



Centro de Oportunidades del Valle Central Programa Equivalente a la Preparatoria

BOLETIN MENSUAL DE HEP

Abril del 2025

DÍA MUNDIAL DE LA ACEPTACIÓN DEL AUTISMO

El Espectro Autista se refiere a un rango de condiciones que afectan la interacción social, la comunicación y el comportamiento, conocidas como Trastorno del Espectro Autista (TEA). El término "espectro" refleja la variedad de síntomas y desafíos que las personas pueden experimentar, con diferentes grados de gravedad. Las personas con autismo pueden tener dificultades para comprender las señales sociales, participar en conversaciones, hacer contacto visual y entender señales no verbales. También son comunes las sensibilidades sensoriales a sonidos, luces, texturas u olores. El TEA se categoriza en tres niveles según las necesidades de apoyo, con signos comunes que incluyen dificultades en la comunicación, preferencia por las rutinas y desafíos en la interacción social. Aunque la causa no se comprende completamente, se cree que es el resultado de una combinación de factores genéticos y ambientales. Aunque no existe una cura, las intervenciones tempranas, como la terapia, pueden mejorar los resultados. Promover la aceptación del autismo implica concienciación, inclusión y el respeto por las formas únicas en que las personas con autismo interactúan con el mundo, enfocándose en el apoyo en lugar de "arreglarlos". Crear entornos inclusivos es clave para fomentar la aceptación y comprensión.

Rosie Vega, Maestra de HEP

DÍA DE LOS INOCENTES

Se dice que el origen del Día de los Inocentes proviene de un relato bíblico, cuando el rey Herodes recibió el rumor de que había nacido un niño llamado Jesús, quien sería el rey de los judíos. Temiendo perder su trono, ordenó la ejecución de todos los bebés varones.

Hoy en día, en distintos países y culturas, esta fecha se conmemora de diversas maneras, cada uno eligiendo un día especial para hacerlo. Algunas personas aprovechan la ocasión para reconciliarse con amigos o parejas, mientras que otros realizan bromas inocentes entre sí. También hay quienes ven esta fecha como una oportunidad para actuar con mayor libertad.

Rosalía Martínez, Estudiante de HEP

MES DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE EL ESTRÉS

Yo trato el estrés escuchando música, saliendo a caminar y, cuando es demasiado, voy a la iglesia. El estrés es muy malo porque puede causarte dolor de cabeza y muchas enfermedades que son peligrosas para nuestra salud. Por eso, debemos evitar el estrés.

Jesus Fragoso, Estudiante de HEP

DÍA DE PASCUA

La pascua es una celebración religiosa que tiene un profundo significado tanto en el cristianismo, como en otras tradiciones. En el cristianismo, la pascua celebra la resurrección de Jesucristo. Este evento se conmemora el primer domingo después de la primavera. La pascua se considera un triunfo de la vida y simboliza la salvación de la humanidad. En lo personal, la pascua es para mi familia un evento muy importante donde nos reunimos.

Alma Martínez, Estudiante de HEP

DÍA DE LA TIERRA

Es importante celebrar y proteger a nuestro planeta porque es nuestro hogar. El planeta tierra tiene muchos lugares hermosos; su belleza natural es incomparable. Todos tenemos que contribuir para mantenerla limpia y cuidar sus hermosos ríos, mares, montañas, bosques y toda la naturaleza. Solamente si tomamos la decisión es que podemos reparar el calentamiento global.

María Luisa Medina, Estudiante de HEP

PARQUES ECOLÓGICOS

Los parques ecológicos son grandes extensiones de terreno que benefician la biodiversidad y el medio ambiente, además de servir como espacios de recreación y convivencia. En muchos de ellos, las personas pueden disfrutar de juegos, áreas de descanso y espacios ideales para compartir en familia.

Cerca de donde resido, en la ciudad de Madera, se encuentra uno de los parques más impresionantes de la nación y del mundo: el Parque Nacional Yosemite. Es famoso por sus majestuosas cascadas, pero dentro de sus casi 1,200 millas cuadradas (3,108 kilómetros cuadrados) también alberga valles profundos, praderas, secuoyas gigantes, extensos bosques y mucho más.

Cecilia Ramírez, Estudiante de HEP

GRADUADOS DEL MES



Soy de México y mi infancia fue un poco difícil debido a la situación del país. Califiqué en el programa HEP y lo que más me gustó fue la forma de enseñanza. Las clases presenciales fueron lo que más me ayudó a graduarme. Mi consejo para quienes comienzan el programa es que todo es posible con esfuerzo. Mis planes para el futuro son estudiar más para prepararme mejor. Para mi graduación, me gustaría compartir esta frase: "Todo es posible, si crees en ti". - Jesus Fragosó

Karla Sánchez tiene 28 años y es de Apatzingán, Michoacán. En los Estados Unidos su meta siempre a sido forjar una vida mejor para su familia y seres queridos. Durante su tiempo en nuestro programa, lo que mas le ayudo a pasar sus exámenes fue venir a clase y recibir explicaciones de los maestros. Además, recibir motivación fue una parte esencial en lograr su meta. Su consejo principal para los demás es "échenle ganas que todo en esta vida se puede lograr si uno se lo propone". En este momento, Karla Sánchez planea ingresar en el colegio de Merced para estudiar algo que le guste y le ayude a encontrar un mejor empleo. Sus palabras de sabiduría son, "aunque la gente se burle o te digan que no vas a poder, eso te debe dar más fuerza para seguir adelante y lograr el éxito". - Karla Sánchez

CVOC se complace en anunciar que hemos recibido fondos federales del Departamento de Educación para ofrecer a los trabajadores agrícolas migrantes y de temporada la oportunidad de obtener un GED. El Programa de Equivalencia de Escuela Secundaria (HEP) es un curso de 16 semanas, disponible en inglés y español, que incluye instrucción personalizada, preparación para el GED y apoyo en metas educativas y laborales.

