

NORTH COUNTY INFORMADOR

PUBLIC SERVICE JOURNALISM ON HEALTH, EDUCATION, CIVIC ENGAGEMENT, & FINANCIAL EMPOWERMENT

FREE
BILINGÜE
GRATIS

OCTOBER 2024

STOP OR PREVENT DOMESTIC VIOLENCE

STORIES, RESOURCES,
ORGANIZATIONS

DETENGAMOS LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

HISTORIAS, RECURSOS,
ORGANIZACIONES



**DÍA DE
MUERTOS**
EN EL
NORTE DEL
CONDADO

LAS VALIENTES HELPING DV VICTIMS

AYUDA PARA
VÍCTIMAS DE ABUSO

ESCOKIDOS QUE SUS HIJOS E HIJAS PROSPEREN

LET YOUR
KIDS THRIVE

From
Bullied
Teen to DV
Prevention
Leader

LUIS CANSECO OF CRC

De alumno
acosado a líder
en la prevención
de la violencia
doméstica



CIVISMO / SALUD / EMPODERAMIENTO FINANCIERO

IN THIS ISSUE	EN ESTE NÚMERO
---------------	----------------

- | | | |
|----------------------------------|----------|--|
| 4 Events | 4 | Actividades |
| - Día de Muertos in North County | 6 | - Día de Muertos en El Norte del Condado |



- | | | |
|--|-----------|--|
| Education | 8 | Educación |
| - EscoKidos | | - EscoKidos |
| - FAFSA, Paying for College | 12 | - FAFSA, Pagar la universidad |
| Financial Empowerment | 14 | Empoderamiento financiero |
| 6 Steps to Mastering Finances | | 6 pasos para manejar las finanzas |
| Health | 20 | Salud |
| - List of Domestic Violence Resources | | - Lista de recursos contra la violencia doméstica |
| - Trapped in the Domestic Violence Cycle | 22 | - Atrapada en el ciclo de la violencia doméstica |
| - Las Valientes, Leave Abuse behind | 24 | - Las Valientes, Dejen atrás el abuso |
| - Depression Resources | 26 | - Recursos para la depresión |
| Services | 28 | Services · Servicios |
| Mental Health Resources | | - Recursos de salud mental |
| - One Safe Place: Stopping Cross-border Violence | 29 | - One Safe Place: Detener la violencia transfronteriza |
| Civic Engagement | 30 | Civismo |



Cover Feature

Luis Canseco of CRC From Bullied Teen to Social Justice Warrior **16**

Artículo de portada

Luis Canseco de CRC De adolescente acosado a guerrero de la justicia social **18**

DOMESTIC VIOLENCE PREVENTION MONTH

October means gathering resources to help people escape from domestic violence and to keep it from happening in the first place. We present stories and tools for families who may be facing DV or know someone who is. October also brings Día de Muertos, with events and tributes to our ancestors all over North County. Plus, the elections are right around the corner. Make sure you're registered to vote! We wish you a healthy and productive fall.

- Write the editor: Editor@NorthCountyInformador.com

MES DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Octubre es cuando reunimos recursos para ayudar a las personas a escapar de la violencia doméstica y evitar que suceda en primer lugar. Presentamos historias y herramientas para las familias que pueden estar enfrentando violencia doméstica o que conocen a alguien que la enfrenta. Octubre también trae el Día de Muertos, con eventos y homenajes a nuestros muertitos en todo el norte del condado. Además, las elecciones están a la vuelta de la esquina. ¡Asegúrense de estar registrados para votar! Le deseamos un otoño saludable y productivo.

- Escriban al editor: Editor@NorthCountyInformador.com

Luis Canseco: From Bullied Teen to Social Justice Warrior

DIALOG AND PREVENTION ARE KEY
TO HALTING DOMESTIC VIOLENCE

By Melanie Slone

“I would always see the cops come and go. I would see friends getting arrested. There would be shootings nearby,” Luis Canseco tells North County Informador. “I wanted to be a police officer. I want to help my community. I want to learn why this violence is happening.”

College courses would take Luis in another direction, one geared toward prevention and education.

