hacia la marcha para construir una comunidad más fuerte. Usemos el dolor de nuestro pasado para impulsarnos hacia adelante.

¿TIENES HAMBRE?

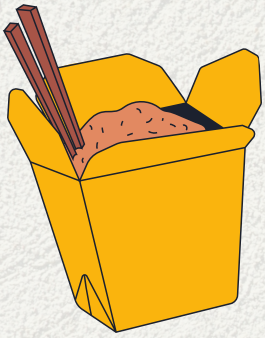
PRUEBA NUESTRAS ÓRDENES PARA LLEVAR



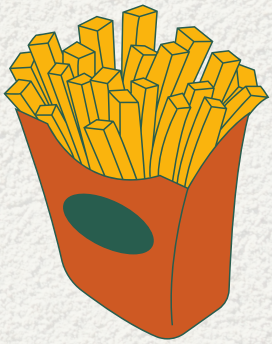
Tacos El Amigo:
AN ASADA BURRITO & A LARGE HORCHATA

Rally´s: *the Fry Lover burger*

Wingstop:
16 PIECE HABANERO MANGO WINGS WITH FRIES & A LEMONADE



Panda Express:
CHOW MEIN, BEEF & BROCCOLI, & KUNG PAO CHICKEN



California Grill:
A CHEESEBURGER WITH PICKLES, A SIDE OF FRIES, & ONION RINGS

Burrito King:
CEVICHE & THE ENCHILADAS COMBO

Starbucks:
A DRAGON FRUIT REFRESHER WITH LEMONADE

List provided by Madera youth

MANTENTE ACTIVO EN CASA

Ponte Creativo

- Encuentra listas de actividades divertidas o videos para seguir. Trate los videos de Chloe Ting en Youtube.
- O trate esta rutina de ejercicios:
  - Haz 2-3 series de esta rutina al día
    - 20 sentadillas de peso corporal
    - 10 lagartijas
    - 10 zancadas caminando (cada pierna)
    - 10 remo con mancuerna (use un galón de leche o una pesa si ya la tiene en casa)
    - planchas por 15 segundos
    - 30 saltos de tijera

El ejercicio es una celebración de lo que puede hacer tu cuerpo. ¡No un castigo por lo que comiste!

Hoy me amaré lo suficiente para hacer ejercicio

RECURSOS LOCALES

- **Centro Juvenil Recreacional de John Wells:** Programas extracurriculares, Programas de deportes, Campamentos de verano e invierno K-9, Clases de natación, etc. — 559-661-5495
- **Banco de alimentos comunitarios de Madera:** Comodidades; Asistencia alimentaria de emergencia; Program de Asistencia Comunitaria (CAP); Programa de productos y asistencia nutricional para personas mayores (SNAPP) — 559-675-6771
- **Cocina de la Mesa de la Sagrada Familia:** Abierto diario para desayuno — 559-673-3179
- **Mujeres, infantes y niños (WIC):** Comidas suplementales y educación de nutrición para mujeres embarazadas, lactantes y que no amamantan de bajos ingresos y niños de 0-5 años. — 559-675-7623
- **Coalición de Madera para la Justicia Comunitaria:** Distribuciones de comida y ropa realizadas en la Iglesia Luterana Trinity los Viernes 3:00-6:30 p.m.. — 559-661-1879
- **Misión de rescate de Madera:** Proporciona refugio para mujeres y hombres y niños sin hogar; ropa para los que necesitan y tres comidas diarias — 559-675-8321
- **Parques y servicio comunitario de la cuidad de Madera**: Deportes para adultos y niños/jóvenes, parque de patinaje, festivales, y eventos de temporada — 559-661-5495
- **El Programa "Ready, Set, Go" (RSG):** Programa de trabajo extracurricular para jóvenes de Madera de 14 a 18 años y programa de trabajo y empleabilidad para jóvenes de 18 a 21 años — 559-675-0105

Directorio de empleados de consejería de Madera High

Directorio de empleados de consejería de Madera South

Salud conductual del condado de Madera

RECURSOS LOCALES

- **Consejería de salud mental y abuso de sustancias del condado de Madera Línea de crisis las 24 horas:** 1-888-275-9779
- **Lideres Campesinas:** Asistencia y referencia para trabajadores de campo que son víctimas de violencia doméstica, agresión sexual y tráfico humano — (805) 486-7776, luego presione 7
- **Información sobre los peligros de los pesticidas:** — 805) 486-7776, luego presione 5
- **Líneas directas de suicidio y crisis de California:** Encuentre números de teléfono y enlaces a todas las líneas directas de suicidio y crisis por condado en California — bit.ly/CountyCrisisServices
- **Línea de crisis para jóvenes de California:** Los jóvenes de 12 a 24 años pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 800-843-5200 o chatear en línea para recibir asistencia en situaciones de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Línea para adolescentes:** Los jóvenes de 12 a 24 años pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 800-843-5200 o chatear en línea para recibir asistencia en situaciones de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Línea directa nacional para personas Lesbiana, Gay, Bisexual y Transgénero:** Llame al 1-800-273-8255 de 1-9 p.m. para recibir apoyo, información, o ayuda encontrando recursos
- **Escuela de adultos de Madera:** educación técnica y profesional, Diploma de escuela secundaria, desarrollo de educación general — 559-675-4425
- **Programa de Vida Familiar de la adolescencia:** Asistencia a padres adolescentes; servicios y educación de salud prenatal — 559-675-7893
- **Cal-Learn:** Asistencia con cuidado de niño, transporte y gastos educativos para que adolescentes embarazados o que padres jóvenes completen su educación. Disponible en MHS y Eastin-Arcola — 559-675-7893
- **Éxito adolecente/Planned Parenthood:** Reuniones de grupos de apoyo para padres adolescentes y adolescentes embarazadas en la escuela secundaria —

RELÁJESE CON NOSOTROS

CONSEJOS DE LOS JOVENES DE MADERA

Consiéntete con un día de spa en casa

Rezar

Siéntate y mira tu programa favorito en Netflix

Prepara un té de durazno y pasa el rato con tu mascota

Desconéctate del mundo y escucha música

Colorea un poco (pág. 9)

¡Trata esta lista de música para relajarse y descansar!

