



Conexiones del Valle

boletín trimestral del SVAEC



WWW.SVAEC.ORG

@SALINASVALLEYADULTED

Miembros del SVAEC

- South Monterey County Adult Education Services
- Gonzales Adult School
- Soledad Adult School
- Salinas Adult School
- Monterey County Office of Education
- Hartnell College
- North Monterey County Adult Education Services

Vías de educación de adultos

- Inglés como segundo idioma (ESL)
- Diploma de bachillerato o equivalente
- Preparación para la ciudadanía
- Alfabetización digital
- Educación técnica profesional y desarrollo laboral



Actualizaciones del Consorcio

Un boletín en flor



Conexiones del Valle es el nuevo boletín comunitario del Consorcio de Educación para Adultos del Valle de Salinas (SVAEC). En cada número, escuchará directamente a nuestros estudiantes, aprenderá sobre recursos locales útiles y descubrirá caminos hacia la educación y las oportunidades. Este espacio está dedicado a conectar a nuestros estudiantes, a los miembros y a la comunidad del Valle de Salinas.

¿Quieres registrarte para clases?

Visita nuestro sitio web en SVAEC.org para obtener más información sobre cada miembro del consorcio y sus ofertas de clases.





Próximos programas y eventos

Aquí tienes un resumen detallado de nuestros próximos eventos y talleres. ¡Te invitamos a unirte!

Aspira lanza y haz crecer tu negocio 6-8:30pm
9 JUN-14 JUL Alisal Campus 1752 E Alisal St, Salinas, CA

A continuación, se presentan los objetivos del programa:

- Empoderar a estudiantes de primera generación y no tradicionales: Dotar a los estudiantes de confianza, herramientas y mentalidad para transformar ideas en negocios viables.
- Desarrollar habilidades empresariales fundamentales: Guiar a los estudiantes a través de las diferentes etapas del desarrollo empresarial, desde la ideación y la validación hasta el lanzamiento y el crecimiento.
- Desarrollar la comunicación bilingüe y la alfabetización empresarial: Mejorar la capacidad de los estudiantes para comunicarse, presentar y promover su negocio de manera efectiva.
- Aprovechar la IA para la innovación y el crecimiento empresarial: Introducir a los estudiantes a las herramientas y estrategias de IA para optimizar la marca, el marketing y las operaciones.
- Fomentar la resiliencia, la creatividad y la visión a largo plazo: Cultivar la resiliencia, la adaptabilidad y la autoeficacia empresarial.

29 ABRIL **Feria de Recursos Alimentarios 4-6:30pm**
 Alisal Campus 1752 E Alisal St, Salinas, CA

SVAEC organiza una Feria de Recursos Alimentarios para conectar a la comunidad con recursos alimentarios gratuitos, información sobre beneficios y oportunidades educativas.

Qué esperar:

- Recursos alimentarios
- Servicios de salud
- Apoyo laboral
- Rifa de una tarjeta de regalo
- Programa familiar y gratuito

Voces Del Valle



Sandra Guerra Sandoval

Escuela de comienzo: Escuela de adultos de Gonzales
 Escuela actual: Hartnell College

1. ¿Qué te motivó a regresar a la escuela?

El deseo de superarme, crecer personal y profesionalmente, y tener mejores oportunidades en el futuro.

2. ¿Cuál ha sido tu mayor logro hasta ahora?

El fortalecimiento de la confianza en mí misma, así como el mejoramiento de mis habilidades interpersonales al establecer conexiones con diversas personas, lo cual resulta fundamental para desarrollar una comunicación más efectiva y profesional.

3. ¿Qué te mantiene motivada?

El saber que estoy haciendo algo por mí y para mi futuro. Aprender inglés no ha sido fácil, pero cada vez que entiendo algo nuevo o logro comunicarme mejor, siento que vale la pena el esfuerzo. Así como pensar en las oportunidades que tendré y en las personas con las que podré relacionarme.

Todo eso me impulsa a no rendirme y a seguir adelante con constancia y dedicación.

4. ¿Cuáles son tus metas para el futuro?

Dominar el idioma inglés con mayor fluidez y seguridad.
 Continuar fortaleciendo mi preparación académica.
 Acceder a mejores oportunidades laborales.

