



# PATHWAYS TO **HOPE**

**In times of stress and disaster,  
there are people who care.  
You're not alone!**

# 5 STEPS FOR SAFETY AND SURVIVAL

Listos California is an effort to educate residents on disaster preparedness. In fact, listos means "ready" in Spanish. Here are five free and easy ways to keep you and your family safe:



## Sign up for alerts

Arrange cell phone alerts, but also listen for emergency alerts on the radio and TV; check trusted websites for more information.

# 1



## Make a plan

Create a contact list and an emergency meeting place; mark multiple escape routes on a paper map; find a free emergency shelter by dialing 2-1-1.

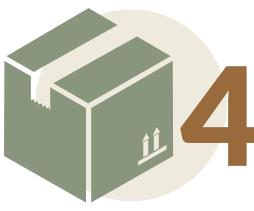
# 2



## Pack a go bag (if you have to evacuate)

Gather identification, insurance/legal documents, your paper map, masks, medications, cash, and a list of last-minute packing (wallet, phone, phone charger, etc.).

# 3



## Build a stay box (if you have to shelter in place)

Load up enough food, water, trash bags, batteries, pet/baby supplies, and health needs for three days.

# 4



## Help others

Get to know your neighbors and be prepared to help (90% of the time, a neighbor is the first person on the scene).

# 5



For more information, visit [listoscalifornia.org](http://listoscalifornia.org).

# HELP WHEN YOU NEED IT MOST

BY THEA MARIE ROOD

## Programs are still up and rolling— and now may be the best time to reach out

The Tulare County Health & Human Services Agency, along with its partner organizations in the community, is responsible for helping people with a wide array of issues, including domestic violence, mental health, child abuse, foster care, substance use, homelessness, and suicide prevention.

These issues are with us every day, but when disaster strikes—COVID-19, wildfires, intense heat waves, or economic downturns—they can worsen, especially if individuals and families are isolated at home without a lot of external support.

In fact, the events of 2020 have caused an uptick not only in terms of overall numbers but severity.

"Housing has become 100 times harder during this pandemic," says Tammy Cunningham, a lead parent partner for Parenting Network, which works closely with the County's child welfare department. "Some of these rental agencies want to charge you an application fee of \$20 or \$30 per adult...and you've got families barely making it, just getting back on their feet, so they have to choose: 'Do I pay the application fee or do I buy food for my kids?'"

The good news is that even with many County offices impacted by public health guidelines, the programs are still in place and there is help available—some of which has become even more convenient. "It seems people are more engaged in our (Zoom) support group because they don't have to worry about transportation or child care," she says. "I actually called my supervisor to ask when things return to normal, can we keep Zoom, because this is a big county—someone from Visalia was spending six to eight hours on a bus to attend support group."

Cunningham has an innate sense of how the County can better help people. "It was my personal experience, it's been the system I grew up in," she says. "I grew up in a foster home, then a group home. I lost my (older) children to adoption, went through rehab, was a battered woman, got some transitional housing, permanent housing, and finally Habitat for Humanity helped me own my own home."

Her life story is a powerful one she now shares with her clients, adding that it was her children who motivated her. "I have 8-year-old twins. My 23-year-old lives here now. I was there when my grandson was born. I'm still able to model a healthy lifestyle for them."

She even suggests now is an ideal point for people to deal with their problems. "If you've lost your job, you have more time," she says. "I'm not telling anyone to do anything I haven't done. You can do it."

**"I'm not telling anyone to do anything I haven't done. You can do it."**

TAMMY CUNNINGHAM, LEAD PARENT  
PARTNER  
PARENTING NETWORK



Tammy Cunningham at home with her family.  
PHOTO COURTESY OF TAMMY CUNNINGHAM

# AN ENDURING HOPE

BY ANNE STOKES

## A survivor breaks the domestic abuse cycle

**G**raduating high school is a time for celebration. For Norma Peña however, it was the day she tried to take her life and the culmination of years of emotional abuse.

"I went to my graduation and I was looking for my mom. ... I asked [my aunt] and she said, 'She didn't want to come,'" she remembers. "All I could think was, 'You're worthless, you should just take your life, nobody loves you.' ... I felt hopeless, I felt abandoned, I was lonely, I was broken."

When Peña was 7, her mother met the man who would tear their family apart. For the rest of her life, her mother suffered severe physical and emotional abuse at her boyfriend's hands, including irrevocably alienating mother and daughter. Peña remembers her childhood as "hell on earth."

"The verbal abuse would usually lead to physical abuse," she says. "He would promise her the world and the next thing you know, she'd let him back in and the cycle would continue all over again."

Fortunately, today there is greater awareness of domestic violence and a better understanding of how to support survivors. According to Caity Meader, CEO of Family Services of Tulare County, her organization has doubled over the past eight years in terms of size and the diversity of services it offers in partnership with the County.

"There are a lot of long-term public health consequences of unaddressed violence in the home. That's for the survivors themselves but also for the children,"

**"I'm a survivor and if I can survive that, everyone can survive that; you just have to have the right help."**

NORMA PEÑA  
DOMESTIC ABUSE SURVIVOR



Graduation day was a turning point for Norma Peña (shown above, at far left). Peña today (at right) helps others as a church pastor.  
PHOTOS COURTESY OF NORMA PEÑA

explains Meader. "We know that when homes are safer and relationships are safer, everybody has a better opportunity to thrive."

After getting married and moving out, Peña found herself mirroring the same toxic behaviors. Recognizing the domestic violence cycle starting anew, she finally found help when a friend connected her with a church pastor.

"My biggest fear was I would be the same woman to my kids. I am grateful to say they didn't have to grow up in a home like I did," she says. "I thank God I was able to seek the help ... because on my own I would have never known anything different."

Today, Peña and her husband of 26 years—a pastor himself—help others through their church the same way she was helped.

"I'm a survivor, and if I can survive that, everyone can survive that; you just have to have the right help," she says. "You might not see everything you want to see right now, but once you start to see that change is possible, things will continue to get better."

### HOUSING

- ✓ Emergency shelters
- ✓ Transitional housing assistance for up to two years



### LEGAL ADVOCACY

- ✓ Criminal justice system: orders of protection
- ✓ Family court system: Custody, separation, and divorce proceedings



### FREE COUNSELING SERVICES

- ✓ Individual counseling
- ✓ Group counseling
- ✓ Crisis counseling
- ✓ For children and adults



### SUPPORTIVE SERVICES

Advocates can help connect people to:

- ✓ Financial assistance
- ✓ Nutrition services
- ✓ Medi-Cal
- ✓ Help navigating state and county programs



**Reach out to Family Services of Tulare County's 24-hour crisis hotline at (559) 732-5941**



**Help is also available online at [fstc.net](http://fstc.net) through its chat line staffed Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. Trained advocates are**

# SURVIVAL MODE

BY RAUL CLEMENT

## Emotional instability is at the heart of the foster care experience

“As a child we’re not supposed to be in survival mode,” Bree Ramirez says. “We’re supposed to feel safe.”

Ramirez is speaking about instability in the life of foster youth. She and her biological sister were raised in foster care from her fifth birthday until she was 21. Now 24, Ramirez lives with her former foster mother. When she is not at her full-time job at a Jo-Ann Distribution Center, she helps foster youth going through the same experiences she did. She has done training as a Court Appointed Special Advocate (CASA) and spent a year working for Foster Youth Services.

If her situation sounds stable now, that wasn’t always the case. She was removed from her first foster home after half a year.

“You could say they emotionally and physically abused us,” she says. Ramirez describes being made to stand in a corner for hours, the punishment lengthened if she so much as slouched.

She was in her next foster home for 10 years. It seemed like it would be permanent, but at 15 she ran away, in the throes of teenage love. In other circles, this might be dismissed as typical teenage behavior, but when she returned to the house, her belongings

were packed up. “After 10 years of raising me, they decided they didn’t want me,” she says.

Next, there were six months with a woman in her mid-70s. She was not in a condition to raise multiple teenagers. Finally, Ramirez ended up with the woman she lives with now, her third foster home in just one year. The end result is a feeling of rootlessness. She becomes emotionally attached quite easily, which might help explain why she ran away with her foster sister at 15.

“I’m so used to people walking out,” she says. “I don’t have anybody. I want you to stay.”

Eventually, Ramirez found a peer group through the Independent Living Program (ILP). The ILP assists foster youth between the ages of 16 and 21 to develop life skills they may not have acquired due to their background. This was the first

time she’d been around people who fully understood her situation. When she was asked to train as a CASA, she seized the opportunity, wanting to offer that same peer advocacy she wishes she’d had at the same age.

“Don’t be afraid to reach out,” she tells the foster youth she helps now. “Sometimes you feel you’re alone when you’re really not.”

