

2025

Boletín informativo

INVIERNO 2025 / VOLUMEN 30

Noticias y actualizaciones trimestrales



Happy
New
Year

Para Seguirnos



Escanea el código

or



Haz click aqui



Del escritorio de... **James Parauda** CEO

Preguntas y respuestas con la asambleísta de Nueva Jersey Nancy Muñoz

El 10 de diciembre, el director ejecutivo James Parauda tuvo la oportunidad de reunirse con la asambleísta de Nueva Jersey Nancy Muñoz, quien ha trabajado en el Distrito 21 de Nueva Jersey durante 15 años. La asambleísta Muñoz es una enfermera jubilada que trabaja en el Comité de Presupuesto y es la persona con más años de servicio en el Comité de Salud de la Asamblea. Su misión está alineada con la de TCCMO, ya que también forma parte del grupo de trabajo sobre abuso y negligencia infantil y del comité sobre violencia doméstica el cual se reúne cuando es necesario.

TCCMO: ¿Quién o qué influyó en su decisión de dedicarse a la política?

Asambleísta Muñoz: Fue mi esposo, el Dr. Eric Muñoz, un cirujano traumatólogo en ejercicio que sirvió en el consejo municipal de Summit en 1992 y luego en la Asamblea en 2001. Fui muy activa en la comunidad y llegué a conocer a la gente de mi distrito. Como la única enfermera en la legislatura, comprendo la interconexión entre la prestación de atención médica y nuestra legislatura.

TCCMO: ¿Cree que hay alguna contribución que pueda señalar en las áreas de salud mental, consumo de sustancias y discapacidades intelectuales de la que esté orgullosa?

Asambleísta Muñoz: Estoy en el grupo de trabajo sobre abuso y negligencia infantil. Estuve en el comité sobre violencia doméstica teniendo reuniones cuando era necesario y presenté una legislación que exigiría a todas las enfermeras realizar un programa de educación continua sobre violencia doméstica. Creo que una de las barreras que tenemos en materia de salud mental o en la atención médica, para lograr que la gente se dedique a ser profesiones de la salud en general, es el costo de la salud y de la educación. Y por eso actualmente tengo una parte de legislación que permitiría la condonación de préstamos para personas que se dedican a la salud mental.

TCCMO: ¿Cuáles son sus objetivos durante este mandato?

Asambleísta Muñoz: Bueno, tengo varios objetivos. El primero es, obviamente, el de la atención sanitaria. También tengo un paquete de seis proyectos de ley relacionados con las armas fantasma para que la gente no pueda modificarlas y convertirlas en armas semiautomáticas. Me centro en cuestiones de atención sanitaria. Me centro en cuestiones presupuestarias, y como funcionaria experta, tengo un conocimiento muy profundo del tema y hemos estado en un déficit estructural durante los últimos años. Como persona que vive en un distrito que depende en gran medida del transporte público de Nueva Jersey, he sido una firme defensora al trabajar para mejorarlo y he estado en varios comités relacionados con ese tema.

TCCMO: ¿Qué haces en tu tiempo libre?

Asambleísta Muñoz: Hago ejercicio todos los días. Soy una tejedora apasionada y he iniciado un programa llamado Knit One, Give One (Teje uno, regala uno). Es un programa para ayudar a prevenir el síndrome del bebé sacudido. Tengo un grupo de tejedoras, incluida yo misma, y tejemos gorros que tienen un poco de color violeta. Mas que una iniciativa, es una ley que dice que todas las madres deben recibir educación sobre el período de llanto violeta. Y cuando terminan el video y obtienen la información, les damos un gorro que ha sido tejido para recordarles a las madres que es una etapa normal y que se resolverá. Sabemos que la principal causa de lesión cerebral en niños menores de un año es el traumatismo craneal causado por el síndrome del bebé sacudido.

TCCMO: ¿Cuál es tu bocadillo favorito?

Asambleísta Muñoz: Hay una panadería en Summit que hace un pastel de miga de frambuesa increíble, y me doy ese gusto todos los días. Y soy una persona que come una manzana al día.

TCCMO: ¿Qué consejo les daría a los jóvenes que quieran involucrarse en sus comunidades?

