



Central Valley Opportunity Center High School Equivalency Program (HEP) September 2023 Newsletter

Tips to protect yourself from the weather

2023 HEP/CAMP Scholarship Recipient



I feel very fortunate to have been granted the HEP/CAMP Scholarship. I rarely step out of my comfort zone and when I was presented with this opportunity, winning seemed far-fetched. Today, I am overjoyed. I will carry this with me through life. Like the great ones always say, "It's better to have tried and failed, than never to have tried at all." Thank you, to the ones who made this possible, and thank you all the caring people at CVOC.

Liliana Rodriguez, Madera HEP Student

Work in the fields is very beautiful because you are in contact with nature. But at the same time, it is a job we have to be very careful about regarding temperatures. The weather changes a lot. For example, in hot weather it is very dangerous because when the temperatures are very hot; we sometimes feel dizzy and very tired. That is why we have to be constantly drinking water, make sure to wear our sunscreen and appropriate clothing for those temperatures, whether hot or cold. Likewise, we have to have communication with the supervisors to be able to notify them when we have some symptoms of dizziness or any other serious symptom to avoid heat exhaustion.

Martha Sanchez- Modesto HEP Student

During the summer it's very important to stay hydrated to avoid heat exhaustion or any other illness. To protect myself from the sun and stay hydrated when I am working; I personally use sun-block, long sleeve shirts, a handkerchief on my head and a hat. I always carry a water bottle to drink it often. If I start having heat exhaustion symptoms such as: dizziness, headaches or nausea; I let the foreman know and take a break until I recover or I go home to rest.

Margarita Gonzales- Madera HEP Student

**DATES TO
REMEMBER**

**9/4 Labor Day
9/11 Patriot Day
9/21 International Day of Peace
9/23 First Day of Autumn**

To help workers that labor in extreme weather conditions; they should be medically examined on a regular basis, especially if they have headaches, dizziness or nausea. They should be well taken care of for the work they do. If temperatures are too extreme, for their safety; they shouldn't be allowed to work. It is the employers' responsibility to make sure they are in good health and they are responsible for any dangers they face while on the clock. They should always provide cold drinks, extra break periods, shaded rest areas and know when to cancel work due to the weather.

Alma R. Alcantar- Modesto HEP Student



Working in the field at first was difficult but over time; I began to like it when I saw all the labor benefits I got. The only problem was to work under conditions that are very cold or very hot. For the cold I dress in several layers of light clothing, that at the same time allow me to move easily and that kept me warm. In hot weather, apart from wearing clothes with long sleeves, I wear a hat and sunscreen to prevent skin cancer.

Elisa Rodriguez—Winton HEP Student

Let me tell you how I protect myself from the sun; thus, I do not dehydrate when I am working in the fields. Daily in the mornings, I put a handkerchief on my head and a big hat. When I get to the field, I try to drink water whenever I can, sometimes I take a water canteen.

Macaria Santiago—Madera HEP Student

People now have more opportunities than before; workers' rights are now more considered and conditions have improved. When it is very hot, supervisors always try to have water near the workers and take the corresponding breaks to rest a little. When it is cold, the ideal is to use thermal clothing.

**Ilce S. Marin
Winton HEP Student**



While working out in the fields in extreme heat always use light colored clothing, wear long sleeve shirts and long pants. It is important to protect yourself from the hot sun. Stay hydrated by drinking plenty of water and make sure to take your breaks in the shade. Stay cool.