Today, as Domestic Violence Education and Prevention Program Manager at Community Resource Center (CRC), Luis and his coworker Veronica Lopez talk to parents and teens about domestic violence, healthy relationships, and teen dating violence, offering resources to the community.

“We’ll teach about teen dating violence. We’ll teach about healthy relationships and leadership,” he says.

Awareness and Dialog

“Culture is huge in the way we learn about life and how we learn about who we are, how we identify and how we act, the gender roles,” says Luis. He sees that kids are influenced by social media, TV, and music, “lyrics for example that talk really bad about women....Parents tell me all the time, how do we fight that?”

Luis believes the answer lies in dialog. “We can’t change the music, but we can have a conversation with the kids,” he says. “Use that song as a way to start a conversation. Maybe you can ask them, hey, what do you think about what that song is saying?”

Luis’ program at CRC brings awareness to some 350 people a month and sometimes organizes 30-day training for smaller groups of teens. He says he prefers to deal with both parents



Photo: Courtesy of Teresa Conahan/CRC

and their kids. “Let’s have a conversation with the parents about domestic violence,” he says. “Let’s get them informed what domestic violence is...teen dating violence. Teen dating violence is a real thing. Just because they’re kids, it doesn’t mean it’s not real.”

His program teaches parents how to model healthy relationships. “The kids learn more from behavior than from words.” He discusses intimate partner violence and dating abuse. “We teach them about healthy relationships, boundaries, respect. We do activities, workshops with them.”

Then, two groups are brought together. Luis asks teens if they’ve talked to their parents about healthy relationships. “And most kids have not,” he discovers, so he focuses on education for both. “We can build a bridge between them... give them strategies on how to talk to your teens, and we encourage the teens to talk to their parents and trust their parents.”

Even if the dialog is difficult to build, Luis pushes for it. “Your kid doesn’t want to listen? Keep asking them. The day that your kid is in trouble, is struggling in a relationship, who are they going to think of? You, because you’ve been asking this whole time about their relationships. ...They’re going to go to you. And

that's what we want...the goal is to build that trust between the teen and the parents."

Because social media is also so important in teens' lives, Luis' program has launched a new peer-to-peer TikTok account, Young Love for Good, where teens interview each other about healthy relationships.

The Roots of Domestic Violence

Born in Oaxaca, Mexico, Luis says he grew up surrounded by machismo. "I would cry...my dad would tell me, stop crying or I'm going to give you a real reason to cry. That was a threat. He was threatening me, and he was checking my manhood."

Luis says boys in the Latino culture are taught not to express their emotions. "So, all of that affects people, affects men, especially in that way, where men grow up, okay, I can't cry. I can't ask for help. I've got to deal with it myself. I've got to man up."

He says these ideas can lead to depression and stigma. "That also adds up to violence," he adds, "because if men are not expressing their emotions, they bottle this up their whole lives."

This unexpressed trauma needs an outlet, he explains. "In a good way, through exercise, through talking through therapy... But if it doesn't, it's going to come out in a bad way, maybe being violent to your partner, being violent to a friend, getting mad at a bar and starting a fight."

Luis experienced violence firsthand at 12, when he moved to the United States. "I got bullied a lot because I didn't speak English...I was bullied because I was overweight."

And the trouble didn't stop there. He remembers that Vista High had a lot of issues. "Street trouble...Police involved and so many injustices, crimes happening." In response, Luis wanted to help kids who were being bullied. "I have always had empathy for kids who are bullied because I was bullied myself...And I wanted to stop the crime in my community." He decided to become a police officer.

That plan changed when he took a sociology class "that really started speaking to my life experiences. I started learning about why there was so much crime in my community...why my friends were being arrested," he says.

That's when his focus shifted to a social justice outlook. "It spoke to my experiences. I thought, this is what I'm the most interested in."

Social Justice

From Palomar College, Luis transferred to Cal State San Marcos and finished his bachelor's degree in criminology. He then went for a master's in sociology, where he says he learned about social injustice. Right after graduating in 2019, he landed his job at CRC, where he puts into practice his social science and gender studies.

