

PROGRAMA FAMILIAS FUERTES

ENERO 2024 | VOL. 7, NUM. 1



Resoluciones de Año Nuevo

Obtenido y adaptado de American Psychological Association

Para muchas personas el año nuevo significa un nuevo comienzo. Muchas personas comienzan el año con una actitud positiva en el establecimiento de metas personales o como muchos les llaman hacer resoluciones de nuevo año. Para otros es el tiempo de reflexionar sobre su comportamiento del año pasado, metas no alcanzadas y prometerse a comenzar de nuevo y hacer cambios positivos en su vida. Establecer metas moderadas y alcanzables durante el año, en vez de ponerse una meta enorme el primero de enero, le ayudará a alcanzar cualquier meta que desea. Acuérdesse que no es la actitud del cambio que cuenta sino el acto de reconocer que los cambios positivos en su vida son importantes y trabajar hacia lograr esa meta, un paso a la vez.

Algunas recomendaciones para cumplir sus resoluciones o metas en el nuevo año.

- Haga un plan.
- Enfóquese en una cosa a la vez.
- Haga resoluciones que cree que puede mantener.
- Empiece con moderación y sea realista al establecer metas.
- No se desanime ni piense que tiene que reevaluar todo en su vida.
- Comparta sus experiencias con su familiares y amigos.
- Considere tener un grupo de apoyo con personas que tienen los mismos intereses y metas. Tener con quien compartir sus luchas y éxitos hará que el camino hacia el logro de metas sea mucho más fácil.
- No se frustre ya que la perfección no es alcanzable. Acuérdesse que el cometer errores menores en el proceso de lograr su meta es normal. Todos tienen sus altas y bajas. Resuelva recuperarse y seguir adelante. Pida apoyo y acepte ayuda de las personas que le quieren a usted y que los escucharán, le dará fuerza en su deber y habilidad de manejar cualquier situación.

¡Tú puedes! Feliz Año Nuevo 2024...

En ¡HICA! estamos para apoyarlo. ¿Estás interesado en saber cómo podemos ayudarte? Ya sea en la preparación para la ciudadanía, búsqueda de empleo o llenar los impuestos. Puedes visitar nuestra página web para que aprendas sobre todos los programas, los servicios y talleres que ofrecemos. Visite www.hicaalabama.org.

Si una de tus metas este año 2024 es aplicar para la ciudadanía, estos recursos son para ti.

¡HICA!

CLASES DE INGLÉS Y CÍVICA EN PREPARACIÓN PARA LA CIUDADANÍA

PRÓXIMOS CURSOS:
CADA CURSO ES DE 10 SEMANAS

- 12 DE FEBRERO (EN PERSONA)
- 13 DE FEBRERO (VIRTUAL)

REGÍSTRESE AQUÍ

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAME AL (205) 942-5505

HAZ LA NATURALIZACIÓN TU RESOLUCIÓN DE AÑO NUEVO

¡APLICA POR SOLO 1 DÓLAR!

ESTA PROMOCIÓN ES PARA LA TARIFA DE ¡HICA! NO INCLUYE TARIFAS DE USCIS

¡HICA! ¡Llámanos! (205) 942-5505

¡HICA!

Temas de Interés

- Resoluciones de Año Nuevo
 - Clases de Inglés y Cívica
 - Naturalización
 - Fuerza Laboral
 - Impuestos
- Enero: Prevención de tráfico humano
 - Taller para padres: Seguridad en Línea
- Enero: Concientización del Acoso o Acecho
- Recursos y Anuncio Comunitario
 - Distribución de Alimentos Gratis
 - ¡HICA! Anuncio Importante FAFSA

Anuncios

FUERZA LABORAL

¿ESTARÍA INTERESADO EN UN CURSO DE HABILIDADES LABORALES?

Escanee este código QR

Abra la cámara. Mantenga presionado sobre QR. Abre enlace.

¡COMIENCE SU AVENTURA HOY!

IMPUESTOS

¡HICA! TAXES 2024

PROGRAME YA SU CITA AQUÍ

Scan me

O comuníquese al (205) 942-5505

ENERO 24 - ABRIL 11



Enero: Concientización para la prevención del tráfico humano

El mes de enero es designado como el mes de la prevención y concientización de la trata de personas. No es sólo una fecha en el calendario, si no una llamada de acción para ayudar a nuestra comunidad.

