FEBRERO NEWSLETTER

Centro Multicultural la Familia

SONIA ACOSTA, PHD
PRESIDENT/CEO

Decir adiós al 2022... ¡y esperar un **gran 2023**!
A medida que otro año llega a su fin, reflexionamos sobre algunas victorias importantes de Centro, así como los desafíos persistentes en nuestro objetivo de abogar por nuestras comunidades BIPOC para que obtengan acceso a los servicios y recursos necesarios.

A lo largo de este newsletter estaremos presentando algunos de nuestros momentos y actividades más destacadas. Esperamos que se una a nosotros en el viaje en 2023 mientras continuamos nuestra misión de defender a los sobrevivientes de violencia sexual y doméstica, víctimas de delitos y brindar servicios de salud mental para quienes se recuperan de los factores estresantes de esta abrumadora pandemia.

Centro Multicultural la Familia fue nombrado
"**2022 TOP-RATED NONPROFIT**" por GreatNonprofits

Premio basado en recomendaciones de la comunidad, Centro Multicultural la Familia ha sido nombrado "Organización sin fines de lucro mejor calificada en 2022" por Great Nonprofits, el sitio web líder en recomendaciones comunitarias de organizaciones benéficas y sin fines de lucro.

Centro Multicultural la Familia brinda servicios cultural y lingüísticamente competentes en las áreas de salud mental, abuso de sustancias, violencia doméstica, defensa de víctimas de delitos, educación para padres, educación y promoción de la salud, talleres de bienestar, Éxito Educativo y apoyo e interpretación en el condado de Oakland con el objetivo de mejorar la calidad de vida de nuestra comunidad con un enfoque holístico.

Estamos muy agradecidos de recibir este premio y esperamos seguir apoyando a nuestra comunidad.

CAMINATA CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Por cada minuto que pasa, 24 personas son víctimas de violencia física o acoso por parte de su pareja. Debido a las muchas formas de opresión que existen, cada vez es más difícil escapar de las situaciones de violencia doméstica. Es por esto que el 15 de octubre, mes de la Concientización sobre la Violencia Doméstica; Centro Multicultural la Familia realizó su 2da marcha anual contra la Violencia Doméstica, siendo el Centro Pontiac la sede de este gran evento.

La caminata comenzó con una pequeña sesión de calentamiento, para salir en grupo hacia Paddock Garden, cada participante portaba una bandera, que representaba a las sobrevivientes de violencia doméstica. Al final de la caminata se realizó la feria de servicios donde los participantes pudieron obtener; Vacunación COVID-19, información sobre salud, programas comunitarios, meriendas y agradables momentos musicales.
El Centro Multicultural la Familia ayuda a los sobrevivientes a mejorar su salud mental, obtener apoyo legal, los ayuda con el acceso al idioma y los conecta con recursos en la comunidad.

SYEP (SUMMER YOUTH EMPLOYMENT PROGRAM)

Celebramos un gran segundo año con nuestro Programa "Summer Youth Employment" (SYEP). Clausuramos el programa. 2022 con un campamento, comimos smores junto al fuego, hicimos una caminata y preparamos la cena todos juntos. ¡Hicimos recuerdos para toda la vida y esperamos poder ir de campamento al final de cada año exitoso de SYEP una y otra vez!

NUEVO PROGRAMA PARA SOBREVIVIENTES LGBTQ

Estamos felices de anunciar que ahora tenemos un programa dedicado a los sobrevivientes LGBTQ de violencia familiar y de pareja íntima. Esto nos permitirá ver a los miembros de la comunidad en todo el área de los condados de Oakland, Wayne y Macomb que necesitan y merecen más servicios de apoyo culturalmente específicos. ¡Apoyar a los sobrevivientes significa apoyar y elevar las voces de los sobrevivientes queer y trans también! Estamos emocionados de ver las oportunidades que se abren para que nuestros clientes reciban una atención más consciente de las necesidades y desafíos únicos que enfrenta la comunidad LGBTQ en el mundo en el que vivimos.

RADIO CENTRO MULTICULTURAL

Centro Multicultural Radio siempre está devolviendo algo a la comunidad local, ya sea a través de restaurantes, defendiendo a artistas locales y eventos culturales, produciendo fanzines e incluso siendo parte del trabajo comunitario y juvenil en las inmediaciones.

