

QUINTA CONFERENCIA ANUAL PARA PROMOTORES EN YOLO

“Por una comunidad activa”



HOLY ROSARY'S TUMULTY HALL
315 Walnut Street, Woodland, CA

MAR

3

8am–4pm

**Visión y Compromiso se une a los promotores y
agencias en Yolo y áreas circunvecinas**

(condados de Sacramento, Solano, Colusa, Yuba)



ESTE EVENTO ES GRATUITO Y EN ESPAÑOL

Talleres

SESIÓN A

Tráfico de humanos

Por medio de este taller, los participantes obtendrán información sobre lo que es el tráfico de humanos, como identificar a víctimas para poder referirlas a los recursos disponibles, diferentes tipos de tráfico de humanos, y estadísticas en California

Autoestima y manejo del estrés

En este taller discutiremos la importancia de valorar lo que somos, reconociendo nuestras fortalezas y creando planes para mejorar las áreas que lo deseamos. Así como la importancia de reconocer las señales de estrés y practicar técnicas que nos ayuden a relajarnos.

Identificando metas personales

Muchas veces no nos tomamos el tiempo para alcanzar nuestras metas/sueños, porque creemos que es demasiado tarde, sin embargo, si hacemos un plan tenemos más posibilidades de alcanzar lo que deseamos.

SESIÓN B

El ejercicio es para todos

La actividad física regular, cuando se combina con un estilo de vida saludable (y tratamiento médico en casos necesarios), puede ayudar a aliviar el dolor y la rigidez en el cuerpo, a mejorar la movilidad de las articulaciones y así prevenir lesiones. CalAgrAbility presentará sobre la importancia de ejercitarse para los trabajadores agrícolas.

Seguridad con pesticidas en el hogar

¿Sabía que el cloro es un tipo de pesticida? Muchos están expuestos a pesticidas en el hogar sin saberlo. Aprenderemos sobre lo que es un pesticida, y maneras efectivas de proteger a nuestra familia

Como hablar con sus hijos de la sexualidad

Para algunos padres es difícil hablar con sus hijos acerca de temas relacionados con el sexo; sin embargo, es importante que sepan cómo mantenerse saludables. En este taller se aprenderá como hablar con sus hijos acerca de sexualidad y cómo hacerlo dependiendo de su edad.

SESIÓN C

Pérdida, duelo y luto

Se discutirán maneras para enfrentarnos a pérdidas de una pareja, de trabajo, de una casa, o de un ser querido. Revisando las diferentes emociones que se experimentan en el proceso y nuestros mecanismos de defensa.

Derechos de todos los trabajadores

Se aprenderá sobre los derechos que todos los trabajadores tienen en California, sin importar su estatus migratorio, y las agencias del gobierno estatal que defienden esos derechos: Cal/OSHA (derechos de seguridad y salud), Compensación al Trabajador (pago por cuidados médicos por lesiones laborales), y Comisionado laboral (pago justo de salarios).

Enfermedades transmitidas sexualmente

Las enfermedades de transmisión sexual se pueden prevenir, en este taller se aprenderá acerca de cuáles son las enfermedades de transmisión sexual más comunes, cuáles son sus síntomas y como se pueden prevenir.

GRACIAS al comité organizador por su dedicación y liderazgo para hacer posible esta quinta conferencia.

Hermenegildo Varela
Woodland Healthcare Hospital

Teresa Andrews
Western Center for Agricultural Health and Safety

Irene Goya-Tweedt
Winters Healthcare

Leticia Quirarte
Winters Healthcare

Esmeralda Mandujano
UC Davis Cal AgrAbility

Laura Martínez Chávez
Community Medical Centers, Inc. Esparto

Nancy González
Empower Yolo

Rosario Rocha
Planned Parenthood

Favor de registrarse antes del 23 de febrero