**“Don’t be afraid to reach out. Sometimes you feel you’re alone when you’re really not.”**

BREE RAMIREZ  
FORMER FOSTER YOUTH

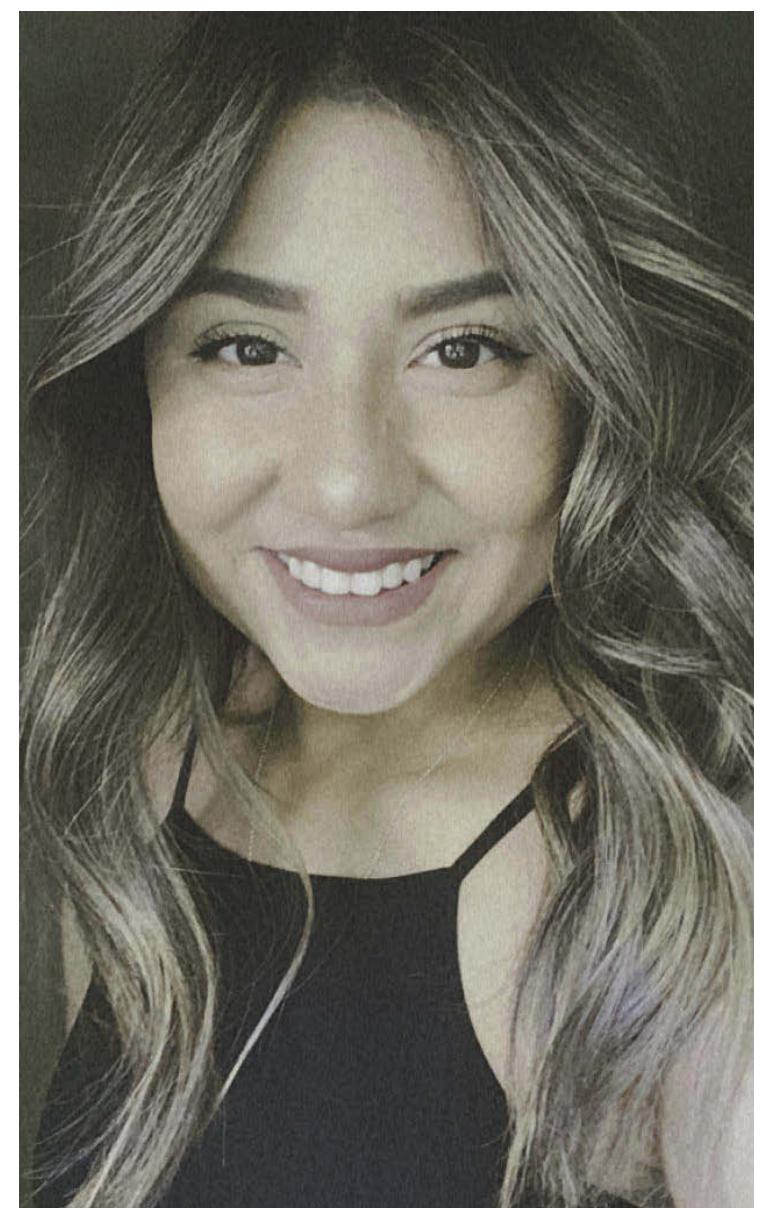


PHOTO COURTESY OF BREE RAMIREZ

## RESOURCES FOR FOSTER YOUTH

Tulare County offers a wide variety of resources to help foster youth overcome difficulties with mental health and independent living:

**Information on all these resources is available at:**

 <http://tchhsa.org/fosteryouth>

 (559) 623-0300  
**Dream Center, (559) 302-3622**



In partnership with the Tulare County Health & Human Services Agency, the Tulare County Office of Education (TCOE) has **placed social workers in 40 schools around the county.**



**The Dream Center, part of TCOE, offers a one-stop resource** for current and former foster youth up to the age of 25. It provides on-site emergency hygiene supplies, clothing, food, internet, showers, laundry facilities, and access to social workers.



Alternatively, for young adults who have recently left the foster care system, **the Independent Living Program can help find employment** and facilitate the transition into adult life.



Youth ages 18-21 may be eligible to re-enter foster care under **AB-12**, a law that extends foster care to age 21 in California.

# KEEPING THE COMMUNITY SAFE AND HOUSED

BY ANNE STOKES

## County partners with nonprofit to support those struggling with homelessness

**A**fter a year-long sentence stemming from a series of DUIs, Edward Sanford found himself with nowhere to live during a global pandemic.

"I virtually just had the clothes I was wearing," he says. "You don't realize you've hit bottom until everything you've accumulated is gone."

Before his release, Sanford had tried to line up employment and a place to live, but when the coronavirus shut everything down, his options were limited.

"Everything went out the window, once the virus [hit], nobody was open for anything. The day I got out, that was it ... I was on my own," he says. "I'd ask all the counselors [in the jail] and they'd say, 'We have nothing, everything's full.' There was nowhere to go."

After his release, Sanford ended up at a motel, still reaching out for help. He was finally able to connect with a Tulare County caseworker who referred him to the Kings/Tulare Homeless Alliance, a nonprofit that

partners with the County to administer rapid rehousing and supportive housing programs.

Due to his age (69) and existing health conditions, Sanford qualified for assistance under a new program called Project Roomkey, which paid for his motel room for several weeks. Launched in April, the program not only provides emergency housing to stem widespread COVID-19 transmissions, it also helps clients transition into more permanent and stable housing.

"Members of our homeless community who are medically fragile, we want to keep them out of harm's way, and one of the best ways to do that is to put them in a non-congregate setting, so they won't be at risk of transmission of some type of communicable disease," says Chaz Felix, Homeless Initiatives Program Coordinator with the Tulare County Health & Human Services Agency (HHSA). "We've been working with the Homeless Alliance and our local housing authority to ... help them with their housing search so they're able to transition out of our Project Roomkey sites and into a place that's more stable and more permanent."

With help from his County caseworker, Sanford was able to move out of the motel room and into a retirement home better suited to meet his health care needs. He says the help he received from HHSA and the Alliance was invaluable.

"For all the doors that did slam [shut], another opened up and I just had to keep pushing and not give up," Sanford says. "When the Alliance [helped] me, everything changed. All I can think of is just not to give up."

For more information on the Kings/Tulare Homeless Alliance, call (559) 738-8733 or visit [www.kthomelessalliance.org](http://www.kthomelessalliance.org).



**"You don't realize you've hit bottom until everything you've accumulated is gone."**

EDWARD SANFORD  
CLIENT, TULARE HHSA AND KINGS/TULARE HOMELESS ALLIANCE

The Tulare County Health & Human Services Agency (HHSA) exists to help residents live full and healthy lives, something that can look different from person to person.

"There's no one-size-fits-all homeless individual, so we have a lot of different homeless programs," says Chaz Felix, Homeless Initiatives Program Coordinator for Tulare County HHSA. "Everyone has a different story. For some folks, it's easier to make that transition, but regardless of someone's history—because we're a housing-first approach, we'll take people in, and do our best to connect them with the needed resources."

## HOUSING OPTIONS



- ✓ Emergency shelter
- ✓ Rapid rehousing for individuals and families who don't need a lot of supportive services on their way to a more permanent housing solution
- ✓ Permanent supportive housing

## CONNECTION TO SUPPORTIVE SERVICES



- ✓ Mental and behavioral health services
- ✓ Health care
- ✓ Nutrition assistance
- ✓ Financial assistance for rent, utilities, and other living expenses
- ✓ Help obtaining documentation such as California identification cards

**Here's how to get connected to the right help:**



Visit [www.211tularecounty.org](http://www.211tularecounty.org) to view a directory of resources



Or call 2-1-1 to speak with an operator who can help refer you to the right service or agency.

# FINDING SELF-ACCEPTANCE

BY ALLEN PIERLEONI

## Tulare County Health & Human Services Agency helped a local woman regain her indomitable spirit

In the introduction to one of her dozen guided meditations on her YouTube channel "A Rose Enlightened Meditations," Antonia Rose tells her viewers, "This is about letting go of negative thoughts, bringing in the positive, changing the story for ourselves, and being OK with who we are."

As someone who has suffered from bipolar disorder ("manic depression") and degenerative spinal disease for decades, it's an approach to healing she has refined.

And the Tulare County Health & Human Services Agency helped her on her journey. "They really came through for me," she says. Rose continues to regularly see an HHSA therapist. "If I didn't have her, I don't know what I would do."

Rose, 56, lived in the Bay Area and moved to Visalia in March 2019 after a 30-year relationship came to a close. "After it ended, I lived with my daughter and then my sister, then became homeless," she says. "I came to Visalia to visit my mother and never left." Rose now lives with and cares for her grandmother.

**"It gave me purpose and I learned that it's OK to talk about mental illness and not be ashamed of it."**

ANTONIA ROSE  
HHSA THERAPY CLIENT AND MEMBER OF CLUBHOUSE VISALIA

As her spinal disease progressed, she became "hooked on painkillers," she says. "I was pretty much off them by the time I got here. I didn't have the help I needed until I was referred to (HHSA)."

Though Rose is on disability, she has an impressive work history—nurse's assistant, rape crisis intervention counselor, and facilitator for Angels on Stage in San Jose, which empowers special needs children and youth through the performing arts.

Rose found a home when HHSA introduced her to Clubhouse Visalia, a space for people with mental illness that fosters recovery through socialization and support.

"I started going every day," she says. "It gave me purpose, and I learned that it's OK to talk about mental illness and not be ashamed of it." Soon, she was leading a guided meditation class and joined a support group.

COVID-19 closed Clubhouse Visalia in June, then Rose's grandmother was hospitalized. "I was alone for months and got pretty sad," she says. "To get myself out of that, I started writing guided meditations."

That led to her YouTube channel. "I hope it helps other people who struggle with mental illness," she says. Rose also maintains a website, <http://A-Rose-Enlightened.webnode.com>, and can be found on Instagram and Facebook.

Rose seems indomitable. What keeps her going?

"Doing things that bring me joy has helped me find acceptance within myself," she says. "Being patient with myself when I have times of struggle. I believe things will fall into place when they're supposed to, so that brings a sense of peace."



Antonia Rose found creative outlets that helped her let go of negative thoughts.

PHOTO COURTESY OF ANTONIA ROSE

## HHSA MENTAL HEALTH RESOURCES

"The three words that describe our services are 'hope,' 'well-being' and 'recovery,'" says Natalie Bolin. She's the Deputy Director of Clinical Services for the Mental Health Branch of the Tulare County Health & Human Services Agency.

HHSA's mental health services are wide-ranging and inclusive. They encompass:

- ✓ Mental Health Clinical Services: Two clinics for adults and six for children provide those with mental health issues the help they need to manage their symptoms and avoid crises.
- ✓ Alcohol & Other Drug Prevention, Treatment & Recovery: Outpatient and residential treatment, and prevention outreach.
- ✓ "It's all about access. If consumers can't come to us, we want to go to them," Bolin says. To that end:
- Two wheelchair-accessible vans—mobile clinics, really—visit clients in rural areas.
- One-Stop Centers: Two compact community-based clinics make it convenient for area residents to get the services they need.
- ✓ Wellness Centers: Anyone on the road to recovery can access the two Wellness Centers, where clients learn living skills and get social support.



Veronica Machado Hampton pulled from her personal experience as a member of the LOSS team.

PHOTO COURTESY OF VERONICA MACHADO HAMPTON

# NAVIGATING A NEW NORMAL

BY ALLEN PIERLEONI

## HHSA provides unique programs to prevent suicides and to support those who've lost a loved one

At its core, the Tulare County Health & Human Services Agency is focused on fostering the well-being of the community through an agenda of proven approaches, including those for mental health.

A special one is the Suicide Prevention Task Force (SPTF), whose goal is saving lives through supportive intervention. When suicides do occur, it offers grief and bereavement programs to help lighten the emotional burden borne by suicide-loss survivors.

In between prevention and survivor recovery is the innovative Local Outreach to Survivors of Suicide (LOSS) Team, headed by SPTF director Noah Whitaker. He is a nationally recognized expert in community-based suicide prevention.