Asambleísta Muñoz: Ofrézcanse como voluntarios para un tema que les interese. Busquen oportunidades en clubes. Trabajar en estos clubes como voluntario les abre un camino, ya podrían tener acceso a una carrera o una escuela de su elección debido al trabajo que han realizado.

TCCMO: ¿Cuál es su estilo de liderazgo?

Asambleísta Muñoz: Creo que mi estilo de liderazgo es generar consenso. Y, como sabe, he sido miembro del partido minoritario durante todo el tiempo que he estado en la legislatura. Presenté una propuesta legislativa sobre protección solar, y me aseguré de contactar a un demócrata y le pregunté: "¿Me acompañaría en este proyecto de ley?". La forma de hacer las cosas es trabajar juntos en temas en los que ambos puedan estar de acuerdo y llegar a un consenso.

TCCMO: ¿Cuáles son los problemas importantes que enfrenta Nueva Jersey desde una perspectiva legislativa?

Asambleísta Muñoz: Creo que un problema importante es nuestro presupuesto. Durante las últimas tres sesiones presupuestarias, hemos tenido un déficit estructural de 2 mil millones de dólares. Otro problema que creo que realmente debemos analizar es el desarrollo excesivo debido a nuestro problema de inundaciones, y estamos construyendo mucho en terrenos permeables que ya se inundan. Creo que eso es de vital importancia.

Tri County CMO quiere agradecer a la asambleísta Muñoz por su servicio a la Legislatura de Nueva Jersey, su tiempo y su franqueza al responder nuestras preguntas. Para obtener más información sobre la asambleísta, visite la página web de la Legislatura de Nueva Jersey; [NJ Legislature webpage](#).

 *Happy
New Year* 

Historia de éxito juvenil

En esta edición, presentamos a Daniel, un joven que lleva casi un año recibiendo los servicios de CMO. Daniel comenzó su proceso con CMO mientras enfrentaba el dolor por la pérdida de su padre, una experiencia que impactó profundamente tanto su vida como la relación con su madre, ya que ambos lidiaron con el duelo de formas distintas.

Con el tiempo, Daniel decidió superar sus desafíos y trabajar para alcanzar una mayor independencia. Con el apoyo de Simone, terapeuta de intervención intensiva en la comunidad (IIC) de CMO, Daniel ha logrado avances significativos en su salud mental. Además, la terapia ayudó a resolver problemas familiares, lo que fortaleció su relación con su madre.

Daniel también contó con la orientación de un mentor, Andre, quien lo apoyó en la definición de sus metas y la planificación de su futuro profesional. Hace poco, Daniel se inscribió en Raritan Valley Community College, donde comenzará sus clases en la primavera. Actualmente, trabaja a medio tiempo y ya aprobó su examen para obtener el permiso de conducir.

Tyra, Administradora de Cuidado de Daniel, junto con el resto del equipo, expresan su orgullo por los importantes avances que Daniel ha logrado para mejorar su vida y construir un mejor futuro.

TCCMO le extiende sus mejores deseos a Daniel mientras inicia su etapa universitaria y se prepara para este nuevo capítulo en su vida.



Conociendo TCCMO...

Janet Hrehowesik es la nueva Coordinadora de Aprendizaje y Desarrollo en TCCMO, con un enfoque especial en el Enfoque de Corazón Nutrido (NHA por sus siglas en inglés). Aunque este puesto es nuevo para ella, Janet ha formado parte de TCCMO durante casi doce años, en donde ha trabajado como Administradora de Cuidado y ha apoyado a las familias. En su nuevo rol, Janet disfruta plenamente de la oportunidad de "dedicarse al Enfoque de Corazón Nutrido todos los días" mientras mantiene el contacto con las familias y la comunidad.

Ahora es responsable de coordinar capacitaciones de NHA dos veces al mes para familias y proveedores interesados en aprender más sobre este enfoque. También ha desempeñado un papel fundamental en el programa Developing Resiliency with Engaging Approaches to Maximize Success (DREAMS) tanto este año como en años anteriores. Esta iniciativa DREAMS, que introduce el Enfoque de Corazón Nutrido (NHA) en las escuelas de Nueva Jersey, se expandió al condado de Mercer para el ciclo escolar 2024-2025.