El programa es totalmente gratuito, incluidos los materiales y libros. Se ofrece en Winton, Modesto y Madera. Para más información, visite o llame a los centros:

- Merced/Winton: 6838 Bridget Court, Tel: (209) 357-0062
- Modesto: 1801 H St., Suite A-4, Tel: (209) 577-3210
- Patterson: 40 N. 3rd St., Tel: (209) 695-3050
- Madera: 605 S Gateway Ave, Tel: (559) 662-0100

¡LLAMA AHORA!



Central Valley Opportunity Center High School Equivalency Program

HEP MONTHLY NEWSLETTER

April 2025

WORLD AUTISM ACCEPTANCE DAY

Autism Spectrum refers to a range of conditions affecting social interaction, communication, and behavior, known as Autism Spectrum Disorder (ASD). The term "spectrum" reflects the variety of symptoms and challenges individuals may experience, with varying severity. People with autism may struggle with social cues, conversations, eye contact, and understanding nonverbal signals. Sensory sensitivities to sounds, lights, textures, or smells are also common. ASD is categorized into three levels based on support needs, with common signs including communication difficulties, routine preferences, and social interaction challenges. While the cause is not fully understood, it's believed to stem from a mix of genetic and environmental factors. Though there is no cure, early interventions like therapy can improve outcomes. Promoting autism acceptance involves awareness, inclusion, and respecting the unique ways individuals with autism interact with the world, focusing on support rather than "fixing" them. Creating inclusive environments is key to fostering acceptance and understanding.

Rosie Vega, HEP Instructor

DAY OF THE INNOCENTS

It is said that the origin of the Day of the Innocents comes from a biblical story when King Herod received a rumor that a child named Jesus had been born and that he would become the King of the Jews. Fearing the loss of his throne, Herod ordered the execution of all male babies.

Today, in different countries and cultures, this date is commemorated in various ways, with each choosing a special day for the occasion. Some people use this day to reconcile with friends or partners, while others play innocent pranks on each other. There are also those who see this date as an opportunity to act more freely.

Rosalía Martínez, HEP Student

STRESS AWARENESS MONTH

I manage stress by listening to music, going for walks, and when it's too much, I go to church. Stress is very bad because it can cause headaches and many diseases that are dangerous for our health. That's why we must avoid stress.

Jesus Fragoso, HEP Student

EASTER

Easter is a religious celebration that has a deep meaning both in Christianity and in other traditions. In Christianity, Easter celebrates the resurrection of Jesus Christ. This event is commemorated on the first Sunday after spring. Easter is considered a triumph of life and symbolizes the salvation of humanity. Personally, Easter is a very important event for my family because we spend time together.

Alma Martínez, HEP Student

EARTH DAY

It's important to celebrate and protect our planet because it's our home. Planet Earth has many beautiful places; its natural beauty is incomparable. We all have to contribute to keep it clean and take care of its beautiful rivers, seas, mountains, forests and all nature. In order to reverse global warming, we need to make a conscious decision.

María Luisa Medina, HEP Student

ECOLOGICAL NATIONAL PARKS

Ecological parks are vast areas of land that benefit biodiversity and the environment, in addition to serving as spaces for recreation and social interaction. In many of these parks, visitors can enjoy playgrounds, rest areas, and spaces designed for family gatherings.

Near where I live, in the city of Madera, lies one of the most impressive parks in the nation and the world: Yosemite National Park. It is famous for its majestic waterfalls, but within its nearly 1,200 square miles (3,108 square kilometers), it also features deep valleys, meadows, giant sequoias, vast forests, and much more.

Cecilia Ramírez, HEP Student

GRADUATES OF THE MONTH



I am from Mexico, and my childhood was a bit difficult due to the situation in the country. I qualified for the HEP program, and what I liked most was the teaching method. The in-person classes were what helped me the most to graduate. My advice for those starting the program is that everything is possible with effort. My plans for the future are to study more to prepare myself better. For my graduation, I would like to share this quote: "Everything is possible if you believe in yourself." - Jesus Fragoso

Karla Sánchez is 28 years old and is from Apatzingán, Michoacán. In the United States her goal has always been to build a better life for her family and loved ones. During her time in our program, what helped her the most to graduate was coming to class and receiving explanations from the instructors. Additionally, receiving motivation was an essential part of achieving her goal. Her main advice to others is to "give it your all, because everything in this life can be achieved if you set your mind to it." At this moment, Karla Sánchez plans to enter Merced college to obtain an associate's degree that will help her find a better job. Her words of wisdom are, "even if people make fun of you or tell you that you won't be able to, that should give you more strength to move forward and achieve success." - Karla Sánchez

CVOC is excited to announce that we have received federal funding from the Department of Education to offer migrant and seasonal farm workers the chance to earn a certified GED. The High School Equivalency Program (HEP) is a 16-week GED prep course available in both English and Spanish. Participants will receive personalized instruction, GED preparation, and support for their educational and career goals.

All materials and books are provided FREE of charge. The program is available at three locations: Winton, Modesto, and Madera. For more information, visit or call:

- Merced/Winton: 6838 Bridget Court, Tel: (209) 357-0062
- Modesto: 1801 H St., Suite A-4, Tel: (209) 577-3210
- Patterson: 40 N. 3rd St., Tel: (209) 695-3050
- Madera: 605 S Gateway Ave, Tel: (559) 662-0100

CALL NOW!