Essentially, when a possible death by suicide is reported to the county coroner's office, the coroner asks the family if it would welcome a visit from the LOSS Team. If so, the coroner contacts Whitaker, who in turn dispatches the team to the newly bereaved.

"Our goal is to arrive on scene, so we're part of the first-response effort," Whitaker says. "The point is to help the newly bereaved begin to navigate the path to a new normal. We're hoping every county in California will eventually have a LOSS Team."

Veronica Machado Hampton, a real estate agent in Visalia, has been a LOSS Team member for five years, bringing a unique empathy to the volunteer work. She lost an uncle to suicide 21 years ago. Her best friend lost

her 16-year-old daughter on Christmas Eve 2008, and Hampton's son lost his best friend a year ago. Hampton happened to be on that particular call.

Typically, when the LOSS Team arrives, "We're there to help (the survivors) through this time," Hampton says. "We interact with them and give them materials on where to get support and grief counseling and other services when they're ready to reach out."

The LOSS Team "is respectful and tries to understand as best we can why and what happened, and be a shoulder for support," she adds. "I want to be able to help wherever and however I can, inspired by my own experiences."

Hampton's LOSS Team experience has been "life-changing," she says. "I've been to support group meetings, and it's so helpful knowing there are other people going through what you are, and you can share experiences."

"Everybody is different in terms of how they process (tragedy) and how they grieve," she says. "I don't want to say it gets easier, because it doesn't. But there is help available. Even though you've had a loss, there is still hope out there. Never give up hope."

Need help? Call the National Suicide Prevention Lifeline, 800-273-8255.

**"Even though you've had a loss, there is still hope out there. Never give up hope."**

VERONICA MACHADO HAMPTON  
LOSS TEAM MEMBER

## HHSA RESOURCES

Suicide is the 10<sup>th</sup> leading cause of death in the U.S., according to the Centers for Disease Control and Prevention.

As director of the Tulare County Health & Human Services Agency's Suicide Prevention Task Force, Noah Whitaker has the mission to stop such tragedies from happening and, when they do, help suicide-loss survivors find the resources to cope. He recommends:

- ✓ Those feeling anxious or depressed can **find someone who will listen without judgment** at the Community Warm Line (877-306-2413, 24/7).
- ✓ The Tulare County Suicide Prevention Task Force ([sptf.org](http://sptf.org)) has **target programs for prevention and early intervention**.
- ✓ Alliance of Hope is an **online community forum with support groups and counseling** for suicide-loss survivors ([allianceofhope.org](http://allianceofhope.org)).
- ✓ The National Suicide Prevention Lifeline (800-273-8255, 24/7) provides **support for those in emotional distress** and guidance for those concerned about another person who they think might be suicidal.



For more loss-related referrals and resources, call Noah Whitaker at (559) 624-7471.

# ADDRESSING ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

BY RAUL CLEMENT

An interview with Jennifer Newell, Psy.D.

Jennifer Newell is the Director for Behavior Health Services at the Tulare County Office of Education. She began working for TCOE BHS in 2013.

## WHAT IS BEHAVIORAL HEALTH SERVICES AND WHAT ROLE DOES IT SERVE?

TCOE Behavioral Health Services is the provider of educational-related mental health services for students in Tulare County; we serve elementary through high school students. We work very closely with the Tulare County Health & Human Services Agency and are part of the Tulare County Mental Health Plan. TCOE has many partnerships with TCHHSA, including two large state grants that have allowed us to place social workers in over 60 schools across Tulare County to help support students and families. BHS is proud to be part of an amazing collaborative of mental health providers under the Tulare County Mental Health Plan. We all work very hard to provide effective, culturally competent, and comprehensive mental health services to children, youth, and families across our county.

## WHAT DOES PROVIDING MENTAL HEALTH SERVICES ENTAIL?

TCOE BHS is one of several children's mental health providers in Tulare County's system of care. The Tulare County network of children's mental health providers provides a wide array of services, including individual therapy, family counseling, parent skills training, psychiatric care, case management, and consultation with school staff on how to work with children that have emotional or behavioral needs. In addition, many of us also provide a variety of mental health and wellness trainings to students, school staff, community members, and parents across the county.

## IS THERE A REFERRAL PROCESS FOR STUDENTS WHO NEED MENTAL HEALTH ASSISTANCE? CAN THEY REQUEST IT THEMSELVES?

Each school has its own system of how to access support for students' mental health. For sites that have a school social worker or counselor on campus, typically a teacher can refer a student, students can self-refer, or parents can call and request services for their child. In addition, parents can reach out to their community-based mental health provider to request mental health services for their child. Sometimes, community-based providers come to the school to provide mental health services as well. We strongly encourage parents to reach out and connect with someone from their child's school or local children's mental health provider if they have mental health concerns for their child!

## I UNDERSTAND YOUR EXPERTISE IS IN ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACES). WHAT ARE ACES AND WHAT CONSEQUENCES CAN THEY HAVE?

Unfortunately, adverse childhood experiences are quite common; research has found that nearly two-thirds of people report at least one ACE. Children's responses to ACEs and trauma can be quite different from one child to the next. It's common to see children struggling with symptoms of depression and anxiety. Children often communicate through their behavior. Sometimes those behaviors can be externalizing behaviors and sometimes they can be internalizing. It might be yelling, cursing, hitting, or running out of the classroom when they get upset. Or the child may be withdrawn, quiet, and may not participate in class. We have a lot of students referred to us because they are seen as disruptive and out of control. These can be indicators of a child who has experienced

"It's really important that we pay attention to behavioral changes and gently check in when we notice them."

JENNIFER NEWELL, PSY.D.  
DIRECTOR FOR BEHAVIOR HEALTH SERVICES



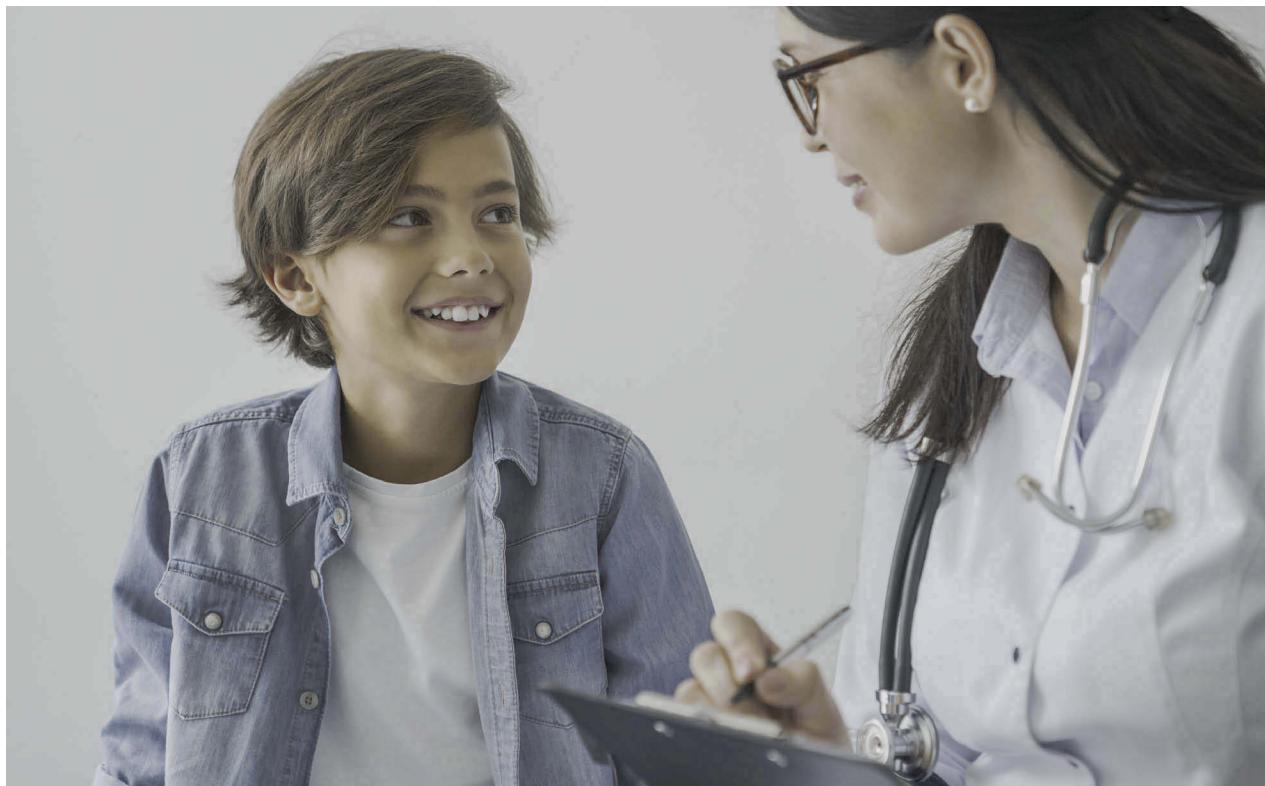
trauma. Similarly, we have students referred to us for a lack of attention and restlessness, which can sometimes be a response to trauma as well. The focus has shifted from asking "Why are you doing this?" to "What has happened to you?" By understanding these childhood experiences, we can then provide treatment and services to adequately address the trauma and promote mental wellness.

## HOW IS THE TRAUMA BEHIND THESE BEHAVIORS ADDRESSED?

As mental health professionals, we start by building a positive, trusting relationship with the child. Depending on many factors, including the age, type of adverse experience, and symptoms the child is experiencing, the mental health professional will choose an effective intervention that is right for that individual child. It is typically a slow process to work through trauma in therapy. Additionally, we work on replacing the behaviors that are not serving them well with more pro-social and healthy coping strategies.

## WHAT ARE SOME METHODS FOR IDENTIFYING CHILDREN WHO WOULD BENEFIT FROM MENTAL HEALTH ASSISTANCE?

From a school perspective, I would encourage staff to build relationships with every child, whether it be in the classroom or cafeteria or any other school setting. It's really important that we pay attention to behavioral changes and gently check in when we notice them. For parents, it's similar. Sometimes parents don't know when to reach out for help. Our message to them would be: When you're feeling uncertain or concerned about your child, reach out. There's no harm that will be done from reaching out, and there's a lot of good that can come from it.



# BE ACES AWARE

## Help reduce Adverse Childhood Experiences

Adverse Childhood Experiences — ACEs — represent a largely unrecognized public health crisis. ACEs Aware, part of Gov. Gavin Newsom's "California for All" initiative, seeks to reduce ACEs and toxic stress by half in one generation.

