

ESPAÑOL

El Programa de Salud Emocional está conformado por una serie de Encuentros que ayudan a nuestros miembros de la comunidad de Montgomery a manejar de una mejor manera sus estados de ánimo, que en ocasiones son afectados por situaciones difíciles como el trauma, el duelo, la ansiedad y por supuesto la depresión, que en la actualidad está afectando a nuestra sociedad y cuyas cifras son alarmantes. A través de este programa se imparten diversas herramientas que les permiten a los participantes alcanzar un mayor control de sus emociones, como lo evidencia cada persona al escribir su historia y su experiencia desde lo más profundo de su corazón.

En lo personal, he experimentado de primera mano el poder que tienen estos Encuentros y considero que deben continuar. He podido observar como al inicio del programa las personas llegan vacías, tristes y sin rumbo, sin embargo, al final, los participantes dicen sentirse escuchados, con menos miedo y capaces de controlar sus emociones y sus acciones, con nueva información y nuevas herramientas que les permitirán afrontar las dificultades de la vida con una visión renovada y optimista.

Gracias por la oportunidad de capacitarme y de sanarme a mí mismo para poder replicar lo aprendido en beneficio de todos aquellos que lo necesiten.

Jerson Duran/Promotor

ENGLISH

The Program of Emotional Health includes a series of meetings (“Encuentros”) that help the members of our community here in Montgomery to better manage their state of well-being, which are sometimes impacted by difficult situations such as trauma, grief, anxiety and of course depression, which is currently affecting our society at an alarming rate. Through this program various tools and resources are shared that help participants to achieve a greater control of their emotions, as evidenced by each person who writes their story and shares their experiences from the depths of their hearts.

Personally, I have first-hand experience of the power of these “Encuentros” and believe they should continue. I have seen how at the beginning of the program, people come to us feeling empty, sad and aimless, however, by the end of the program, participants say that they feel heard, have less fear and are able to control their emotions and their actions by using new information and new tools that will allow them to face life’s difficulties with a renewed and optimistic outlook.

Thank you for the opportunity to train and heal myself so that I can replicate what I have learned for the benefit of all those who need it.

Jerson Duran/Promoter