Abrir puertas nuevas, conocer a más personas, ampliar mis horizontes y construir un futuro lleno de oportunidades que me permitan alcanzar la estabilidad y la satisfacción personal.

5. ¿Qué consejo le darías a otro estudiante?

Que no se rindan. Aunque el camino pueda ser difícil, cada esfuerzo vale la pena. Con paciencia, disciplina y confianza en uno mismo, es posible alcanzar cualquier meta.

Desarrollando Comunidades Saludables

EL BANCO DE ALIMENTOS DEL CONDADO DE MONTEREY PROVEE

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

EN EL SUR DEL CONDADO DE MONTEREY

CHUALAR Escuela Primaria de Chualar	2.º JUEVES del mes	12:00 – 1:00 PM
GONZALES Iglesia San Teodoro	3.º MIÉRCOLES del mes	9:30 – 10:30 AM
GREENFIELD Salón Conmemorativo Greenfield	4.º MARTES del mes	9:30 – 10:30 AM
KING CITY Terrenos de Feria del Valle de Salinas	1.º MIÉRCOLES del mes	10:00 – 11:00 AM
SAN ARDO Calles Cattlemen & College	1.º MIÉRCOLES del mes	10:00 – 11:00 AM
SOLEDAD Iglesia Nuestra Señora de Soledad	2.º LUNES del mes	9:30 – 10:30 AM Solo peatones

¿Quieres saber cómo puedes ayudar?
Comuníquese con el Banco de Alimentos del Condado de Monterey al 831-758-1523 o done visitando:
<https://foodbankformontereycounty.org/donate/>

Recursos Destacados: Apoyo alimentario en el condado de Monterey

¿Sabías que el Banco de Alimentos del Condado de Monterey ofrece todos estos increíbles servicios a la comunidad?

- **Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia:** El programa de distribución directa más grande del condado; proporciona alimentos básicos nutritivos en 26 ubicaciones.
- **Mercados Agrícolas Gratuitos:** Permiten a los clientes elegir entre una variedad de frutas y verduras frescas.
- **Farmworkers Mobile:** Produce Pantry entrega semanalmente productos frescos a los trabajadores agrícolas en los campos al final de sus turnos.
- **Programa de Productos Agrícolas para Adultos Mayores:** Entrega semanalmente productos frescos a adultos mayores necesitados en 18 centros de adultos mayores en todo el condado y a adultos mayores confinados en sus hogares a través de Meals on Wheels.
- **Programa de Productos Agrícolas para Jóvenes:** Entrega semanalmente productos frescos a programas extraescolares y a las sucursales de Migrant HeadStart.
- **Kids N.O.W. ("Nutrición durante el fin de semana"):** Ofrece alimentos saludables a niños para llevar a casa los fines de semana, cuando su riesgo de pasar hambre es mayor. Los artículos se seleccionan específicamente para satisfacer sus necesidades nutricionales, en función de su crecimiento y desarrollo.
- **Programa de Asistencia Alimentaria para Pacientes con Cáncer de Mama:** Entrega de alimentos semanales a pacientes con cáncer de mama necesitados y a sus familias durante su tratamiento y recuperación.

Consejo para una vida saludable: comer bien con un presupuesto limitado

Comer sano no tiene por qué ser caro. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas contienen las vitaminas, los minerales y la fibra que tu cuerpo necesita. Estas opciones se conservan mejor que los alimentos frescos y suelen ser más económicas. Los frijoles, las lentejas, los huevos y el arroz son fuentes de proteínas y cereales más asequibles. Pequeños cambios pueden mejorar tu energía, tu aprendizaje y la salud de tu familia.

MIPlato Choose MyPlate.gov

SIRVASE UN PLATO SALUDABLE

Vegetales
Varie sus vegetales. Cualquier vegetal o 100% jugo de vegetales cuenta como miembro del grupo de los vegetales. Haga la mitad de su plato frutas y vegetales.

Frutas
Concéntrese en las frutas. La fruta entera es preferible al jugo; sin embargo, cualquier fruta cuenta; frescas, congeladas, enlatadas, secas o 100% jugo de fruta. Haga la mitad de su plato frutas y vegetales.