El 11 de enero es conocido como el día de usar azul; viste de azul y postea una foto en las redes sociales como apoyo y concientización.

Para recursos o asistencia puede llamar a la línea nacional contra la trata de personas al 1-888-373-7888 ó reportar a las agencias locales como la policía.

Si está interesado en recursos locales y/o participar en talleres sobre la prevención, puede contactar al "Child trafficking Solutions Project" al 205-719-0471.



Seminario en Línea Gratis Seguridad en el Internet

Como Proteger a los Niños en Línea

"Lo que todos los padres, abuelos, y cuidadores necesitan saber"

miércoles 25 de enero 2023
12:00 pm y 6:00 pm
Seminario en vivo en Zoom

Inscríbese para el seminario a las 12:00 - 1:00 pm con el código QR:



Inscríbese para el seminario a las 6:00 - 7:00 pm con el código QR:



Proteger a nuestros hijos en línea puede parecer abrumador, especialmente con nuevas aplicaciones, juegos y sitios web que aparecen a diario. Las autoridades locales, los padres y las escuelas están viendo un enorme aumento en el número de niños y adolescentes que envían imágenes explícitas en línea, son manipulados por depredadores y se convierten en víctimas de sextorsión.

Estos seminarios web en vivo le prepararán para proteger mejor a su hijo o hija, comprender las señales de peligro potencial, hablar con su hijo o adolescente sobre la seguridad en línea y comprender qué hacer si sospecha algo. El formato es interactivo con preguntas y respuestas e incluirá enlaces a recursos y materiales adicionales.

Presentado por:

**CHILD
TRAFFICKING SOLUTIONS
PROJECT**



205-719-0471 / ctspinfo@childrensaid.org



Enero: Mes Nacional de la Concientización sobre el acoso/acoso en Estados Unidos

El mes de enero es reconocido por el Centro Nacional para Víctimas del Crimen como el Mes Nacional de Concientización sobre el Acecho (NSAM). El objetivo es crear conciencia y ayudar a personas y comunidades en todo Estados Unidos a identificar, prevenir y detener este comportamiento peligroso. Acecho, intrusivo y dañino destruye la sensación de seguridad de una persona, dejando a las víctimas sufriendo de depresión severa, insomnio o ansiedad. A diferencia de otros delitos que involucran un solo incidente, el acoso es un patrón de comportamiento

El acoso o acoso se convirtió en un delito penal a principios de la década de 1990 y se refiere a seguir o acosar a alguien contra su voluntad. En Estados Unidos, se estima que:

- 7,5 millones de personas son acosadas cada año;
- El 87% de los acosadores son hombres;
- El 16,7% de las mujeres y el 5,8% de los hombres han sido víctimas de acoso en algún momento, según la Encuesta Nacional de Violencia de Pareja y Sexual;
- En el 67% de los casos, el acosador es una pareja actual o expareja que busca venganza, reconciliación o apego por parte de la víctima.

Si usted está siendo víctima de acoso, repórtelo a la policía local, busque ayuda, alerte a otras personas, documente cada incidente, termine todo contacto con esa persona, tome las amenazas seriamente y cree un plan de emergencia.

Recurso Comunitario



Cajas de Comida Gratis Todos son elegibles

viernes, 12 de enero, 2024
1:00-3:00 PM
(O hasta agotar existencia)
Estacionamiento de Bessemer DHR
1st Avenida Norte y 21 calle norte,
Bessemer

Anuncio Comunitario

A partir del 31 de diciembre de 2023, la Ayuda Federal para Estudiantes ha "lanzado suavemente" la solicitud Better FAFSA (Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes) para 2024-25.

Esto significa que la solicitud está abierta en Studentaid.gov con capacidad limitada y actualmente está siendo monitoreada por problemas técnicos y de mantenimiento.

Según Ayuda Federal para Estudiantes, no hay prisa por completar la FAFSA durante este tiempo porque la información del estudiante no se enviará a las escuelas de su elección hasta finales de enero. Es nuestra recomendación tomar este tiempo para determinar quién será un "contribuyente" para la FAFSA, crear una cuenta y reunir todos los documentos necesarios.

HICA!