With your help, we can meet this bold goal.

### WHAT ARE ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES?

ACEs include abuse, neglect, and/or household dysfunction that occurs by age 18. The abuse can be physical, emotional, or sexual; and neglect can be physical or emotional. Household dysfunction can be parental incarceration, mental illness, substance use, parental separation or divorce, or intimate partner violence.

### WHAT IS THE TOXIC STRESS RESPONSE?

Children are uniquely vulnerable to the effects of an overactive stress response due to ACEs, because their brains and bodies are still developing. Research shows that repeated or prolonged activation of a child's stress response due to adversities, without the buffering protections of trusted, nurturing caregivers and safe, stable environments, leads to long-term changes in: the structure and functioning of the developing brain; the metabolic, immune, and neuroendocrine responses; and even the way DNA is read and transcribed.

This is known as the "toxic stress response." These responses are influenced by a combination of cumulative adversity, buffering or protective factors, and predisposing vulnerability.

### WHAT IS ACES AWARE?

A partnership between the Office of the California Surgeon General and the Department of Health Care Services, ACES Aware trains Medi-Cal providers to screen for ACEs and provide trauma-informed care; provides payments for ACE screening; and offers resources and tools to understand and respond to toxic stress physiology.

The mission of ACES Aware is more important than ever, given the toxic stress being caused by the COVID-19 emergency, including disruptions in access to care and repeated or prolonged activation of people's stress response without the buffering protections of a caregiver and/or a safe environment. The challenges that some adults are feeling today may be potentially due to unresolved traumatic events experienced during childhood.

Find out more at [www.acesaware.org](http://www.acesaware.org) or <https://tchhsa.org/ACES>.



## HOW DO ACES AND TOXIC STRESS AFFECT HEALTH?

Adverse Childhood Experiences — ACEs — are strongly associated, in a dose-response fashion, with some of the most common and serious health conditions facing our society today, including at least nine of the 10 leading causes of death in the United States.

Examples of ACE-associated health conditions include: asthma, diabetes, depression, heart disease, and difficulties with learning and behavior.

**People with four or more ACEs are:**

\* **37.5 times**  
as likely to attempt suicide

\* **11.2 times**  
as likely to have Alzheimer's or dementia

\* **3.1 times**  
as likely to have chronic lower respiratory disease

\* **2-2.3 times**  
as likely to have a stroke, cancer, or heart disease

\* **1.4 times**  
as likely to have diabetes

# DON'T WORRY, BE READY

Disaster preparedness is important for every Californian



## WHY SHOULD YOU GET PREPARED?

Your family and neighbors will rely on you in case of an emergency.

It is your duty to protect them and make sure your children, pets, and other important people in your life are safe and cared for when disaster strikes.

*Preparation can save you and others.*

Getting ready is much simpler than you think. Doing some small things today can make a big difference if there is a disaster.



## DISASTER PREPAREDNESS IS AS EASY AS A TEXT MESSAGE

Californians can sign up to learn how to get prepared for natural disasters by texting LISTOSCA to 72345. You will receive one text message per day, sent at the time you choose, over the course of a week. By the end of seven days, you'll learn how to complete five easy, free or low-cost steps to protect yourself and your family.



## QUICK LESSONS IN SURVIVAL

In 20 minutes, take five steps for safety and survival. In this interactive online experience, you will learn about the role you play in your own safety and why you are the best person to help yourself and your family prepare for disaster. Be prepared to think through evacuation scenarios, practice packing your supplies, and learn how to help yourself and others get ready for disaster.

## ARE YOU READY FOR A DISASTER?

Listos California is dedicated to preparing Californians for the next Big One—no matter what that may be. It could be a wildfire, earthquake, flood, or pandemic; whatever the disaster, Listos California wants everyone to be ready.

This statewide emergency preparedness campaign focuses on how each of us can do little things now that will help ensure our safety in a crisis.

Disaster preparedness will give you and your family some peace of mind plus the knowledge that, when the time comes, you'll be ready—not only to help yourself but others.



## GET CERTIFIED

Register for the 20-hour, FEMA-certified Community Emergency Response Team (CERT) Training. The CERT program educates volunteers about disaster preparedness for the hazards that may impact their area and trains them in basic disaster response skills, such as fire safety, light search and rescue, team organization, and disaster medical operations. CERT offers a consistent, nationwide approach to volunteer training and organization that professional responders can rely on during disaster situations, allowing them to focus on more complex tasks.



## BECOME A PREPAREDNESS HERO

Learn more about the eight-hour Listos basic emergency and disaster readiness public education program.

The mission is to provide vulnerable populations with information about the importance of disaster readiness that includes the sharing of preparedness skills and information with family and friends. The curriculum emphasizes targeted recruitment and presentations tailored to the specific cultural and linguistic needs of the target communities.

The core of the Listos program design is based on building sustainable relationships and partnerships with local businesses, community leaders, and nonprofit organizations, in order to provide valuable disaster awareness information to vulnerable populations while simultaneously helping those same populations to become familiar with public services available to them.



SIGN UP FOR ANY OF THESE  
PROGRAMS AT

[www.listoscalifornia.org/get-prepared](http://www.listoscalifornia.org/get-prepared)



Tulare County Health & Human  
Services Agency

Information & Referral Line

1-800-834-7121

[tchhsa.org](http://tchhsa.org)



GRANTEE

ACES Aware

[www.acesaware.org](http://www.acesaware.org)

<https://tchhsa.org/ACEs>



Self-Help Enterprises

[www.selfhelpenterprises.org](http://www.selfhelpenterprises.org)



# CAMINOS HACIA LA ESPERANZA

En tiempos de estrés y desastre, existen personas que se preocupan.  
¡No está solo!

## 5 PASOS PARA LOGRAR SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA



Listos California es un esfuerzo para enseñar a los residentes a prepararse para desastres. "Listos" es sinónimo de "preparados". Estas son cinco formas gratuitas y fáciles de mantenerse a salvo a usted y a su familia:

**Regístrate para recibir alertas**  
Disponga alertas de teléfonos celulares, pero también escuche las alertas de emergencia en la radio y la televisión; consulte sitios web confiables para obtener más información



**Haga un plan**  
Crea una lista de contactos y un lugar de reunión de emergencia; marque varias rutas de escape en un mapa en papel; encuentre un refugio de emergencia gratuito llamando al 2-1-1



**Prepare una maleta (en caso de evacuar)**  
Reúna documentos de identificación, seguros o documentos legales, su mapa en papel, cubre bocas, medicamentos, dinero en efectivo y una lista de lo que tiene que guardar a último momento (billetera, teléfono, cargador del teléfono, etc.)



**Construya una caja de estadía (por si tiene que refugiarse)**  
Cargue suficiente comida, agua, bolsas de basura, baterías, suministros para mascotas o bebés y suministros de salud para tres días



**Ayude a otros**  
Conozca a sus vecinos y prepárese para ayudar (90 % de las veces, un vecino es la primera persona en acudir)

Para obtener más información, visite [listoscalifornia.org](http://listoscalifornia.org).

# LA AYUDA CUANDO MÁS LA NECESITA

POR THEA MARIE ROOD

## Los programas aún están en marcha, y ahora puede ser el mejor momento para comunicarse

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare, junto con sus organizaciones asociadas de la comunidad, son responsables de ayudar a personas con varios asuntos, incluyendo violencia doméstica, salud mental, abuso infantil, hogares de crianza, consumo de sustancias, falta de hogar y prevención del suicidio.

Estos problemas están con nosotros todos los días, pero cuando ocurre un desastre tales como – COVID-19, incendios forestales, intensas olas de calor o crisis económicas – pueden empeorar, especialmente si las personas y las familias están aisladas en casa sin recibir apoyo externo.

De hecho, los acontecimientos de 2020 han causado un aumento no solo en términos de números globales, sino también de gravedad.

"La vivienda se ha vuelto un tema 100 veces más difícil durante esta pandemia", dice Tammy Cunningham, leader de socios de padre de Parenting Network, que trabaja en colaboración con el departamento de Bienestar Infantil del Condado. "Algunas de las agencias de alquiler quieren cobrar una cuota de solicitud de \$20 o \$30 por adulto... y existen casos de familias que apenas la hacen, que apenas están volviendo a tomar el camino, así que tienen que elegir: ¿Pago la cuota de solicitud o compro comida para mis hijos".

La buena noticia es que aunque muchas oficinas del condado estén afectadas por las regulaciones de salud pública, los programas todavía están en marcha y hay ayuda disponibles- incluso algunas se han convertido más convenientes. "Parece que la gente está más comprometida con nuestro grupo de apoyo (por Zoom) porque no tienen que preocuparse por el transporte o por con quién dejarán a los niños", dice. "Incluso le llamé a mi supervisor para preguntarle si podríamos seguir usando Zoom cuando las cosas vuelvan a la normalidad. Este es un condado muy grande - a alguien de Visalia le llevaba ocho horas en autobús para asistir al grupo de apoyo".

Cunningham tiene un sentido intuitivo para ver cómo el Condado puede ayudar mejor a la gente. "Fue mi experiencia personal, es el sistema en el que crecí", dice.

"Crecí en un hogar de crianza, luego fui a un hogar de grupo. Perdí a mis hijos (mayores) en adopción, fui a rehabilitación, fui una mujer maltratada, conseguí algunas viviendas transitorias, vivienda permanente, y finalmente Hábitat para la Humanidad me ayudó a tener mi propia casa".

Su historia de vida es una historia poderosa que ahora comparte con sus clientes, añadiendo que fueron sus hijos los que la motivaron. "Tengo gemelos de 8 años. Mi hijo de 23 años ahora vive aquí. Estuve ahí cuando nació mi nieto. Aún tengo tiempo de ser un ejemplo de vida saludable para ellos".

Incluso sugiere que este momento es ideal para que la gente pueda lidiar con sus problemas. "Si perdiste tu trabajo, tienes más tiempo", dice. "No le digo a nadie que haga algo que yo no haya hecho. Puedes hacerlo".

**"No le digo a nadie que haga nada que yo no haya hecho. Puedes hacerlo".**

TAMMY CUNNINGHAM  
LEADER DE SOCIA DE PADRES  
PARENTING NETWORK



FOTO CORTESÍA DE TAMMY CUNNINGHAM

# UNA ESPERANZA DE SUPERACIÓN

POR ANNE STOKES

## Una sobreviviente que rompe el ciclo del abuso doméstico

**E**l graduarse de la escuela secundaria es un momento para festejar. Sin embargo, para Norma Peña, fue el día en que trató de quitarse la vida y la culminación de años de abuso emocional.

