

SURVIVAL GUIDE

FOR WISE LATINAS IN TRAINING

COMUNILIFE/LIFE IS PRECIOUS™

A Latina Girls Club & Suicide Prevention Program



LIFE IS PRECIOUS™

Latina Girls Club &
Suicide Prevention Program

Rosa M. Gil, DSW

President and CEO

462 Seventh Avenue, NY, NY 10018

212.219.1618

T: 917.304.3645

F: 718.364.7612

lip@comunilife.org

www.comunilife.org

www.comunilifelip.org

 @comunilife

 @comunilifeinc

We welcome girls/families from across NYC.

Please call or check website for updates on new times and locations.

LIP Bronx	4419 Third Ave. Bronx, NY 10457	646.367.6678	Monday to Friday: 3:30 – 7:30 pm Saturday: 10 am – 2 pm
LIP Brooklyn	113 Throop Ave. Brooklyn, NY 11206	646.367.6382	Monday to Friday: 3:30 – 7:30 pm Saturday: 10 am – 2 pm
LIP Queens	32-45 Hunters Point Ave. 3rd Floor Long Island City, NY 11101	646.367.6677	Tuesday to Friday 3:30 – 7:30 pm Saturday: 10 am – 2 pm
LIP Washington Heights	2500 Amsterdam Ave. New York, NY 10033	646.367.6669	Monday and Wednesday 3:30 – 7:30 pm Saturday 10 am – 2 pm

www.comunilife.org

Parent Drop-In Hours: 11:30 am – 3:30 pm
on days of program operation

WE ARE

Bilingual, Bicultural, and created By Latinas, for Latinas

WE WORK

To reduce the risk of suicide, improve daily quality of life, and expand future opportunities for at-risk Latina teens growing up in NYC

WE SERVE

Girls ages 12 to 17 (and their families)

WE OFFER

A path to becoming a Wise Latina woman



+



+



=



SURVIVE

THRIVE

STRIVE

WISE LATINA



SURVIVE

FIND A PLACE WHERE YOU CAN CARE FOR AND BE YOURSELF

We offer you a safe space, trustworthy source of information, and reliable support system:

- A home away from home, staffed by Wise Latina women; with a ready-made community of girls like you
- Workshops in health, wellness, and healing; topics include:

Healthy
Eating &
Exercise

Self-Care
Spa Days

Reproductive
Health

Bullying

Self-
Harm

Abuse &
Trauma

- Counselors to help mediate and resolve family conflicts; and introduce effective communication and anger-management techniques
- Advocates to help you and your family navigate the school, housing, and court systems

Soledad wore her hair like a
badge of courage,
changing its color to mark having
survived a major life lesson
and signify the start of a
brave new chapter.





THRIVE

DEVELOP YOUR UNIQUE VOICE, TALENTS, AND CONFIDENCE

We offer you new experiences, new ways to express yourself, and an opportunity to gain a new outlook on life:

- Workshops to help you express your thoughts and feelings, and tell your story:

Art

Music

Creative
Writing

Photography

- Special talks and workshops led by visiting artists
- Field trips
- Special opportunities to showcase your talents and stories, activities have included public showings at El Museo del Barrio

one day she picked up the guitar
and her playing sounded more like
real chords than angry cats.

"Yes! I can do this.

And it's
awesome!"

Rosa cried.





STRIVE

BELIEVE IN YOURSELF AND ACHIEVE YOUR DREAMS

We offer tools and training to help you graduate, consider college, and realize your vision of a successful future:

- Computers and internet
- Homework help and tutoring
- Workshops to help you manage daily challenges and stay on the path:

Goal
Setting

Time
Management

Art of
Negotiation

Public
Speaking

- College counseling and career mentoring, including guest speakers from different schools and fields

Destiny grew comfortable enough in her
own skin to give public talks about her

five-year journey from suicidal
depression to community college student.

"When I get nervous,

I remind myself
that if my story
gives hope to
just one person,

**I will have
succeeded!"**





WHAT WOULD A WISE LATINA DO?

Join the club!

- You must be a full-time student
- Receiving mental health treatment
- Have your family's permission and participation

Established in 2008, the Life Is Precious™ (LIP) Latina Girls Club & Suicide Prevention Program is a project of Comunilife, the leading nonprofit health and human services agency serving NYC's Hispanic community since 1989.

Comunilife/LIP founder and Wise-Latina-in-Chief, Dr. Rosa Gil, is a pioneering public health expert and co-author of the book, *The Maria Paradox: How Latinas Can Merge Old World Traditions with New World Self-Esteem*.

© 2014 Comunilife, Inc./Life is Precious™. All Rights Reserved.

Mil gracias to the Taproot Foundation for making this guide possible.

"I am an ordinary person
who has been blessed with
extraordinary
opportunities
and experiences."

sonia sotomayor,
U.S. Supreme Court Justice





GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LAS LATINAS SABIAS EN ENTRENAMIENTO

COMUNILIFE/LA VIDA ES PRECIOSA™

Club de Jóvenes Latinas y Programa de Prevención de Suicidio



LIFE IS PRECIOUS™

Un Club de Jóvenes Latinas y
Programa de Prevención del Suicidio

Rosa M. Gil, DSW

Presidente y CEO

462 Seventh Avenue, NY, NY 10018
212.219.1618

T: 917.304.3645

F: 718.364.7612

lip@comunilife.org

www.comunilife.org

www.comunilifelip.org



@comunilife



@comunilifeinc

Aceptamos jóvenes y sus familias de los cinco condados.
Por favor llame o visite el sitio web para obtener más información.