Janet valora profundamente formar parte de los planes de la agencia para promover el NHA en distintos entornos. Su convicción en la efectividad de este enfoque se basa en su experiencia personal y profesional, donde ha sido testigo de resultados notables. Le entusiasma la atmósfera de "agradecimiento" y "cuidado" que genera el NHA, inspirando tanto a ella como a quienes la rodean a esforzarse por ser su mejor versión.

En TCCMO, Janet ha observado el impacto positivo de incorporar el NHA en la cultura del lugar de trabajo. Disfruta aplicar su creatividad para diseñar actividades dinámicas y motivadoras para reuniones y eventos del personal. En el contexto desafiante del trabajo en TCCMO, Janet se convierte en un recordatorio constante de la importancia de mantener una perspectiva positiva, alentando a su equipo a centrarse en los aspectos constructivos y a evitar quedar atrapados en lo negativo.

Después de todo, "siempre hay algo que va bien". ✨



Rincón comunitario

United Way of Northern NJ:

Las fiestas representan un desafío adicional para las familias que enfrentan dificultades para cubrir necesidades básicas como vivienda, alimentos, cuidado infantil, atención médica y transporte. United Way of Northern NJ (UWNJ) se enorgullece de apoyar a estas familias. El año pasado, UWNJ, Gifts of the Season, distribuyó más de 5,000 regalos a hogares necesitados. Este año, TCCMO tuvo el privilegio de ser elegido para recibir donaciones de regalos, los cuales fueron entregados a las familias a las que brindamos servicio.



Vickie Mendez-Branch y Reggie Branch

Sensitive Santa (colaboración con NJ4S y Branching Out):

Este año, TCCMO tuvo el placer de colaborar con NJ4S de Hunterdon, Somerset y Warren, junto con Branching Out Foundation, en el evento Sensitive Santa. Esta actividad ofrece un entorno inclusivo y acogedor para jóvenes con discapacidades intelectuales, conductuales y de desarrollo durante la temporada navideña.

Donaciones Igualadas

Nos complace anunciar que Tri County CMO ahora forma parte del programa de Donaciones Igualadas de Johnson & Johnson (J&J). Por lo tanto, cualquier persona empleada actualmente en J&J o jubilada de J&J puede elegir nuestra agencia para la donación igualada si participa en este programa. Si conoces a alguien afiliado a J&J, por favor infórmale que esta es ahora una opción. Las donaciones nos ayudarán a cumplir nuestra misión para los jóvenes y las familias de los condados de Somerset, Hunterdon y Warren.



Orgullo en la Asociación

19a Conferencia Anual de Sanación Basada en la Liberación

Deja Amos, directora de desarrollo, expuso en la 19a Conferencia Anual de Sanación Basada en la Liberación el 1 de noviembre. La Conferencia de Sanación Basada en la Liberación está dirigida por la Dra. Rhea Almeida, LCSW, PhD, del Instituto de Servicios Familiares en Somerset, Nueva Jersey. Deja fue panelista de Equidad Organizacional: Decodificando el Poder y el Privilegio dentro de las Estructuras Institucionales y las Prácticas Liberadoras. Deja y sus compañeros panelistas analizaron métodos para promover cambios antirracistas, organizacionales y sistémicos en el ámbito de la salud mental.

42a Conferencia Anual de Autismo New Jersey

Tri County CMO envió a tres Supervisores de Administradores de Cuidado y a un Administrador de Cuidado a la 42a Conferencia Anual de Autismo New Jersey en octubre. Esto permitió que nuestro equipo asistiera a talleres informativos y conectara con proveedores destacados de todo el estado. Además, Nicole Russo y Deja Amos colaboraron con Passaic County CMO y Bergen County CMO para difundir información sobre los servicios de Administración de Cuidado disponibles en Nueva Jersey. Para obtener más información sobre Autismo New Jersey, visite: [Autism NJ- Home](#).