“Fui a mi graduación y estaba buscando a mi madre... Le pregunté [a mi tía] y ella dijo: ‘No quiso venir’, recuerda ella. “Solo podía pensar: ‘Eres inútil, deberías quitarte la vida, nadie te ama’. Me desesperé, me sentía abandonada, estaba sola, estaba destrozada”.

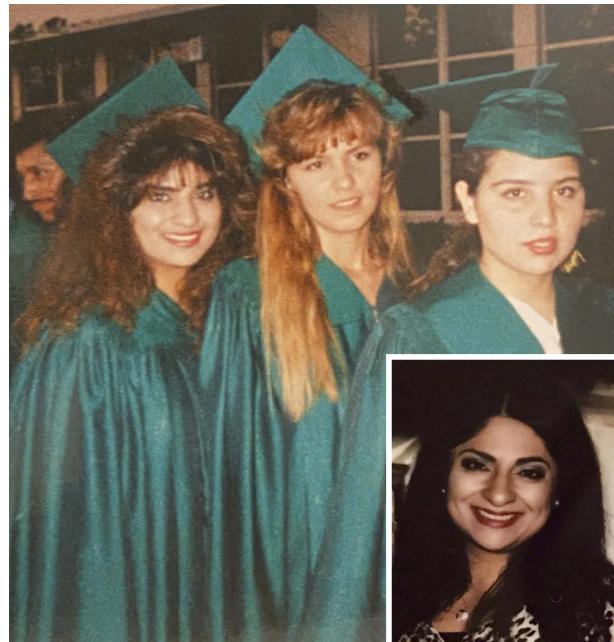
Cuando Peña cumplió 7 años, su madre conoció al hombre que destrozaría a su familia. Durante el resto de su vida, su madre sufrió graves abusos físicos y emocionales a manos de su novio, incluso distanciando irrevocablemente a la madre y la hija. Peña recuerda su infancia como “el infierno en la tierra”.

“El abuso verbal generalmente llevaba al abuso físico”, dice. “Él le prometía el mundo y entonces ella lo dejaba volver y el ciclo continuaba de nuevo”.

Afortunadamente, hoy hay una mayor conciencia de la violencia doméstica y una mejor comprensión de cómo apoyar a las sobrevivientes. Según Caity Meader, Ejecutiva General de Servicios Familiares del Condado de Tulare, el tamaño de su organización se ha duplicado en los últimos ocho años y la variedad de servicios que ofrece en asociación con el Condado también.

“La violencia en el hogar que no se soluciona genera muchas consecuencias en la salud pública a largo plazo, tanto para los propios sobrevivientes, como también para los niños”, explica Meader. “Sabemos que cuando los hogares y las relaciones son más seguros, todo el mundo tiene una mejor oportunidad para prosperar”.

Después de casarse y mudarse, Peña se encontró reflejando los mismos comportamientos tóxicos que había vivido. Cuando se dio cuenta de que el ciclo de violencia doméstica comenzaba de nuevo, encontró, finalmente, la ayuda que necesitaba cuando una amiga la conectó con un



La jornada de graduación fue un momento crucial para Norma Peña (arriba, a la izquierda). Hoy en día, Peña (a la derecha) ayuda a otros como pastor de la iglesia.  
FOTOS CORTESÍA DE NORMA PEÑA

**“Soy una sobreviviente y si puedo superarlo, todos pueden hacerlo; solo tienes que recibir la ayuda adecuada”.**

NORMA PEÑA  
SOBREVIVIENTE DE ABUSO DOMÉSTICO

pastor de la iglesia.

“Mi mayor temor era ser esa misma mujer para mis hijos. Agradezco poder decir que no tuvieron que crecer en una casa como la mía”, dice. “Doy gracias a Dios por haber podido buscar la ayuda... porque por mi cuenta nunca habría conocido algo diferente”.

Hoy en día, Peña y su marido desde hace 26 años –un pastor– ayudan a las personas a través de su iglesia de la misma manera que la ayudaron a ella.

“Soy una sobreviviente y si pude sobrevivir eso, todos pueden sobrevivir; solo tienes que recibir la ayuda adecuada”, dice ella. “Es posible que en ese momento no veas todo lo que quieres ver en ese momento, pero una vez que empieces a ver que el cambio es posible, las cosas seguirán mejorando”.

La Ejecutiva General, Caity Meader dice que los defensores de Servicios Familiares pueden ayudar a crear un plan de forma anónima por teléfono, en línea o en persona. También pueden proveer apoyo para aquellos que optan por dejar una situación abusiva incluyendo:

### ALOJAMIENTO



- ✖ Refugios de emergencia
- ✖ Asistencia transitoria para la vivienda por un máximo de dos años

### DEFENSORÍA JURÍDICA



- ✖ Sistema de justicia penal: órdenes de protección
- ✖ Sistema de tribunales de familia: procedimientos de custodia, separación y divorcio

### SERVICIOS GRATUITOS DE TERAPIA



- ✖ Terapia individual
- ✖ Terapia grupal
- ✖ Intervención de crisis
- ✖ Para niños y adultos

### SERVICIOS DE APOYO



Los defensores pueden ayudar a conectar a las personas con:

- ✖ Asistencia financiera
- ✖ Servicios de nutrición
- ✖ Medi-Cal
- ✖ Ayudar a navegar los programas estatales y del condado



**Comuníquese con Servicios Familiares del Condado de Tulare llamando a la línea de emergencia de 24 horas al (559) 732-5941.**



**La ayuda también está disponible en línea en [fstc.net](http://fstc.net) a través del chat con personal de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los defensores capacitados están disponibles para ayudar en inglés y español.**

# MODO DE SUPERVIVENCIA

POR RAUL CLEMENT

## La inestabilidad emocional es el centro de la experiencia en hogares de crianza

Como niños, no se supone que tenemos que estar en modo de supervivencia», dice Bree Ramírez. «Se supone que debemos sentirnos seguros».

Ramírez habla de la inestabilidad en la vida de los jóvenes en hogares de crianza. Ella y su hermana biológica fueron criadas en hogares de crianza desde su quinto cumpleaños hasta los 21 años. Ahora con 24 años, Ramírez vive con su madre de crianza anterior. Cuando no está en el trabajo a tiempo completo en un Centro de Distribución Jo-Ann, ayuda a los jóvenes que viven en hogares de crianza que pasan por las mismas experiencias que ella vivió. Se ha capacitado como Defensora Especial designada por el Tribunal (CASA) y pasó un año trabajando en Servicios para Jóvenes de Crianza.

Aunque ahora su situación suena estable, no siempre fue así. La sacaron de su primer hogar de crianza después de medio año.

«Se podría decir que nos abusaron emocionalmente y físicamente», dice ella. Ramírez describe haber sido obligada a pararse en un rincón durante horas, el castigo se alargaba tanto como se encorvará.

Estuvo en su siguiente hogar de crianza durante 10 años. Parecía que sería permanente, pero a los 15 se escapó, por un amor adolescente. En otros círculos, esto podría ser descartado como comportamiento típico de la adolescencia, pero cuando regresó a la casa, sus pertenencias ya

estaban empacadas. «Después de 10 años de criarme, decidieron que no me querían», dice ella.

Después, vivió seis meses con una mujer que tenía un poco más de 70 años. No estaba en condiciones de criar a varios adolescentes. Finalmente, Ramírez terminó con la mujer con la que vive ahora, su tercer hogar de crianza en solo un año. El resultado final es una sensación de desarraigado. Se apega emocionalmente con bastante facilidad, lo que podría ayudar a explicar por qué se escapó con su hermana de crianza a los 15 años.

«Estoy tan acostumbrada a que la gente desaparezca», dice ella. «No tengo a nadie. Quiero que te quedes».

Finalmente, Ramírez encontró un grupo de compañeros a través del Programa de Vida Independiente (ILP). El ILP ayuda a jóvenes de edades entre los 16 y los 21 años de edad desarrollar habilidades para la vida que tal vez no hayan adquirido debido a sus antecedentes.

Era la primera vez que Ramírez estaba cerca de gente que entendía completamente su situación. Cuando se le pidió que se capacitara como una CASA, aprovechó la oportunidad, ya que quería ofrecer la misma defensa que desearía haber tenido a la misma edad.

«No tengas miedo de pedir ayuda», le dice a los jóvenes de crinaza a los que ayuda ahora. «A veces sientes que estás solo cuando realmente no lo estás».

**“No tengas miedo de pedir ayuda. A veces sientes que estás solo cuando realmente no lo estás.”**

BREE RAMÍREZ  
ANTIGUOS JÓVENES DE ACOGIDA



FOTO CORTESÍA DE BREE RAMIREZ

## RECURSOS PARA LOS JOVENES DE CRIANZA

El condado de Tulare ofrece una amplia variedad de recursos para ayudar a los jóvenes a superar las dificultades referentes a la salud mental y la vida independiente:

**La información sobre todos estos recursos está disponible en:**



<http://tchhsa.org/fosteryouth>



(559) 623-0300  
Dream Center, (559) 302-3622



En asociación con la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare, la Oficina de Educación del Condado de Tulare (TCOE) ha **colocado trabajadores sociales en 40 escuelas de todo el condado**



**El Dream Center, que forma parte de la TCOE, ofrece un recurso único** para jóvenes de crianza actuales y previos hasta la edad de 25 años. En sus instalaciones, proporciona suministros de emergencia de higiene, ropa, comida, internet, duchas, lavandería y acceso a trabajadores sociales de emergencia.



Alternativamente, para los adultos jóvenes que hayan abandonado recientemente el sistema de Bienestar Infantil, **el Programa de Vida Independiente puede ayudarles a encontrar empleo** y facilitar la transición a la vida adulta.



Por último, **los jóvenes de 18 a 21 años pueden ser elegibles para volver a entrar en hogares de crianza bajo la ley AB-12**, una ley que extiende el cuidado en hogares de crianza hasta los 21 años en California.

# MANTENER LA COMUNIDAD SEGURA Y ALOJADA

POR ANNE STOKES

## El condado se asocia con organizaciones sin fines de lucro para apoyar a aquellos que no cuentan con un hogar

Después de una sentencia de un año derivada de una serie de delitos por conducir bajo la influencia del alcohol, Edward Sanford se encontró sin tener dónde vivir durante una pandemia global. "Prácticamente solo tenía la ropa que llevaba puesta", dice el. "No te das cuenta de que has tocado fondo hasta que todo lo que has acumulado se ha ido".