"I've learned so much working in the community with people," he says. He realized quickly that many people were

Domestic Violence (DV) Resources at CRC

People of both genders face domestic violence. CRC has a support group for men who experience domestic or sexual violence, the 4th Wednesday of the month from 5-6 p.m.

Luis notes that most victims of DV have suffered through financial abuse, "meaning that they don't know much about finances. They don't have access to the bank accounts. They always gave the money to the abuser. They don't have financial knowledge." CRC case managers and transitional housing can help with that aspect.

Direct CRC Resources

- 24-hour emergency hotline
- Shelter for those who need to leave a hostile environment. Approximately 184 DV victims each month.
- Carlsbad Trauma Center
- Links with other San Diego DV agencies to find space in shelters or hotel vouchers.
- Transitional housing.
- Trained case managers help an average of 28 DV victims from North County each month get back on their feet and get connected with local resources and legal centers.
- Counseling for adults and children who have experienced DV.
- Child therapy center with a child therapist.
- Most people using CRC's services are in the North County, from Solana Beach to Oceanside, Carlsbad to San Marcos and into Escondido.

unaware of the resources available to them, especially Spanish speakers. One of his areas of focus is Spanish-speaking communities, where he employs his bilingual skills teaching courses.

He also began to translate CRC materials into Spanish. "We have a big Spanish population here in San Diego, especially in North County, so let's go ahead and translate all these papers, all these flyers into Spanish as well," he says. CRC supported him in his efforts. Today, he does workshops with parents in English and Spanish.

He also advocates for prevention funding. "I want society to move toward prevention and stop domestic violence before it happens," he tells us. He is fully invested in education, resources, and awareness. "Many people don't believe in prevention. Hopefully schools can do more," he says.

For now, "Some schools do a very poor job in teaching emotions to kids," says Luis, so parents have the responsibility to talk about them with their children. Luis and the CRC program are there to help. ●

Luis Canseco: De adolescente acosado a guerrero de la justicia social

EL DIÁLOGO Y LA PREVENCIÓN
SON CLAVE PARA DETENER LA
VIOLENCIA DOMÉSTICA

By Melanie Slone



Photo: Courtesy of Luis Canseco

“**S**iempre veía a la policía ir y venir. Veía que detenían a mis amigos. Había tiroteos cerca”, dice Luis Canseco a North County Informador. “Quería ser policía. Quería ayudar a mi comunidad. Quería aprender por qué ocurre esta violencia”.

Los cursos universitarios llevarían a Luis en otra dirección, una orientada a la prevención y la educación.

Hoy, como director del Programa de Educación y Prevención de la Violencia Doméstica en el Centro de Recursos Comunitarios (CRC), Luis y su compañera de trabajo Verónica López hablan con padres y madres y sus hijos adolescentes sobre la violencia doméstica, las relaciones saludables y la violencia en el noviazgo, ofreciendo recursos a la comunidad.

“Enseñamos sobre la violencia en el noviazgo adolescente. Enseñamos sobre relaciones saludables y liderazgo”, dice.

Conciencia y diálogo

“La cultura es muy importante en la forma en que aprendemos sobre la vida y sobre quiénes somos, cómo nos identificamos y cómo actuamos, los roles de género”, dice Luis. Él ve que los niños están influidos por las redes sociales, la televisión y la música, “por ejemplo, letras que hablan muy mal de las mujeres... Los padres y madres me dicen todo el tiempo, ¿cómo luchamos contra eso?”

Luis cree que la respuesta está en el diálogo. “No podemos cambiar la música, pero podemos tener una conversación con los jóvenes”, dice. “Usa esa canción como una forma de iniciar una conversación. Tal vez puedas preguntarles, oye, ¿qué piensas sobre lo que dice esa canción?”

El programa de Luis en CRC concientiza a unas 350 personas al mes y, a veces, organiza capacitaciones de 30 días para grupos

más pequeños de adolescentes. Dice que prefiere tratar con los padres y madres y sus hijos. “Tengamos una conversación con los padres sobre la violencia doméstica”, dice. “Informémosles qué es la violencia doméstica... la violencia en las citas entre adolescentes...es algo real. “Que sean menores no significa que no sea real”.