Creciendo en grandeza



El Enfoque de Corazón Nutrido es una filosofía de relación que se basa en la conexión. A través de este enfoque, aprendemos a transformar nuestra energía y a conectar únicamente mediante interacciones positivas. Esto se logra estableciendo límites claros, reconociendo lo bueno y evitando resaltar lo malo. Se busca construir la riqueza interior de un niño y guiarlo a utilizar su intensidad de manera positiva.

Este mes, preste atención a dónde dirige más energía. Tómese un momento para dar un paso atrás y reflexionar sobre su día. Reconozca lo que salió bien, incluso si es algo pequeño, y dedique su energía a eso. Los pequeños pasos son importantes para hacer los cambios.

En TCCMO, ofrecemos capacitaciones en grupos pequeños dos veces al mes. ¡Venga a descubrir más!



Click here



Scan here



Para su información.

El Comité de Bienestar de TCCMO se enfoca en apoyar la salud mental, espiritual y física de los empleados en el lugar de trabajo. Al fomentar el bienestar de todo el personal, nuestro objetivo es servir mejor a nuestros jóvenes y familias.

Durante el año 2024, el Comité se centró en tres áreas del bienestar de los empleados: aumentar el bienestar basado en el equipo, la alimentación consciente y bienestar basado en la nutrición, al igual que el autocuidado del personal para evitar el agotamiento. En mayo, cada equipo se comprometió a realizar actividades centradas en el bienestar en cada reunión. Tuvimos 13 equipos que participaron en el desafío, y muchos continuaron priorizando el bienestar del equipo en cada reunión desde entonces. Para enfocarse en la alimentación consciente y el bienestar basado en la nutrición, el Comité organizó un desafío de smoothies en equipo durante el mes de junio, con la participación de 10 equipos. Los tres mejores equipos ganaron premios que pudieron usar para adquirir artículos de bienestar.

En julio, el Comité organizó un "almuerzo informativo" virtual sobre la alimentación consciente, donde el personal aprendió sobre este enfoque y cómo incorporarlo en nuestras rutinas diarias. Para centrarse en el autocuidado del personal y prevenir el agotamiento, el Comité de Bienestar organizó un desafío de caminata de 8 semanas para todo el personal durante septiembre y octubre, que reunió a individuos y equipos para resaltar la importancia del bienestar físico. Para concluir el año de bienestar, el Comité organizó un segundo "almuerzo informativo" sobre cómo evitar el agotamiento y un Día del Personal de Autocuidado, que incluyó masajes en sillas y un almuerzo saludable.

Estamos entusiasmados por otro año centrado en el apoyo al bienestar de los empleados.



Eventos organizados por TCCMO

Fiesta navideña de TCCMO:

Cada año, TCCMO y Family Support Organization (FSO) se unen para organizar nuestra Fiesta Familiar anual. Este año no fue diferente, con el tema de Candy Land. Nuestras agencias planearon una noche llena de diversión para todas las familias, con juegos, manualidades, música y comida, así como fotos con personajes navideños. Queremos dar un **GRAN AGRADECIMIENTO** a Financial Resources Federal Credit Union por su apoyo y generosas donaciones.



Almuerzo cultural:

TCCMO se enorgullece de celebrar las diversas culturas dentro de nuestra agencia. Como parte de nuestro compromiso de abrazar la diversidad y la inclusión, el Comité de Equidad de Raza y Género (RGE) decidió crear almuerzos culturales para honrar, celebrar y unir a nuestros empleados a través de la alegría de la comida. Hemos organizado seis almuerzos culturales, donde hemos disfrutado de platos de países como Afganistán, Colombia, Polonia y muchos más. Para cerrar el año, celebramos a Ecuador, donde uno de nuestros compañeros trajo atuendos tradicionales y compartió sobre su cultura.



¿Listo para generar un gran impacto?

Colabore con nosotros para recaudar fondos para las familias de Tri County CMO, envíe un correo electrónico a [Deja Amos hoy mismo!](mailto:amos@tricountycmo.org) amos@tricountycmo.org

¡o haga clic en el botón a continuación para **DONAR** directamente desde nuestro sitio web!