Antes de su liberación, Sanford había tratado de conseguir un empleo y un lugar para vivir, pero cuando el coronavirus cerró todo, sus opciones fueron limitadas.

"Todo se esfumó, una vez que el virus [golpeó], nadie estaba abierto para nada. El día que salí, eso fue todo... estaba solo", dice el. "Le pregunté a los consejeros [de la cárcel] y me decían: 'No tenemos nada, todo está lleno'. No tenía adónde ir".

Después de su liberación, Sanford terminó en un motel, aún buscando ayuda. Finalmente pudo conectarse con un trabajador social del condado de Tulare donde fue referido a la Alianza para personas Sin Hogar Kings/Tulare, una organización sin fines de lucro asociada con el condado para administrar programas de realojamiento rápido y vivienda de apoyo.

**"No te das cuenta de que has tocado fondo hasta que todo lo que has acumulado se ha ido".**

EDWARD SANFORD  
CLIENTE, TULARE HHSA Y KINGS/  
TULARE ALIANZA PARA PERSONAS SIN HOGAR

Debido a su edad (69) y las condiciones de salud, Sanford calificó para recibir asistencia bajo un nuevo programa llamado Proyecto Roomkey, que pagó por su habitación de motel durante varias semanas. El programa, que se lanzó en abril, no solo proporciona viviendas de emergencia para detener las transmisiones generalizadas de COVID-19, sino que también ayuda a los clientes hacer la transición a una vivienda estable y permanente.

"Queremos mantener fuera de peligro a los miembros de nuestra comunidad, personas sin hogar que son médica mente frágiles y una de las mejores maneras de hacerlo es ponerlos en un entorno que no sea congregado para que no corran riesgo de transmisión de algún tipo de enfermedad transmisible", dice Chaz Felix, coordinador del Programa de Iniciativas para Personas Sin Hogar de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare (HHSA). "Hemos estado trabajando con la Alianza para Personas sin Hogar y nuestra autoridad local de vivienda para... ayudarles con su búsqueda de viviendas para que puedan salir de nuestros sitios del Proyecto Roomkey y acceder a un lugar más estable y permanente".

Con la ayuda de su trabajador de casos del condado, Sanford pudo mudarse de la habitación del motel y entrar en una casa de retiro más adecuada para satisfacer sus necesidades de atención médica. Dice que la ayuda que recibió de HHSA y de la Alianza fue invaluable.

"Por todas las puertas que se cerraron de golpe [cerraron], otra se abrió y yo solo tuve que seguir intentando y no rendirme", dice Sanford. "Cuando la Alianza [me ayudó], todo cambió. Ahora solo puedo pensar en no rendirme".

Para obtener más información sobre la Alianza para Personas Sin Hogar Kings/Tulare, llame al 559-738-8733 o visite en línea [www.kthomelessalliance.org](http://www.kthomelessalliance.org).



## RECURSOS PARA PERSONAS SIN HOGAR

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare (HHSA) existe para ayudar a los residentes a vivir una vida plena y saludable, algo que puede presentarse de diferentes formas de persona a persona.

"No existe una experiencia única para todas las personas sin hogar, así que tenemos muchos programas para diferentes personas sin hogar", dice Chaz Felix, coordinador del Programa de Iniciativas para Personas Sin Hogar del HHSA del Condado de Tulare. "Cada persona tiene una historia diferente. Para algunos, es más fácil hacer esa transición, pero independientemente de sus historias, como nuestro primer enfoque es la vivienda antes que nada, cuando aceptamos a alguien, haremos todo lo posible para conectarlo con los recursos necesarios".

### OPCIONES DE VIVIENDA



- ✖ Albergue de emergencia
- ✖ Realojamiento rápido para personas y familias que no necesitan muchos servicios de apoyo en su camino hacia una solución de vivienda más permanente
- ✖ Apoyo para viviendas permanentes

### CONEXIÓN A SERVICIOS DE APOY



- ✖ Servicios de salud mental y del comportamiento
- ✖ Atención de la salud
- ✖ Asistencia nutricional
- ✖ Asistencia financiera para el alquiler, los servicios públicos y otros gastos de manutención
- ✖ Ayuda para obtener documentación como tarjetas de identificación de California

A continuación se explica cómo entrar en contacto con la ayuda correcta:



Visite [www.211tularecounty.org](http://www.211tularecounty.org) para ver un directorio de recursos



O llame al 2-1-1 para hablar con un operador que pueda ayudar y enviarlo al servicio o agencia adecuado.

# ENCONTRAR LA AUTOACEPTACIÓN

POR ALLEN PIERLEONI

## La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare ayudó a una mujer local a recuperar su espíritu indomable

**E**n la introducción a una de sus decenas de meditaciones guiadas en su canal de YouTube "A Rose Enlightened Meditations", Antonia Rose dice a sus espectadores: "Se trata de dejar ir los pensamientos negativos, traer lo positivo, cambiar nuestra propia historia y sentirnos bien con quienes somos". Rose perfeccionó su enfoque para la sanación basándose en su vida, la de alguien que ha sufrido de trastorno bipolar ("maniacodepresión") y enfermedad degenerativa de la columna vertebral durante décadas.

Y la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare la ayudó en su experiencia. "Realmente hicieron lo necesario por mí", dice. Rose sigue viendo regularmente a una terapeuta de la HHSA. "Si no la tuviera, no sé qué haría".

Rose, de 56 años, vivía en el Área de la Bahía y se mudó a Visalia en marzo de 2019, después de que una relación de 30 años llegó a su fin. "Después de que la relación terminó, viví con mi hija y luego mi hermana, luego me quedé sin hogar", dice. "Vine a Visalia a visitar a mi madre y nunca me fui". Rose ahora vive con su abuela y la cuida.

A medida que su enfermedad espinal progresaba, "los

analgésicos me atraparon", dice. "Cuando llegué aquí ya casi los había dejado. No tuve la ayuda que necesitaba hasta que me refirieron a (HHSA)".

Aunque Rose tiene una discapacidad, tiene una impresionante historia de trabajo: asistente de enfermera, consejera de intervención en crisis de violación y facilitadora de Angels on Stage en San José, que empodera a niños y jóvenes con necesidades especiales a través de las artes escénicas.

Rose encontró un hogar cuando la HHSA le presentó a Clubhouse Visalia, un espacio para personas con enfermedades mentales que fomenta la recuperación a través de la socialización y el apoyo.

"Empecé a ir todos los días", comenta. "Me dio un propósito y aprendí que está bien hablar sobre la enfermedad mental y no avergonzarme de ella". Rápidamente, comenzó a dirigir una clase de meditación guiada y se unió a un grupo de apoyo. Covid-19 hizo que Clubhouse Visalia

cerrara en junio y luego la abuela de Rose fue hospitalizada. "Estuve sola durante meses y me puse bastante triste", dice. "Para salir de eso, empecé a escribir meditaciones guiadas". Eso llevó a su canal de YouTube. "Espero que ayude a otras personas que luchan con enfermedades mentales", dice. Rose también tiene un sitio web, <http://A-Roseenlightened.webnode.com>, y se puede encontrar en Instagram y Facebook.

Rose parece indomable. ¿Qué la mantiene avanzando? "Hacer cosas que me dan alegría me ha ayudado a encontrar aceptación dentro de mí", dice. "Ser paciente conmigo misma cuando tengo momentos de dificultades. Creo que las cosas se acomodan cuando se supone que lo deben hacer; este pensamiento trae una sensación de paz".

**"Me dio un propósito y aprendí que está bien hablar sobre la enfermedad mental y no avergonzarme de ella".**

ANTONIA ROSE  
CLIENTE DE TERAPIA DE LA HHSA  
Y MIEMBRO DEL CLUBHOUSE VISALIA



## RECURSOS DE SALUD MENTAL DE LA HHSA

"Las tres palabras que describen nuestros servicios son 'esperanza', 'bienestar' y 'recuperación'", dice Natalie Bolin. Es la Subdirectora de Servicios Clínicos de la Rama de Salud Mental de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare.

### Los servicios de salud mental de la HHSA son muchos e inclusivos. Abarcan:

- ✖ Servicios Clínicos de Salud Mental: dos clínicas para adultos y seis para niños proporcionan a las personas con problemas de salud mental la ayuda que necesitan para controlar sus síntomas y evitar las crisis.
- ✖ Prevención, Tratamiento y Recuperación de alcohol y otras drogas: tratamiento ambulatorio y residencial, y extensión comunitaria de la prevención.
- ✖ "Todo se basa en el acceso. Si los consumidores no pueden acudir a nosotros, queremos ir a ellos", dice Bolin. Con ese fin:

- ✖ Dos furgonetas accesibles para sillas de ruedas, en realidad clínicas móviles, visitan a los clientes de las zonas rurales.
- ✖ Centros integrales: dos clínicas compactas basadas en la comunidad hacen que sea fácil para los residentes del área obtener los servicios que necesitan.
- ✖ Centros de bienestar: cualquier persona en el camino hacia la recuperación puede acceder a los dos centros de bienestar, donde los clientes aprenden habilidades para vivir y obtienen apoyo social.

Antonia Rose encontró vías de escape creativas que la ayudaron a dejar ir los pensamientos negativos.  
*FOTO CORTESÍA DE ANTONIA ROSE*

Veronica Machado Hampton se inspiró en su experiencia personal como miembro del equipo LOSS.

FOTO CORTESÍA DE VERONICA MACHADO HAMPTON



## RECURSOS DE LA HHSA

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, el suicidio es la décima causa de muerte en los Estados Unidos.

Como director del Equipo de Trabajo para la Prevención del Suicidio de la Agencia de Salud y Servicios Humanos de Tulare, Noah Whitaker tiene la misión de evitar que ocurran tales tragedias y, cuando suceden, se encarga de ayudar a los sobrevivientes de pérdidas por suicidio a encontrar los recursos para enfrentar y lidiar con la pérdida. Recomienda:

- ✖ Todo el que se sienta ansioso o deprimido puede encontrar a alguien que escuche sin juzgar en la Línea de Apoyo de la Comunidad (877-306-2413, todas las horas del día, todos los días de la semana).
- ✖ El Equipo de trabajo para la Prevención del Suicidio del Condado de Tulare ([sptf.org](http://sptf.org)) tiene programas dirigidos a la prevención y la intervención temprana.
- ✖ Alliance of Hope es un foro comunitario en línea con grupos de apoyo y terapia para sobrevivientes de pérdidas por suicidio ([allianceofhope.org](http://allianceofhope.org)).
- ✖ La Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio (800-273-8255, 24/7) proporciona apoyo a las personas que estén en situación de angustia emocional, y guía para quienes se preocupan por otra persona que creen que podría ser suicida.



