

Patricia Buenrostro

ESPAÑOL

Buenas tardes a todos, mi nombre es Patricia Buenrostro. Primero quiero agradecer el apoyo que ustedes han brindado al proyecto de "Por Nuestra Salud y Bienestar" en especial por el componente de Salud Mental que gracias a eso se han podido crear grupos de "Encuentros" que se enfocan en la salud mental y emocional de nuestra comunidad.

Identity nos ha dado la oportunidad a mi familia y a mí de formar parte de estos grupos y estamos muy agradecidos, porque con la pandemia y las secuelas de COVID-19 ue aún podemos sentir pasamos momentos difíciles de depresión, ansiedad y desesperanza, los cuales fueron apropiadamente tratados con las herramientas que los “Encuentros” nos brinda, y nos ayuda a enfrentar, a identificar y expresar nuestros sentimientos y así saber diferenciar cuando es solo una tristeza pasajera, estrés o cuando ya es necesario pedir ayuda profesional. Quiero decirles también que soy madre de dos adolescentes y vivo en el Condado de Montgomery por más de 15 años, y es la primera vez que podemos asistir a un programa de salud mental con facilidad, en nuestro idioma y en mi comunidad.

Quiero mencionar también que gracias a "Por Nuestra Salud y Bienestar," al programa de "Encuentros" con Identity, nuestra comunidad está aprendiendo la importancia de tener una buena salud mental para poder desarrollarnos persona, ,emocional y socialmente...además que estoy segura que con este tipo de programas podremos manejar y recuperar nuestra tranquilidad emocional y nuestra salud mental, por ello con el más grande respeto me dirijo a ustedes, pidiéndoles que por favor sigan proporcionando apoyo y mantengan el presupuesto activo para estos programas. Gracias por escucharme.

ENGLISH

Good evening everyone, my name is Patricia Buenrostro. First, I would like to thank you for the support that you have given to the initiative "Por Nuestra Salud y Bienestar", especially for the Mental Health components that have allowed the creation of session groups that focus on the mental and emotional health of our community.

Identity has given me and my family the opportunity to be part of these groups and we are very grateful, because due to the COVID-19 pandemic and its aftermath, we continue to suffer difficult times of depression, anxiety and hopelessness. But with the tools that these sessions provide us, they help us face, identify and express our feelings, and learn how to differentiate moments that are just passing sadness or stress, and when it may be necessary to ask for professional help. I also want to tell you that I am a mother of two teenagers and I have lived in Montgomery County for over 15 years, and it is the first time that we can attend a mental health program with ease, in our language and in my community.

I also want to mention that thanks to the initiative "Por Nuestra Salud y Bienestar," and this program with Identity, our community is learning the importance of having good mental health

in order to develop personally, emotionally, and socially... I am sure that with these types of programs we will be able to manage and recover our mental health, therefore, with the greatest respect, I address myself to you, asking you to please continue to support us and keep the budget active for these programs.