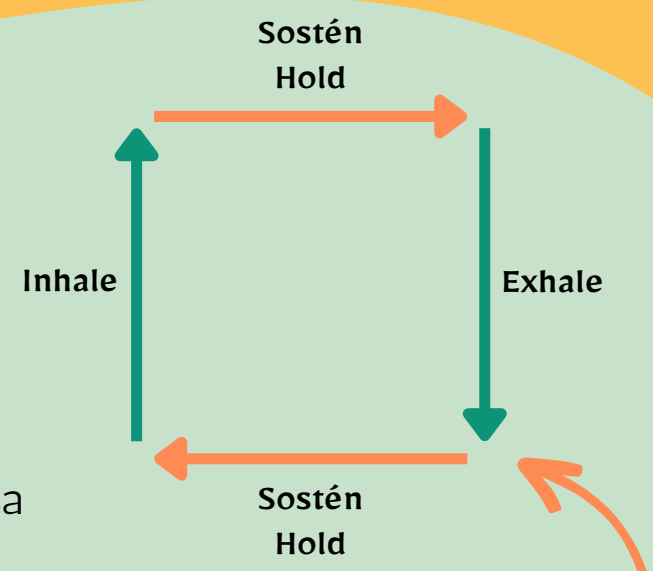
En el mercado actual existen muchas opciones de publicidad para restaurantes. Si bien los métodos como las redes sociales pueden ser lo primero que se nos ocurre cuando hacemos una lluvia de ideas sobre la publicidad de un restaurante, es importante no subestimar la eficacia de los medios de transmisión en línea. La publicidad por radio ofrece oportunidades y ventajas únicas para los restaurantes locales, a diferencia de cualquier otro medio. La publicidad por radio puede ayudar a las empresas a llegar a una audiencia que puede faltar.
Una de las razones por las que salimos a la comunidad es crear una asociación y comprometernos con la comunidad en diferentes niveles.

Todos los participantes son conscientes de la importancia de que Centro Multicultural Radio se conecte con la comunidad a través de esta plataforma. Todo esto ha sido una experiencia de vida para muchos de nosotros.

Si esta interesado en anunciar su negocio a través de nuestra estación de radio comuníquese por favor al 248 886 8840

SALUD MENTAL

Encuentra la paz con un momento de pausa



¡Nuestro equipo de Salud Mental quiere compartir este ejercicio de respiración con usted!

Disfrute de este momento para hacer una pausa/descanso durante el día y practicar esta actividad consciente. Comenzando en la parte inferior izquierda del cuadrado, suba lentamente por el costado e inhale durante cuatro segundos. Luego, traza la parte superior y aguanta la respiración durante 4 segundos. Continúe trazando el cuadrado hacia abajo mientras exhala durante 4 segundos y, por último, mantenga la exhalación mientras completa la parte inferior del cuadrado.

Durante la mayor parte de nuestro día, a menudo estamos distraídos y no somos conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos.
Esta actividad puede ayudarnos a estar presentes en el momento exacto en que nos encontramos y reconectarnos con nuestros cuerpos/mentes para ayudarnos a obtener una sensación de calma.

ÉXITO EDUCATIVO

El Programa Éxito Educativo ha llevado a cabo una exitosa serie de talleres y nuestro programa finalizó el 16 de noviembre.

¡Estamos aquí para ayudarlo! ¿No sabes cómo solicitar becas? ¿Necesita ayuda para entender FAFSA? ¿Te preocupa el futuro educativo de tus hijos? ¡No te preocupes más! Repasaremos los aspectos más importantes sobre cómo obtener una educación postsecundaria.

Éxito Educativo proporciona todos los materiales del programa, cenas semanales para familias y estudiantes y ayuda adicional con las solicitudes universitarias una vez que se completa el programa.

Esperamos servir a más familias cuando nuestro programa de talleres Éxito Educativo lleve a cabo su segunda sesión en la primavera.

ESL CLASSES

Centro proporciona clases de ESL en los niveles principiante e intermedio.

El costo del curso es de $25 a pagar el primer día de clase.

Contáctanos para conocer los horarios y el proceso de regristo

Habrá cuidado de niños disponible (llame a nuestro equipo si necesita este apoyo)

ESL and Éxito Educativo contact

(313) 597-8839

elopez@centromulticultural.org

EQUIPO DE SALUD

Durante 2022, nuestro equipo de salud ayudó en la vacunación de 951 personas contra el Covid-19 en colaboración con el Departamento de Salud del Condado de Oakland, la Clínica Gary Burnstein y el Centro Judson. Nuestro personal bilingüe/bicultural también ayudó a 50 clientes a acceder a un seguro médico y colaboró con Honor Community Health, Ascension y National Kidney Foundation para servicios dentales, mamografías y salud renal, respectivamente.

Estamos listos para servir a nuestra comunidad en el 2023, sigue nuestras redes sociales para conocer las fechas de nuestros servicios.

CONTÁCTANOS Y SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

35 W Huron St. Suite 100
Pontiac, MI 48342

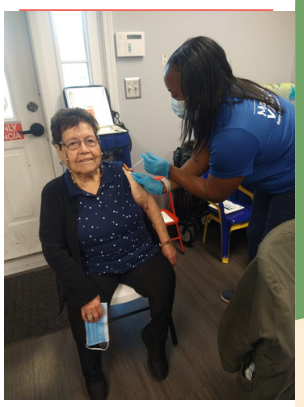
centro@centromulticultural.org

248 858 7800

@centro.multicultural

Thank you!

2022



CENTRO MULTICULTURAL
La Familia