Su programa enseña a los padres a modelar relaciones saludables. “Los jóvenes aprenden más del comportamiento que de las palabras”. Habla sobre la violencia de pareja y el abuso en las citas. “Les enseñamos sobre relaciones saludables, límites, respeto. Hacemos actividades y talleres con ellos”.

Luego, se reúnen los dos grupos. Luis pregunta a los adolescentes si han hablado con sus padres sobre relaciones saludables. “Y la mayoría no lo ha hecho”, descubre, por lo que se centra en la educación para ambos. “Podemos construir un puente entre ellos... darles estrategias sobre cómo hablar con sus hijos adolescentes, y animamos a los adolescentes a hablar con sus padres y a confiar en ellos”.

Incluso si el diálogo es difícil de construir, Luis insiste. “¿Tu hijo no quiere escuchar? Sigue preguntándole. El día que tu hijo esté en problemas, esté luchando en una relación, ¿en quién va a pensar? En ti, porque has estado preguntando todo este tiempo sobre sus relaciones... Van a acudir a ti. Y eso es lo que queremos... el objetivo es generar esa confianza entre el adolescente y los padres”.

Como las redes sociales también son tan importantes en la vida de los adolescentes, el programa de Luis ha lanzado una nueva cuenta de TikTok entre pares, Young Love for Good, donde los adolescentes se entrevistan entre sí sobre relaciones saludables.

Las raíces de la violencia doméstica

Luis, originario de Oaxaca, México, dice que creció rodeado de machismo. “Lloraba... mi papá me decía, deja de llorar o te voy a dar una verdadera razón para llorar. Eso era una amenaza. Me estaba amenazando y estaba poniendo a prueba mi hombría”.

Luis dice que a los chicos en la cultura latina se les enseña a no expresar sus emociones. “Todo eso afecta a las personas, afecta a los hombres, especialmente de esa manera, donde los hombres crecen pensando, no puedo llorar. No puedo pedir ayuda. Tengo que lidiar con eso por mí mismo. Tengo que ser un hombre”.

Dice que estas ideas podrían conducir a la depresión y al estigma. “Eso también se suma a la violencia”, agrega, “porque si los hombres no expresan sus emociones, las reprimen toda la vida”.

Este trauma no expresado necesita una salida, explica. “De una buena manera, a través del ejercicio, de la conversación y de la terapia... Pero si no, se manifestará de una manera negativa, tal vez siendo violento con su pareja, con un amigo, enfadándose en un bar y buscando pelearse”.

Luis experimentó la violencia a los 12 años, cuando se mudó a Estados Unidos. “Me acosaban mucho porque no hablaba inglés... Me hacían bullying porque tenía sobrepeso”.

Y los problemas no terminaron allí. Recuerda que Vista High tenía muchos problemas. “Problemas callejeros... La policía involucrada y tantas injusticias, delitos”. En respuesta, Luis quería ayudar a los jóvenes que sufrían bullying. “Siempre he tenido empatía por los que sufren acoso porque yo mismo sufrí acoso... Y quería detener el crimen en mi comunidad”. Decidió convertirse en oficial de policía.

Ese plan cambió cuando tomó una clase de sociología “que realmente comenzó a hablar de mis experiencias de vida. “Empecé a aprender sobre por qué había tanto crimen en mi comunidad... por qué arrestaban a mis amigos”, dice.

Fue entonces cuando cambió su enfoque a una perspectiva de justicia social. “Hablabamos de mis experiencias. Pensé, esto es lo que más me interesa”.

Justicia social

Luis se transfirió de Palomar College a Cal State San Marcos y terminó su licenciatura en criminología. Luego hizo una maestría en sociología, donde dice que aprendió sobre la injusticia social. Inmediatamente después de graduarse en 2019, consiguió su trabajo en CRC, donde pone en práctica sus estudios de ciencias sociales y género.

“He aprendido mucho trabajando en la comunidad con la

Recursos de CRC para casos de violencia doméstica

Las personas de ambos sexos enfrentan violencia doméstica. CRC tiene un grupo de apoyo para hombres que sufren violencia doméstica o sexual, que se lleva a cabo el cuarto miércoles de cada mes de 5 a 6 p. m.

