

## QUINTA CONFERENCIA ANUAL PARA PROMOTORES EN EL VALLE CENTRAL

# Hacia una vida digna y sana

## TALLERES

### Inteligencia emocional

*Gerry Balcázar, Gerente de Aprendizaje y Desarrollo, Visión y Compromiso*

Mucho se habla de la inteligencia emocional, pero ¿sabemos realmente lo que es? Durante este taller aprenderemos qué es la inteligencia emocional, cómo nos impacta y cómo podemos aplicarla en nuestra vida diaria.

### Navegando el sistema de salud

*Daniella Herrera, Promotora de Salud Comunitaria*

El taller navegando el sistema de salud les permitirá aprender sobre diferentes planes de cobertura médica y sobre programas que ofrecen consultas médicas a bajo o ningún costo. Aprenderán los diferentes términos de seguro médico y como implementarlos. Los participantes obtendrán información sobre los diferentes títulos médicos y los diferentes tipos de consulta médica. Tendrán acceso a listas de recursos de asistencia de seguro médico en diferentes condados. También tendrán información sobre programas que proveen seguro médico completo sin tener un estado migratorio legal y sus requerimientos.

### Lo que debe saber sobre el asma

*Justina Félix, Educadora de Salud, CalViva Health*

Este taller sobre los fundamentos del asma le proveerá a los participantes información sobre lo que puede hacer para prevenir o manejar su asma. Los participantes obtendrán información sobre posibles síntomas del asma, factores que mejoran y empeoran su asma, diferentes medicamentos que controlan su asma, y cómo lograr y mantener un buen control de su asma.

### Promotoras y la fuerza laboral

*Hugo Ramírez, Director de Programas, Visión y Compromiso*

En los últimos años hemos visto un incremento en la integración del modelo de promotor en la fuerza laboral. En este taller aprenderemos los derechos y responsabilidades que un promotor tiene como voluntario, contratista independiente, o empleado de una organización, también compartiremos consejos sobre dónde y cómo prepararnos para una cita de trabajo.

### Cáncer colorrectal: Medidas de detección temprana que podrían salvar su vida

*Socorro Carrillo, Gerente de Cuidados de Salud Primaria, Asociación Americana del Cáncer*  
*Argelia Flores, Educadora de Salud, Colaborativa de Salud de California—Cada Mujer Cuenta*

Durante este taller los participantes recibirán información y estadísticas de mortalidad alarmantes debido a cáncer colorrectal en California. Compartiremos muestras de alimentos nutricionales que podríamos utilizar para nuestro uso diario para su prevención. Informaremos sobre los recursos disponibles que podrán compartir con su comunidad. Mostraremos cómo se hacen las pruebas de heces en casa y consejos de cómo mantenernos activos físicamente. Adicionalmente rifaremos entre los participantes dos canastas con alimentos saludables que ayudarían en la prevención de este tipo de cáncer.

## Impacto de los latinos en estados unidos

*Valentina Moreno, Abogada y Promotora voluntaria de Visión y Compromiso*

El ambiente político actual pretende disminuir el aporte que brindamos a este país. En este taller se dará información precisa de la realidad de la migración latina en USA, desmontando los mitos que tratan de disminuir nuestros grandes aportes y nuestros valores. Refiriendo datos estadísticos de fuentes oficiales. Con una breve reseña histórica, que nos enseñara de dónde venimos, quiénes somos, cuántos somos y qué necesitamos para nuestro desarrollo.

## Salud financiera

*Yuliana Franco*

Tener una buena salud financiera significa contar con el dinero suficiente para cubrir gastos y tener ahorros que ayuden a afrontar imprevistos en el futuro. Este taller es sobre un presupuesto familiar, cómo ahorrar para el futuro de nuestros hijos, planear para metas financieras y como llegar a la jubilación con alegría.

## Carga pública (inmigración)

*Eduardo Ramírez Castro, Director Asociado del Proyecto de Comunidades Rurales Sostenibles, Fundación de Asistencia Legal Rural de California (CRLA Foundation)*

En respuesta a los cambios propuestos por la administración a las leyes de inmigración (carga pública), muchas comunidades inmigrantes han comenzado a cancelar su inscripción en programas públicos (como Medi-Cal y CalFresh) y han dejado de buscar servicios. En este taller aprenderemos: el estado de la ley y la política de carga pública (incluyendo los cambios propuestos recientemente), y las mejores prácticas para educar a la comunidad. Únase a nosotros para aprender cómo puede ayudar en la lucha contra la desinformación y el efecto escalofriante que impide que las comunidades de inmigrantes accedan a los beneficios y servicios que merecen.

## Conceptos básicos sobre el Alzheimer y la demencia

*Stella De La Pena, Directora Regional, Asociación de Alzheimer*

El Alzheimer es la 2ª causa de muerte en California. No es un proceso normal del envejecimiento, es una enfermedad del cerebro que causa problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Este taller le proveerá información sobre la enfermedad de Alzheimer y demencia, los riesgos para desarrollarlo y lo que la ciencia nos enseña sobre la prevención. También aprenderán sobre los servicios disponibles en la comunidad para ayudar a las personas que tienen la enfermedad o proveen cuidado de ellas y la importancia de cuidar de sí mismos ya que el 30% de cuidadores fallecen antes que las personas a quien proveen cuidado con la enfermedad.

## Menopausia y andropausia: Efectos físicos y emocionales

*Miriam Hernández, Gerente de Capacitación Laboral, Visión y Compromiso*

La menopausia y andropausia es una etapa en nuestras vidas que no podemos evitar. En este taller aprenderemos cuales son los efectos físicos y emocionales creando un espacio donde compartiremos experiencias y dudas. Juntos aprenderemos cómo afrontar lo mejor posible esta etapa tan temida por todos.