Para obtener más referencias y recursos relacionados con la pérdida, llame a Noah Whitaker al 559-624-7471

# VIVIR EN UNA NUEVA NORMALIDAD

POR ALLEN PIERLEONI

## La HHSA ofrece programas únicos para prevenir suicidios y apoyar a aquellos que han perdido a un ser querido

**L**a Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare se centra en fomentar el bienestar de la comunidad a través de una agenda de abordajes que incluyen la salud mental. Uno en especial es el Equipo de Trabajo para la Prevención del Suicidio (SPTF), cuyo objetivo es salvar vidas mediante intervenciones de apoyo. Cuando ocurren suicidios, ofrece

programas de duelo y pérdida para ayudar a aligerar la carga emocional que soportan los sobrevivientes de pérdidas suicidas. Entre la prevención y la recuperación de los sobrevivientes se encuentra el innovador Equipo de Extensión Comunitaria Local para Sobrevivientes del Suicidio (LOSS), encabezado por el director del SPTF, Noah Whitaker. Es un experto reconocido a nivel nacional en prevención del suicidio basado en la comunidad.

Esencialmente, cuando una posible muerte por suicidio es reportada a la oficina del forense del condado, el forense pregunta a la familia si quieren recibir una visita del equipo LOSS. Si es así, el forense se pone en contacto con Whitaker, quien a su vez envía el equipo a la persona que acaba de perder a un ser querido. "Nuestro objetivo es llegar a la escena, por lo que somos parte del esfuerzo de primera respuesta", dice Whitaker. "El punto es ayudar a las personas que acaban de perder a un ser querido a comenzar a transitar el camino hacia una nueva normalidad. Esperamos que con el tiempo todos los condados de California tengan un equipo de LOSS".

Veronica Machado Hampton, una agente inmobiliaria en

Visalia, ha sido miembro del equipo LOSS por cinco años, y aporta una empatía única al trabajo voluntario. Perdió a un tío a causa de un suicidio hace 21 años. Su mejor amiga perdió a su hija de 16 años en la Nochebuena de 2008, y el hijo de Hampton perdió a su mejor amigo hace un año.

Hampton resultó estar en esa llamada en particular.

Normalmente, cuando llega el equipo LOSS, "estamos allí para ayudar (a los sobrevivientes) en ese momento", dice Hampton. "Interactuamos con ellos y les proporcionamos materiales sobre dónde obtener apoyo y asesoramiento para el duelo y otros servicios para cuando estén listos para pedir ayuda".

El equipo LOSS "es respetuoso y tratamos de entender lo mejor que podamos por qué y qué sucedió, y ser un hombro de apoyo", añade. "Quiero ser capaz de ayudar dondequiera y como pueda, inspirada en mis propias experiencias".

La experiencia de Hampton con el equipo LOSS le ha "cambiado la vida", dice. "He estado apoyando reuniones de grupo y es muy útil saber que hay otras personas que están pasando por lo mismo que tú, y que puedes compartir experiencias".

"Cada persona procesa (la tragedia) y vive el duelo de distinta manera", dice. "No quiero decir que se hace más fácil, porque no es así. Pero existe ayuda que está disponible. A pesar de que haya tenido una pérdida, todavía hay esperanza. Nunca renuncie a la esperanza".

¿Necesita ayuda? Llame a la Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio, 800-273-8255.

**"A pesar de que haya tenido una pérdida, todavía hay esperanza. Nunca renuncie a la esperanza".**

VERONICA MACHADO HAMPTON  
MIEMBRO DEL EQUIPO LOSS

# ABORDAR EXPERIENCIAS INFANTILES ADVERSAS

POR RAUL CLEMENT

## Una entrevista con Jennifer Newell, Psy.D.

Jennifer Newell es la Directora de Servicios de Salud del Comportamiento de la Oficina de Educación del Condado de Tulare. Empezó a trabajar para TCOE BHS en 2013.

### ¿QUÉ SON LOS SERVICIOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO Y QUÉ PAPEL DESEMPEÑAN?

El área de Servicios de Salud Conductual del TCOE es el proveedor de servicios de salud mental relacionados con la educación para estudiantes en el condado de Tulare; atendemos a estudiantes de primaria hasta secundaria. Trabajamos muy estrechamente con la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare y somos parte del Plan de Salud Mental del Condado de Tulare. El TCOE tiene muchas asociaciones con TCHSA, incluyendo dos grandes subvenciones estatales que nos han permitido colocar trabajadores sociales en más de 60 escuelas en todo el condado de Tulare para ayudar con el apoyo a los estudiantes y familias. BHS se enorgullece de formar parte de una increíble colaboración de proveedores de salud mental bajo el Plan de Salud Mental del Condado de Tulare. Todos trabajamos muy duro para proporcionar servicios de salud mental eficaces, culturalmente competentes e integrales a los niños, jóvenes y familias de nuestro condado.

### ¿QUÉ IMPLICA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL?

El TCOE BHS es uno de los tantos proveedores de salud mental para niños del sistema de atención del condado de Tulare. La red de proveedores de salud mental para niños del condado de Tulare proporciona una amplia variedad de servicios, incluyendo terapia individual, asesoramiento familiar, capacitación en habilidades para padres, atención psiquiátrica, manejo de casos, y consulta con el personal de la escuela sobre cómo trabajar con niños que tienen necesidades emocionales o conductuales. Además, muchos de nosotros también ofrecemos una variedad de capacitaciones sobre salud mental y bienestar a estudiantes, personal de la escuela, miembros de la comunidad y padres de todo el condado.

“Es muy importante que prestemos atención a los cambios de comportamiento y los revisemos con delicadeza cuando los notamos.”

JENNIFER NEWELL, PSY.D.  
DIRECTOR DE SERVICIOS  
DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO



### ¿EXISTE UN PROCESO DE DERIVACIÓN PARA ESTUDIANTES QUE NECESITAN ASISTENCIA DE SALUD MENTAL? ¿PUEDEN SOLICITARLO ELLOS MISMOS?

Cada escuela tiene su propio sistema de cómo acceder al apoyo para la salud mental de los estudiantes. Para los sitios que tienen un asistente social escolar o un consejero en el campus, normalmente un maestro puede referir a un estudiante, los estudiantes pueden acudir por ellos mismos, o los padres pueden llamar y solicitar servicios para su hijo. Además, los padres pueden contactar a su proveedor de salud mental de base comunitaria para solicitar servicios de salud mental para su hijo. A veces, los proveedores de base comunitaria acuden a la escuela para proporcionar servicios de salud mental. Recomendamos que los padres contacten a alguien de la escuela de sus hijos o al proveedor local de salud mental de los niños si les preocupa algo de la salud mental de sus hijos.

### ENTIENDO QUE SU EXPERIENCIA SE BASA EN EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA INFANCIA (ACE). ¿QUÉ SON ESAS EXPERIENCIAS Y QUÉ CONSECUENCIAS PUEDEN TENER?

Desafortunadamente, las experiencias adversas infantiles (ACE) son bastante comunes. Las investigaciones han encontrado que casi dos tercios de las personas reportan al menos una ACE. Las respuestas de los niños a las ACE y el trauma pueden ser muy diferentes en un niño y otro. Es común ver niños con dificultades por síntomas de depresión y ansiedad. Los niños a menudo se comunican a través de su comportamiento; a veces esos comportamientos pueden ser conductas externalizadas y a veces pueden ser interiorizadas. Podría ser gritar, maldecir, golpear o salir corriendo del aula cuando se molestan. O el niño puede ser retraído, callado, y no participar en clase. Se nos refieren muchos estudiantes porque son vistos como disruptivos y fuera de control. Estos pueden ser indicadores

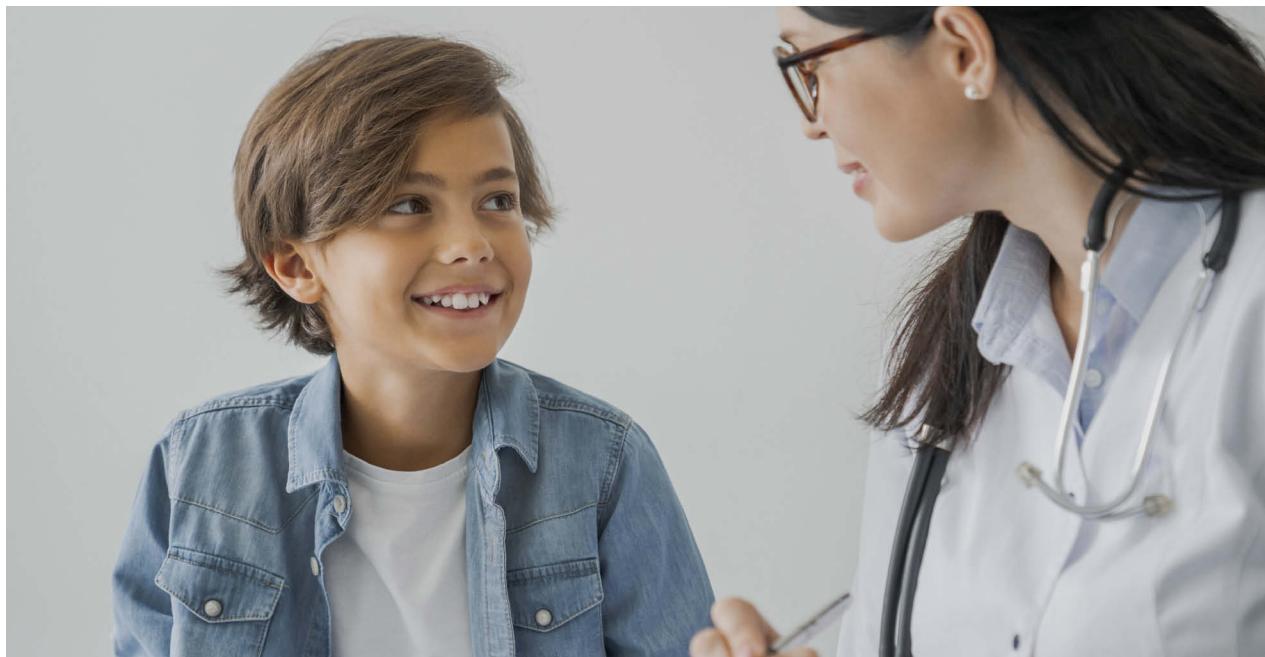
de un niño que ha experimentado un trauma. Del mismo modo, se nos refieren muchos estudiantes por falta de atención e inquietud, lo que a veces también puede ser una respuesta al trauma. El enfoque ha cambiado de preguntar “¿por qué estás haciendo esto?” a preguntar “¿qué te ha pasado?”. Si entendemos estas experiencias infantiles, podemos proporcionar tratamiento y servicios para abordar adecuadamente el trauma y promover el bienestar mental.