Luis señala que la mayoría de las víctimas de violencia doméstica han sufrido abuso financiero, “lo que significa que no saben mucho sobre finanzas. No tienen acceso a las cuentas bancarias. Siempre le dieron el dinero al abusador. No tienen conocimientos financieros”. Los administradores de casos de CRC y las viviendas de transición pueden ayudar con ese aspecto.

Recursos

- ☛ Línea directa de emergencia las 24 horas
- ☛ Refugio para quienes necesitan dejar un entorno hostil. Unas 184 víctimas de violencia doméstica cada mes.
- ☛ Centro en Carlsbad que trabaja el trauma
- ☛ Enlaces con otras agencias de violencia doméstica de San Diego para encontrar espacio en refugios o vales de hotel.
- ☛ Vivienda de transición.
- ☛ Administradores de casos capacitados ayudan a unas 28 víctimas cada mes a recuperarse y conectarse con recursos locales y centros legales.
- ☛ Asesoramiento para adultos y niños que han sufrido violencia doméstica.
- ☛ Centro de terapia infantil con una terapeuta para menores.
- ☛ La mayoría de las personas que utilizan los servicios de CRC se encuentran en el norte del condado, desde Solana Beach hasta Oceanside, desde Carlsbad hasta San Marcos y hasta Escondido.

gente”, dice. Se dio cuenta rápidamente de que muchas personas desconocían los recursos disponibles para ellos, especialmente los hispanohablantes. Una de sus áreas de enfoque recae en las comunidades hispanohablantes, donde emplea sus habilidades bilingües para impartir cursos.

También comenzó a traducir materiales de CRC al español. “Tenemos una gran población hispana aquí en San Diego, especialmente en el norte del condado, así que vamos a seguir adelante y traducir todos estos panfletos, todos estos folletos al español también”, dice. CRC lo apoyó en sus esfuerzos. Hoy, realiza talleres con padres y madres en inglés y español.

También aboga por fondos para la prevención. “Quiero que la sociedad avance hacia la prevención y detenga la violencia doméstica antes de que suceda”, nos dice. Está totalmente comprometido con la educación, los recursos y la concienciación. “Mucha gente no cree en la prevención. Ojalá las escuelas puedan hacer más”, dice.

Por ahora, “Algunas escuelas hacen un trabajo muy deficiente en enseñar emociones a los jóvenes”, dice Luis, por lo que los padres y madres tienen la responsabilidad de hablar de esto con sus hijos e hijas. Luis y el programa CRC están ahí para ayudar. ●

North County San Diego Domestic Violence Resources

- ☛ Emergencias, call 9-1-1
- ☛ National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-SAFE [7233]
- ☛ TTY: 1-800-787-3224
- ☛ National DV Hotline: <http://www.thehotline.org/help/path-to-safety/>

Access & Crisis Line [24 Hour]:
888-724-7240

Domestic Violence Services with Shelters

- Center for Community Solutions, 24/7: 888-385-4657
- Community Resource Center [CRC], 24/7: 877-633-1112
- Women's Resource Center, 24/7: 760-757-3500

Domestic Violence Services & Resources

ONE SAFE PLACE North County Family Justice Center:
760-290-3690

"One Safe Place is a great tool. If you don't qualify for services, they will connect you with somebody", says Tatiana Rosenborg, the founder of EscoKidos. Services offered at One Safe Place:

- Trauma Treatment
- Children's Area
- Restraining Orders
- Evidentiary Exams
- Safe Housing Assistance
- Child Advocacy Center
- Police, Sheriff, and the DA
- Legal Assistance
- Thriver Services
- Public Assistance
- Pet Assistance
- Community Courses
- Meeting Space

- ☛ Palomar Health Forensic Health Services – DV Assault Forensic Exam Program 760-739-2150
- ☛ Jewish Family Services, Project Sarah: 858-637-3210

- ☛ Indian Health Council: 760-749-1410
- ☛ Strong Hearted Native Women's Coalition: 760-644-4781
- ☛ CA Indian Legal Services: 760-746-8941
- ☛ Rancho Coastal Humane Society Animal Safehouse Program: 760-753-6413
- ☛ North County LGBTQ Resource Center: 760-994-1690
- ☛ Leap to Success: 760/710-9510
- ☛ SD District Attorney's Office, Victim Assistance Program: 760-806-4079
- ☛ North County Lifeline: 760-726-4900
- ☛ Family Justice Center Military Liaison: 619-533-3592 [confidential].