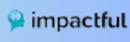


2024



Capacitaciones de TCCMO



 **Tri County CMO** 
Training Department

Is offering the following IMPACTFUL film screenings to our school and community partners. Choose one or all of the social impact films in the Mental Health Trilogy to view as a community. Film Screenings will be followed by post-film community panel discussion and Q&A.

Please contact the **TCCMO Training Department** at trainingdepartment@tricitycymo.org if interested in learning more about this series and how to schedule a screening.

 **Angst** 
[Learn more at AngstMovie.com](#)

Angst is a film-based program that aims to raise mental health awareness and remove the stigma surrounding anxiety. The program helps young people and their families recognize when anxiety goes beyond a healthy level by providing interviews, tips, and expert advice.

 **RACE TO BE HUMAN**
[Learn more at RaceToBeHumanMovie.com](#)

RACE to Be Human is a program that offers actionable strategies for self-reflection and awareness. It combines insights from diverse experts to empower individuals and communities to respect and honor family, dignity, and diversity. The program fosters a sense of belonging and unity across all ethnicities.

 **UPSTANDERS** 
[Learn more at TheUpstanders.com](#)

"The Upstanders" is a film-based program that explores bullying and cyber-bullying, shares proven strategies, and promotes character building. It inspires qualities such as kindness, honesty, respect, empathy, trust, and connection, and highlights the importance of modeling empathy and resilience to transform attitudes and actions.

 **LIKE** 
[Learn more at TheLikeMovie.com](#)

The LIKE is a film-based program explores the impact of social media on our lives and the effects of technology on the brain and on learning. Understanding that virtual connection is a huge part of our socialization and can have many benefits, how do we use it to best inform, educate and inspire us to self-regulate, so we can enjoy a more balanced and fulfilled life?

¿QUIERES UNA MEJOR CONEXIÓN CON TU HIJO?

ENTONCES MIRA ESTO

Nurtured Heart Approach

EL ENFOQUE DEL CORAZÓN NUTRIDO ES UN CONJUNTO ESENCIAL DE ESTRATEGIAS PARA TRANSFORMAR A LOS NIÑOS MÁS INTENSOS:

- TRANSFORMAR LA FORMA EN QUE LOS NIÑOS SE PERCIBEN A SÍ MISMOS, A SUS CUIDADORES Y AL MUNDO QUE LOS RODEA
- ENSEÑARLES A LOS NIÑOS QUE RECIBIRÁN RECONOCIMIENTO A TRAVÉS DE CONDUCTAS POSITIVAS
- VER LA INTENSIDAD COMO UNA CUALIDAD PODEROSA QUE, SI SE DESARROLLA CORRECTAMENTE, PUEDE IMPULSAR A LOS NIÑOS A ALCANZAR LOGROS ASOMBROSOS

ESTO SE LLEVARÁ A CABO VIRTUALMENTE DOS VECES AL MES.

January 13, 2025 from 10:00 AM - 12:30 PM

Comuníquese con *Janet Hrehowesik* para registrarse en el

 (908) 255-5697 o  jhrehowesik@tricitycymo.org.

O escanee aquí para inscribirse.



¡No querrás perderte nuestras capacitaciones, son grandes oportunidades para aprender y crecer!

¡Contáctanos para más información!

Miembros de la Junta de Tri County CMO

Leslie Brusser
Lesley Schwarzman
Dan Kerr
Avril Okeke

Daphney Rene - Board Chair
Melissa Fowler - Vice Chair
David Yazujian - Secretary
Pam Jacobs - Treasurer

Sakina Ladha
Alina Wells
Linda Di Filippo
Maggie Ryan

Cómo ser referido a Tri County CMO

PerformCare puede ayudar a un padre o tutor a conectar a su hijo con los servicios del Children's System of Care. El personal de PerformCare está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindar evaluación y orientación a las familias que enfrentan desafíos para su funcionamiento y bienestar.

PerformCare / Contracted Systems Administrator (CSA)

1-877-652-7624

<http://www.performcarenj.org/>

<http://www.performcarenj.org/families/index.aspx> (video guide)

¡TCCMO le desea un Feliz Año Nuevo lleno de alegría, éxito y salud!

Para Seguirnos



Escanea el código



Haz click aquí

Síguenos en nuestras redes sociales