Granos
Asegúrese que al menos la mitad de los granos sean integrales. Lea la etiqueta para seleccionar alimentos con más granos integrales como pan 100% integral, avena y arroz integral.

Proteína
Seleccione proteínas magras (sin grasa). Reduzca las porciones de proteína a 1/4 del plato. Alimentos en este grupo incluyen: nueces, frijoles/guantes, semillas, aves, carne magra, mariscos y huevos.

Productos Lácteos
Elija alimentos ricos en calcio. Elija leche descremada o baja en grasa. Yogur sin grasa es una buena selección. Mantenga sus selecciones bajas en grasa, sodio y azúcar.



Mantente conectado

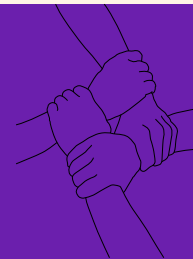
¿INTERESADO EN CLASES, RECURSOS O EVENTOS FUTUROS?

- **SUSCRÍBETE** AL BOLETÍN DE CONEXIONES DEL VALLE
CADA TRIMESTRE SORTEAMOS 2 TARJETAS DE REGALO ENTRE NUEVOS SUSCRIPTORES
VISITA NUESTRO SITIO WEB EN SVAEC.ORG



Valley Connections

SVAEC Quarterly Newsletter



WWW.SVAEC.ORG

 @SALINASVALLEYADULTED

SVAEC Members

- South Monterey County Adult Education Services
- Gonzales Adult School
- Soledad Adult School
- Salinas Adult School
- Monterey County Office of Education
- Hartnell College
- North Monterey County Adult Education Services

Adult Education Pathways

- English as a second language (ESL)
- High school diploma or equivalency
- Citizenship preparation
- Digital literacy
- Career technical education & workforce development



Consortium Updates

A Newsletter In Bloom



Valley Connections is the new community newsletter from the Salinas Valley Adult Education Consortium (SVAEC). In each issue, you will hear directly from our students, learn about useful local resources, and discover pathways to education and opportunity. This space is dedicated to connecting our learners, members, and the Salinas Valley community.

Want to Register for Classes?

Visit our website at SVAEC.org to learn more about each consortium member site and their class offerings.





Upcoming Programs & Events

Here is a detailed look at our upcoming events and workshops. We invite you to join us!

JUNE 8-JULY 13 **Aspira Launch & Grow your Business Program 6-8:30pm**
 📍 Alisal Campus 1752 E Alisal St, Salinas, CA

Below are the program objectives:

- Empower first-generation and nontraditional students: Equip students with confidence, tools, and mindset to transform ideas into viable business ventures
- Build foundational entrepreneurial skills: Guide students through the different stages of business development, from ideation and validation to launch and growth
- Develop bilingual communication and business literacy: Enhance students' ability to communicate, pitch, and promote their business effectively
- Leverage AI for business innovation and growth: Introduce students to AI tools and strategies to streamline branding, marketing, and operations
- Foster resilience, creativity, and long-term vision: Cultivate entrepreneurial resilience, adaptability, and self-efficacy

APRIL 29 **Nourishing Communities Resources Fair 4-6:30pm**

📍 Alisal Campus 1752 E Alisal St, Salinas, CA

SVAEC is hosting a food-focused Resources Fair to connect community members with free food resources, benefits information, and education opportunities.

What to expect:

- Food resources
- Health Services
- Job support
- Gift card raffle (2-\$50!)
- Family-friendly and free!

Valley Voices



Sandra Guerra Sandoval

Starting School: Gonzales Adult School

Current School: Hartnell College

1. What motivated you to return to school?

The desire to improve myself, grow personally and professionally, and have better opportunities in the future.

2. What has been your greatest achievement so far?

Strengthening my self-confidence, as well as improving my interpersonal skills by establishing connections with diverse people, which is fundamental for developing more effective and professional communication.

3. What keeps you motivated?

Knowing that I am doing something for myself and my future. Learning English hasn't been easy, but every time I understand something new or manage to communicate better, I feel that the effort is worthwhile. As well as thinking about the opportunities I will have and the people I will be able to connect with.

All of this motivates me not to give up and to keep moving forward with perseverance and dedication.