Monica Rodriguez- Winton HEP Student

To me It's very important to protect myself from the sun. I always try to wear sunblock on my face. Furthermore, I always put a handkerchief and a big hat on my head covering my hair and my neck. I also try to drink water every 15 minutes so I don't dehydrate. It's very important to me to protect myself from heat exhaustion at work so I can go back home to my children safe and sound. **Mardali Ortiz—Madera HEP Student**

CVOC is happy to announce we have received federal funds from the Department of Education to provide migrant and seasonal farm workers with a unique and exciting opportunity to obtain a GED certificate. The High School Equivalency Program (HEP) is a 16-week GED program offered in English and Spanish. The participants will receive individualized instruction within a structured GED curriculum as well as career, academic, life skills and personal counseling. The program will also assist participants with their individualized educational/employment goals such as entering a postsecondary education, military, or placed in a career development program. All materials and books needed for the program will be provided absolutely FREE. Presently, the program is offered at three sites, Winton, Modesto, and Madera. If interested, you may call or visit the Merced Training Center/Winton at 6838 Bridget Court, PH: (209) 357-0062 the Stanislaus Training Center/Modesto at 1801 H St. Suite A-4. PH: (209) 577-3210 or Madera Training Center, 605 S Gateway Ave, Madera, CA, PH: (559) 662- 0100. Do not think about it, just do it.



Centro De Oportunidades del Valle Central

Programa Equivalente a la Preparatoria (HEP)

Boletín de septiembre 2023

Consejos para protegerse del clima

Beneficiario de la beca HEP/CAMP



Me siento muy afortunada de haber recibido la beca de la organización HEP/CAMP. Raramente me salgo de mi zona de confort y cuando se me presentó esta oportunidad ganar parecía algo lejos de alcanzar. Hoy, me siento llena de gozo, recordare esto toda mi vida. Como dicen los sabios, “Es mejor tratar algo y fallar, que no haber hecho ningún intento”. Gracias a todos los que hicieron esto posible, a todas las personas de CVOC que les importa la gente.

Liliana Rodriguez, Madera HEP Program

Los trabajos en el campo son muy bonitos por que estas en contacto con la naturaleza. Pero a la vez es un trabajo con el que tenemos que tener mucho cuidado tocante a las temperaturas. El clima cambia mucho. Por ejemplo, en el tiempo de calor es muy peligroso porque cuando las temperaturas estan muy calientes, a veces sentimos mareos y mucho mas cansancio. Por eso tenemos que estar tomando agua constantemente, asegurarnos de llevar nuestro protector del sol y ropa adecuada para esas temperaturas ya sea caliente o frio. Al igual tenemos que tener comunicación con los supervisores para poder avisar cuando tenemos algunos síntomas de mareo o cualquier otro síntoma grave para evitar agotamiento por calor.

Martha Sánchez- Estudiante de HEP en Modesto

En estas temporadas de calor es muy importante mantenernos hidratados, para evitar un agotamiento de calor u otro tipo de enfermedades. Para protegerme del sol y mantenerme hidratada en mi jornada laboral, yo personalmente uso protector solar, camisas de manga larga, pañuelos en mi cabeza y sombrero. Siempre tengo conmigo una botella de agua para tomarla constantemente. Si comienzo a sentir síntomas de deshidratación tales como: mareos, dolor de cabeza o nauseas, aviso al mayordomo para tomar un descanso hasta recuperarme o ir a mi casa a descansar.

Margarita González Estudiante de HEP en Madera

**FECHAS PARA
RECORDAR**

9/4 Día del Trabajo
9/11 Día del Patriota
9/21 Día Internacional de la Paz
9/23 Primer Día de Otoño

Para ayudar a las personas que trabajan en condiciones climáticas extremas, los trabajadores deben someterse a exámenes médicos periódicos, especialmente si tienen dolores de cabeza, mareos o náuseas. Deben ser bien atendidos por el trabajo que hacen. Si las temperaturas son demasiado extremas, por su seguridad, no se les debe permitir trabajar. Es responsabilidad de la empresa asegurarse de que gocen de buena salud y son responsables de cualquier peligro que enfrenten mientras trabajan. Siempre deben proporcionar bebidas frías, períodos de descanso adicionales, áreas de descanso con sombra y saber cuándo cancelar el trabajo debido al clima.