### ¿CÓMO SE ABORDÁ EL TRAUMA QUE GENERA ESTOS COMPORTAMIENTOS?

Como profesionales de la salud mental, comenzamos por construir una relación positiva y de confianza con el niño. Dependiendo de muchos factores, incluyendo la edad, el tipo de experiencia adversa y los síntomas que están experimentando, el profesional de la salud mental elegirá una intervención eficaz que sea adecuada para eso. Trabajar el trauma en terapia es un proceso normalmente lento. Adicionalmente, trabajamos para reemplazar los comportamientos que no están funcionando para ellos con estrategias para lidiar con los problemas más pro-sociales y saludables.

### ¿CUÁLES SON ALGUNOS MÉTODOS PARA IDENTIFICAR A LOS NIÑOS QUE SE BENEFICIARÍAN DE LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL?

Desde la perspectiva de la escuela, alentaría al personal a establecer relaciones con cada niño, ya sea en el aula, en la cafetería o en cualquier otro entorno escolar. Es muy importante que prestemos atención a los cambios de comportamiento y actuemos sutilmente cuando los notemos. Para los padres es similar. A veces los padres no saben cuándo pedir ayuda. Nuestro mensaje para ellos sería: cuando se sienta inseguro o preocupado por su hijo, pida ayuda. Pedir ayuda no causa daño y puede traer mucho bien.



# SEA CONSCIENTE DE LAS ACE

Ayude a reducir las experiencias adversas infantiles

Las experiencias adversas en la infancia (ACE) representan una crisis de salud pública en gran parte no reconocida. ACEs Aware, parte de la iniciativa del gobernador Gavin Newsom de "California para todos", busca reducir a la mitad las ACE y el estrés tóxico de toda una generación.

Con su ayuda, podemos alcanzar este ambicioso objetivo.

## ¿CUÁLES SON LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA INFANCIA?

Las ACE incluyen el abuso, el abandono y/o la disfunción del hogar que se produce hasta la edad de 18 años. El abuso puede ser físico, emocional o sexual; y el descuido puede ser físico o emocional. La disfunción doméstica puede ser encarcelamiento de los padres, enfermedades mentales, consumo de sustancias, separación o divorcio de los padres, o violencia de pareja íntima.

## ¿CUÁL ES LA RESPUESTA AL ESTRÉS TÓXICO?

Los niños son especialmente vulnerables a los efectos de una respuesta al estrés hiperactivo causadas por las ACE, porque sus cerebros y cuerpos aún están en desarrollo. Las investigaciones muestran que la activación cuando se repite o prolonga la respuesta al estrés de un niño debido a adversidades, sin la protección amortiguadora de cuidadores confiables y nutritivos y de ambientes seguros y estables, se generan cambios a largo plazo en: la estructura y el funcionamiento del cerebro en desarrollo, en las respuestas metabólicas, inmunes y neuroendocrinas, e incluso en la forma en que se lee y transcribe el ADN.

Esto se conoce como la "respuesta tóxica al estrés". Estas respuestas reciben la influencia de una combinación de adversidad acumulativa, factores amortiguadores o protectores, y la vulnerabilidad predisponente.

## ¿QUÉ ES ACES AWARE?

Es una asociación entre la Oficina del Cirujano General de California y el Departamento de Servicios de Atención de la Salud. ACEs Aware capacita a los proveedores de Medi-Cal para detectar las ACE y proporcionar atención que tenga en cuenta el trauma; proporciona pagos para la detección de las ACE y ofrece recursos y herramientas para comprender y responder a la fisiología del estrés tóxico.

La misión de ACEs Aware es más importante que nunca debido al estrés tóxico causado por la emergencia de COVID-19, incluyendo la dificultad para acceder a la atención médica y la reacción repetida o prolongada ante el estrés sin la protección amortiguadora de un cuidador y/o un entorno seguro. Los desafíos que algunos adultos están sintiendo hoy en día pueden deberse potencialmente traumas que hayan sufrido durante la infancia y que no hayan resuelto en el momento.

Obtenga más información en [www.acesaware.org](http://www.acesaware.org) o <https://tchhsa.org/ACES..>



## ¿CÓMO AFECTAN A LA SALUD LAS ACE Y EL ESTRÉS TÓXICO?

Las Experiencias Adversas en la Infancia, ACE, están fuertemente asociadas, desde el punto de vista dosis-respuesta, con algunas de las condiciones de salud más comunes y graves que enfrenta nuestra sociedad hoy en día, incluyendo al menos nueve de las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos.

Algunos ejemplos de afecciones de salud asociadas a las ACE incluyen: asma, diabetes, depresión, enfermedades cardíacas y dificultades de aprendizaje y comportamiento.

Las personas con cuatro o más ACE tienen:

- \* **37.5 veces** más probabilidades de intentar suicidarse
- \* **11.2 veces** más probabilidades de tener Alzheimer o demencia
- \* **3.1 veces** más probabilidades de tener una enfermedad crónica de las vías respiratorias inferiores
- \* **2 a 2.3 veces** más probabilidades de tener un accidente cerebrovascular, cáncer o una enfermedad cardíaca
- \* **1.4 veces** más probabilidades de tener diabetes

# NO SE PREOCUPE, OCÚPESE.

La preparación para los desastres es importante para todos los californianos



## ¿POR QUÉ DEBERÍA PREPARARSE?

En caso de una emergencia, su familia y vecinos dependerán de usted. Es su deber protegerlos, y asegurarse de que sus hijos, mascotas y otras personas importantes en su vida estén seguros y cuidados cuando se produzca un desastre. La preparación puede salvarlo a usted y a otros. Prepararse es mucho más simple de lo que piensa. Hacer hoy algunas pequeñas cosas puede marcar una gran diferencia si ocurre un desastre.



## LA PREPARACIÓN PARA DESASTRES ES TAN FÁCIL COMO REGISTRARSE PARA RECIBIR MENSAJES DE TEXTO

Sepa cómo prepararse para desastres naturales enviando el mensaje de texto LISTOSCA al 72345. Recibirá un mensaje de texto por día, enviado a la hora que elija, en el transcurso de una semana. Luego de siete días, habrá aprendido a realizar cinco pasos sencillos, gratuitos o de bajo costo para protegerse a sí mismo y a su familia.



## LECCIONES RÁPIDAS DE SUPERVIVENCIA

En 20 minutos, dé cinco pasos hacia la seguridad y la supervivencia. En esta experiencia interactiva en línea, aprenderá sobre el papel que desempeña en su propia seguridad y por qué es la mejor persona para ayudarse a sí mismo y a su familia a prepararse para el desastre. Prepárese para pensar en los escenarios de evacuación, practique empacar sus suministros y aprenda cómo ayudarse a sí mismo y a otros a prepararse para el desastre.

## ¿ESTÁ LISTO PARA UN DESASTRE?

Listos California se dedica a preparar a los californianos para el próximo gran suceso, sin importar lo que sea. Podría ser un incendio, un terremoto, una inundación o una pandemia; sea cual sea el desastre, Listos California quiere que todos estén listos.

Esta campaña estatal de preparación para emergencias se centra en cómo cada uno de nosotros puede hacer pequeñas cosas ahora que ayudarán a garantizar nuestra seguridad en una crisis.

La preparación para casos de desastre le dará a usted y a su familia cierta tranquilidad, además de saber que cuando llegue el momento estarán listos, no solo para ayudarse a sí mismos, sino también a los demás.



## OBTENGA UNA CERTIFICACIÓN

Regístrate para el entrenamiento del Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias (CERT, Community Emergency Response Team) certificado por FEMA. El programa CERT educa a los voluntarios sobre la preparación para desastres de peligros que puedan afectar su área y los capacita en habilidades básicas de respuesta a desastres, como seguridad contra incendios, búsqueda y rescate ligeros, organización de equipos y operaciones médicas para desastres. El CERT ofrece un enfoque consistente a nivel nacional para la capacitación y organización de voluntarios en el que los profesionales de respuesta de emergencia pueden confiar durante situaciones de desastre, lo que les permite centrarse en tareas más complejas.



## CONVIÉRTASE EN UN HÉROE DE LA PREPARACIÓN

Aprenda más sobre el programa de educación pública básica para emergencias y desastres de ocho horas de duración de "Listos". La misión consiste en proporcionar a las poblaciones vulnerables información sobre la importancia de la preparación para casos de desastre, lo que incluye el intercambio de conocimientos e información sobre la preparación con familiares y amigos. En el plan de estudios se hace hincapié en la contratación selectiva y las presentaciones adaptadas a las necesidades culturales y lingüísticas específicas de las comunidades que los recibirán.

El núcleo del diseño del programa "Listos" se basa en el establecimiento de relaciones y alianzas sostenibles con empresas locales, líderes comunitarios y organizaciones sin fines de lucro, con el fin de proporcionar a las poblaciones vulnerables información valiosa de sensibilización ante desastres y, al mismo tiempo, ayudar a esas mismas poblaciones a familiarizarse con los servicios públicos disponibles para ellos.



REGÍSTRESE EN CUALQUIERA DE ESTOS PROGRAMAS EN

[www.listoscalifornia.org/get-prepared](http://www.listoscalifornia.org/get-prepared)



**HHSA**

Tulare County Health & Human Services Agency

Information & Referral Line

1-800-834-7121

[tchhsa.org](http://tchhsa.org)



GRANTEE

ACES Aware

[www.acesaware.org](http://www.acesaware.org)

<https://tchhsa.org/ACEs>



Self-Help

Enterprises

Self-Help Enterprises

[www.selfhelpenterprises.org](http://www.selfhelpenterprises.org)