Safe at Home Confidential Mailing Address

No-cost mailing address to use instead of home address: Call 877-322-5227 <http://www.sos.ca.gov/safeathome/applicants-participants.htm>

San Diego County Crisis Stabilization Units [CSU]

Immediate mental health support and treatment services for individuals with serious behavioral health needs.

- ☛ Vista: North Coastal Community-based CSU 524 West Vista Way, Vista 760-305-4900
- ☛ Oceanside: North Coastal Live Well Health Center Community-based CSU 1701 Mission Ave., Oceanside 760-712-3535
- ☛ Escondido: Palomar CSU 2185 Citracado Parkway, Escondido 760-739-3012 ●

Recursos para casos de violencia doméstica en el norte del condado de San Diego

- ☛ En caso de emergencia: 9-1-1
- ☛ Línea directa nacional para casos de violencia doméstica: 1-800-799-7233
- ☛ TTY: 1-800-787-3224
- ☛ <http://www.thehotline.org/help/path-to-safety/>
- ☛ Palomar Health Forensic Health Services – Programa de examen forense de agresión por violencia doméstica 760-739-2150
- ☛ Jewish Family Services, Project Sarah: 858-637-3210
- ☛ Indian Health Council: 760-749-1410
- ☛ Strong Hearted Native Women's Coalition: 760-644-4781
- ☛ CA Indian Legal Services: 760-746-8941
- ☛ Rancho Coastal Humane Society Animal Safehouse Program [animales]: 760-753-6413
- ☛ Centro de recursos LGBTQ del norte del condado: 760-994-1690
- ☛ Salto al éxito: 760/710-9510
- ☛ Oficina del fiscal de distrito de SD, Programa de asistencia a las víctimas: 760-806-4079
- ☛ Línea de ayuda del norte del condado: 760-726-4900
- ☛ Enlace militar del Centro de justicia familiar: 619-533-3592 [confidential].

Línea de acceso y crisis [las 24 horas]: 888-724-7240

Servicios para casos de violencia doméstica con refugios

- Centro de soluciones comunitarias, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: 888-385-4657
- Centro de recursos comunitarios [CRC], disponible 24 horas, 7 días de la semana: 877-633-1112
- Centro de recursos para mujeres, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana 760-757-3500

Servicios y recursos para casos de violencia doméstica

ONE SAFE PLACE Centro de justicia familiar del norte del condado: 760-290-3690

"One Safe Place es una gran herramienta. Si no calificas para los servicios, te conectarán con alguien", dice Tatiana Rosenborg, fundadora de EscoKidos. Servicios ofrecidos en One Safe Place:

- Tratamiento de traumas
- Área para niños
- Órdenes de restricción
- Exámenes para evidencia
- Asistencia con vivienda segura
- Centro de defensa del niño
- Policía, alguacil y fiscal del distrito
- Asistencia legal
- Servicios para prosperar
- Asistencia pública
- Asistencia para mascotas
- Cursos comunitarios
- Espacio para reuniones

Dirección postal confidencial con Safe at Home

Dirección postal sin costo para usar en lugar de la dirección de su casa: llame al 877-322-5227 <http://www.sos.ca.gov/safeathome/applicants-participants.htm>

Unidades de estabilización de crisis del condado de San Diego [CSU]

Servicios de apoyo y tratamiento de salud mental inmediatos para personas con necesidades graves de salud conductual.

- ☛ Vista 524 West Vista Way, Vista 760-305-4900
- ☛ Oceanside 1701 Mission Ave., Oceanside 760-712-3535
- ☛ Escondido: Palomar CSU 2185 Citracado Parkway, Escondido, 760-739-3012 ●