Alma R. Alcantar- Estudiante de HEP Modesto



Trabajar en el campo en un principio fue difícil pero con el tiempo me empezó a gustar cuando vi todos los beneficios laborales que obtenía. El único problema es trabajar bajo condiciones o muy frías o muy calientes, para el frío me visto con varias capas de ropa ligera pero a la vez que me permita moverme con facilidad y que me mantenga calentita. En tiempo de calor, aparte de usar ropa con manga larga, uso un sombrero y bloqueador solar para prevenir el cáncer en la piel.

Elisa Rodriguez _ Estudiante de Hep en Winton

Les voy a contar como me protejo del sol para no deshidratarme cuando trabajo en el campo. A diario en la mañana me acomodo unos pañuelos en la cabeza con una gorra. Ya estando en el campo, trato de tomar agua cada vez que puedo, algunas veces cargo un contenedor de agua.

Macaria Santiago Estudiante de HEP en Madera

Las personas ahora tienen más oportunidades que antes, ahora ya se toman más en cuenta los derechos de los trabajadores y las condiciones han progresado. Cuando hace mucho calor, los supervisores siempre tratan de tener agua cerca de los trabajadores y tomar los descansos que corresponde para descansar un poco y cuando hace frío lo ideal es utilizar ropa térmica.

Ilece Marin Estudiante de HEP en Winton



Cuando trabaje en los campos con calor extremo, use siempre ropa de colores claros, use camisas de manga larga y pantalones largos. Es importante protegerse del sol caliente. Manténgase hidratado bebiendo mucha agua y asegúrese de tomar sus descansos en la sombra. Manténgase fresco.

Mónica Rodriguez- Estudiante de Winton HEP

Para mí es muy importante cuidarme del sol. Siempre trato de ponerme bloqueador del sol en la cara. También siempre me pongo un pañuelo y un sombrero grande en la cabeza cubriendo el cabello y el cuello. También trato de tomar agua cada 15 minutos para no deshidratarme. Es muy importante para mí protegerme del calor en el trabajo y así regresar a casa sana y salva para mis hijos.

Mardali Ortiz Estudiante de HEP en Madera

CVOC está muy feliz de anunciar que ha recibido fondos del departamento de educación federal de los Estados Unidos para proveer a trabajadores migrantes y agrícolas temporales que no han terminado la escuela, una oportunidad única para obtener su certificado de equivalencia a la preparatoria (HSEC) en los Estados Unidos. El Programa Equivalente a la Preparatoria (HEP) es un programa de Desarrollo de Educación General (GED) de 16 semanas que se ofrece en ambos idiomas; Inglés y Español. Para ser elegible al programa, una persona o pariente que viva en el hogar tiene que haber mantenido un mínimo de 75 días durante los pasados 24 meses como trabajador migrante o agrícola temporal. El /Ella debe de ser mayor de 18 años, haber sobrepasado la edad escolar en su estado de residencia, no estar matriculado/a en la preparatoria y no haber recibido un diploma o certificado equivalente a la preparatoria. Los participantes recibirán instrucción individual dentro del plan académico de estudio del GED, así como consejería para obtener una carrera profesional y habilidades académicas. El programa también ayudará a los participantes a establecer metas de educación y empleo. Al igual que ayuda en como asistir al colegio, entrar a servicio militar o inscribirse en un programa vocacional. Todos los libros y artículos escolares necesarios para el programa serán gratuitos. Presentemente, el programa se lleva a cabo en el CVOC de Winton, Modesto y Madera. Si está interesado puede llamar o visitar el centro de entrenamiento en Winton en el 6838 Bridget Court; tel.: (209) 357-0062 Ext. , centro de entrenamiento de Stanislaus en Modesto localizado en 1801 H St. # A4, tel.: (209) 577-3210, o en el centro de entrenamiento en Madera localizado en 605 S. Gateway Dr., tel.: (559) 662-0100.

¡NO LO PIENSES MÁS, LLAMA YA!