LIP Bronx	4419 Third Ave. Bronx, NY 10457	646.367.6678	Lunes – Viernes 3:30 – 7:30 pm Sábado 10 am – 2 pm
LIP Brooklyn	113 Throop Ave. Brooklyn, NY 11206	646.367.6382	Lunes – Viernes 3:30 – 7:30 pm Sábado 10 am – 2 pm
LIP Queens	32-45 Hunters Point Ave. 3rd Floor Long Island City, NY 11101	646.367.6677	Martes – Viernes 3:30 – 7:30 pm Sábado 10 am – 2 pm
LIP Washington Heights	2500 Amsterdam Ave. New York, NY 10033	646.367.6669	Lunes y Miércoles 3:30 – 7:30 pm Sábado 10 am – 2 pm

www.comunilife.org

Padres Pueder Acudir a Nuestra Oficina
de 11:30 am - 3:30 pm los días indicados arriba

SOMOS

Bilingüe, Bicultural y creado Por Latinas, para Latinas

TRABAJAMOS

Nuestra misión es reducir el riesgo de suicidio, mejorar la calidad de la vida diaria y ampliar las oportunidades futuras de las adolescentes Latinas en riesgo, que viven en la ciudad de Nueva York

SERVIMOS

Niñas de 12 - 17 años de edad (y sus familias)

OFRECEMOS

Un camino para convertirse en una Sabía Mujer Latina





SOBREVIVIR

ENCONTRAR UN LUGAR DONDE PODRÍAS CRECER, CUIDARTE
Y SER TÚ MISMA

Ofrecemos un lugar seguro, confiable
fuente de información y sistema de apoyo:

- Un hogar lejos del hogar, con una dotación de Sabias
Mujeres Latinas, con una comunidad de muchachas como tú
- Talleres de salud y bienestar; los temas incluyen:

Nutrición y
Ejercicio

Cuidándote
a Tí Misma

Salud
Reproductiva

Intimidación

Daño a Tí
Misma

Trauma
Físico y
Emocional

- Consejeros para ayudar a entender y resolver
conflictos familiares; y aprender técnicas efectivas
de comunicación y el control de la ira
- Ayuda para usted y su familia para navegar el sistema
escolar, la vivienda y sistemas legales (corte)

Soledad llevaba su cabello como un
símbolo de valentía.

cambiando su color para marcar haber
sobrevivido una lección importante y su
nuevo color significa el comienzo de un

nuevo capítulo en su vida.





PROSPERAR

DESCUBRIR Y DESARROLLAR AUTOESTIMA Y TALENTOS ÚNICOS

Ofrecemos experiencias nuevas, inspiraciones diarias, oportunidades para expresarse creativamente, y una mejor perspectiva sobre la vida:

- Talleres que ayudan a expresar sus pensamientos y sentimientos:

Arte

Música

Escritura
Creativa

Fotografía

- Charlas y talleres dirigidos por artistas visitantes
- Paseos
- Oportunidades de participar en proyectos especiales como exhibiciones publicas en El Museo del Barrio, proporcionando nuevas experiencias que ayudan a cambiar la forma de ver la vida

un día cogió la guitarra y
su música parecía más acordes
reales que gatos enojados.

"¡Si! Yo puedo hacer
esto. Y es
increíble!"

• ROSA exclamo.





SUPERAR

CREER Y ALCANZAR SUS SUEÑOS

Ofrecemos herramientas (maneras)
prácticas para tener éxito en el futuro:

- Computadoras e internet
- Ayuda con la tarea y tutoría escolar
- Talleres para ayudarle a manejar los desafíos diarios y seguir el camino al éxito:

Establec-
imiento
de Metas

Como Mejor
Utilizar el
Tiempo

Arte de la
Negociación

Hablar en
Publico

- Información y orientación sobre opciones escolares y universitarias
- Información y talleres sobre opciones de carreras ofrecidas por profesionales que ejercen en su especialidad

Destiny aprendió a sentirse cómoda hablando
en público sobre su

jornada de
cinco años

de depresión e ideas
suicidas; hasta al día de hoy como estudiante universitaria.

"Cuando me pongo nerviosa,

me recuerdo de que

si mi historia da

esperanza a una

sola persona,

entonces
he logrado
éxito!"





QUE HARIA UNA LATINA SABIA?

Unete al club!

- Debes estar registrada y asistiendo a la escuela
- Recibiendo tratamiento de salud mental
- Permiso de tus padres/guardián para participar en el programa

Establecido en el 2008, por Comunilife, La Vida es Preciosa™ (LIP), es un Club de Jóvenes Latinas y Programa de Prevención del Suicidio. Comunilife, Inc. es una organización de salud y servicios humanos sirviendo la comunidad Hispana de la ciudad de Nueva York desde 1989.

La fundadora y CEO de Comunilife/LIP, Dr. Rosa M. Gil, es una innovadora y experta en el área de salud pública y co-autora del libro, *The Maria Paradox: How Latinas Can Merge Old World Traditions with New World Self-Esteem*.

© 2014 Comunilife, Inc./Life is Precious™. Todos los Derechos Reservados.

Mil gracias a la Fundación Taproot por hacer posible esta guía.

"soy una *persona ordinaria*

que ha sido bendecida con oportunidades y

experiencias

extraordinarias."

sonia sotomayor,

U.S. Supreme Court Justice