4. What are your goals for the future?

To master the English language with greater fluency and confidence. To continue strengthening my academic preparation.

To access better job opportunities. To open new doors, meet more people, broaden my horizons, and build a future full of opportunities that will allow me to achieve stability and personal fulfillment.

5. What advice would you give to another student?

Don't give up. Although the path may be difficult, every effort is worthwhile. With patience, discipline, and self-confidence, it's possible to achieve any goal.

Growing Healthy Communities



FOOD BANK FOR MONTEREY COUNTY
FOOD DISTRIBUTION
IN SOUTHERN MONTEREY COUNTY

CHUALAR Chualar Union Elementary	2ND THURSDAY	12:00 – 1:00 PM
GONZALES St. Theodore Church	3RD WEDNESDAY	9:30 – 10:30 AM
GREENFIELD Greenfield Memorial Hall	4TH TUESDAY	9:30 – 10:30 AM
KING CITY Salinas Valley Fairgrounds	1ST WEDNESDAY	10:00 – 11:00 AM
SAN ARDO Cattlemen & College Roads	1ST WEDNESDAY	10:00 – 11:00 AM
SOLEDAD Our Lady of Solitude Church	2ND MONDAY	9:30 – 10:30 AM <i>Pedestrians Only</i>

Want to know how you can help?
Contact the Food Bank for Monterey County at 831-758-1523 or donate by visiting: <https://foodbankformontereycounty.org/donate/>

Resource Spotlight: Food Support in Monterey County

Did you know that the Food Bank for Monterey County offers all of these services for the community?

- **Emergency Food Assistance Program:** The largest direct distribution program; provides basic nutritious staple foods at 26 countywide sites.
- **Free Farmers' Markets:** Allow clients to choose from an array of fresh fruits and vegetables.
- **Farmworkers Mobile:** Produce Pantry delivers weekly fresh produce to farmworkers in the fields at the end of their shifts.
- **Senior Produce Program:** Delivers weekly fresh produce to seniors in need at 18 senior centers throughout the county and to homebound seniors via Meals on Wheels.
- **Youth Produce Program:** Delivers weekly fresh produce to after-school programs and to Migrant HeadStart locations.
- **Kids N.O.W. ("Nutrition Over the Weekend"):** Provides healthy food to children to take home over weekends when their risk of hunger is highest; items are specially selected to fulfill their unique nutritional needs for growth and development.
- **Breast Cancer Patient Food Assistance Program:** Delivers weekly groceries to breast cancer patients in need and their families as they undergo treatment and recovery.

Healthy Living Tip: Eating Well on a Budget

Eating healthy doesn't have to be expensive. Frozen and canned fruits and vegetables contain the vitamins, minerals, and fiber that your body needs. These options are more shelf-stable than fresh foods and often cost less. Beans, lentils, eggs, and rice are more affordable sources of protein and grains. Small changes can support your energy, learning, and your family's health.

MyPlate.gov

MAKE A HEALTHY PLATE

Vegetables
Vary your veggies. Any vegetable or 100% vegetable juice counts as a member of the vegetable group. Fill half your plate with fruits and vegetables.

Fruits
Focus on fruits. Whole fruit is preferable to juice but any fruit counts: fresh, frozen, canned, 100% juice or dried. Fill half your plate with fruits and vegetables.

Grains
Make at least half your grains whole. Read labels to find more whole grain foods like whole wheat, oatmeal and brown rice.

Protein
Go lean with protein. Keep portion to 1/4 of the plate. Nuts, beans/peas, seeds, poultry, lean meat, seafood, soy and eggs are in this group.

Dairy
Get your calcium-rich foods. Remember to choose skim milk or 1% milk. Try nonfat yogurt. Keep choices low in fat, sodium and sugar.



**Stay
Connected**

INTERESTED IN CLASSES, RESOURCES OR FUTURE EVENTS?

- SUBSCRIBE TO VALLEY CONNECTIONS NEWSLETTER
- EACH QUARTER WE RAFFLE OFF 2 GIFTCARDS TO NEW SUBSCRIBERS
- VISIT OUR WEBSITE AT [SVAEC.ORG](https://www.svaec.org)