Salte a caminar en el parque

Pinta con tus hermanos(as)

Escucha un podcast

Escucha el podcast sobre el Covid-19 de YLI ¡aquí!

Haz algunas compras en línea

Lee un libro o escucha un audiolibro

Escribe o dibuja

Come una comida casera (pág. 5)

Toma una siesta

Yoga

PARA MÁS INFORMACIÓN

"Como compañeros de la comunidad de Madera, nos gustaría recordarles que todos estamos juntos en esto. Tenemos recursos para seguir adelante y superar esta lucha. COVID no ha sido fácil para ninguno de nosotros, pero si trabajamos en equipo para pasar el amor en vez de los gérmenes, podemos avanzar juntos para construir una comunidad más fuerte ". - Comisión Juvenil de Madera

Visita yli.org o síganos en las redes sociales @ylinstitute

Agradecimientos y Saluditos

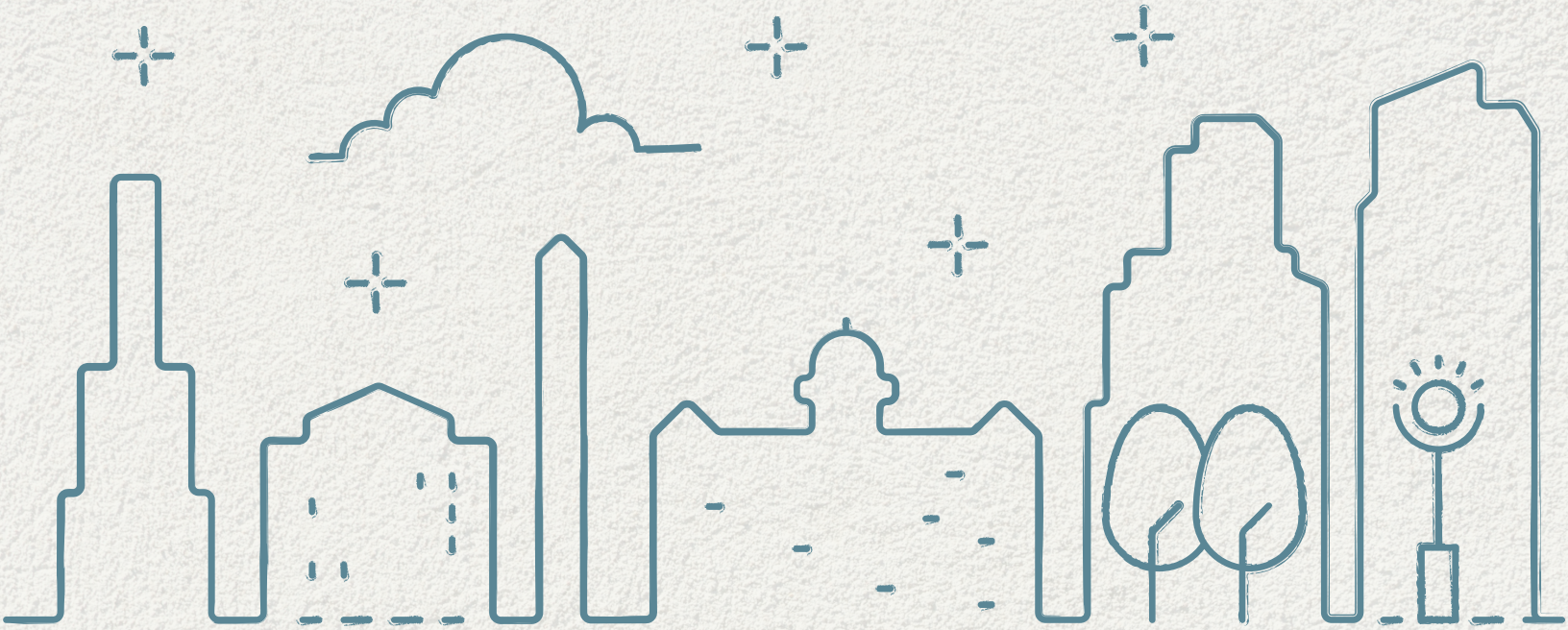
Este proyecto fue completamente dirigido por jóvenes durante la pandemia. Queremos agradecer a nuestros aliados adultos del Consejo Municipal de Madera, Fundación SH Cowell, y el Instituto de Liderazgo Juvenil por su continuo apoyo a nuestro trabajo. Y un agradecimiento especial a los Líderes de S.A.C en las escuelas secundarias Madera High y South High por sus contribuciones y apoyo en la creación de este libro.

¡Tome nuestra encuesta!

Si te gusto este libro, ¡DÉJANOS SABER!

Escanee este código y responde a nuestra encuesta de 10 preguntas para apoyar este libro y a nuestro trabajo.

Escanee para la aplicación de la Comisión Juvenil



SOMOS MADERA

MADERA FUERTE

YOUTH LEADERSHIP INSTITUTE

Use Your Voice