

**THE LAW OFFICE OF AISHA N. CHANEY, PLLC**  
 IMMIGRATION & CRIMINAL LAW  
 Marianna • Orlando • Quincy • Tallahassee  
 Membership: American Immigration Lawyers Association, Florida Association of Criminal Defense Lawyers

CALL: (850) 728-8734  
 TOLL FREE: 1-(888) 394-7901

www.aishachaney.com  
 email: aishachaney@me.com



## Programa de Educación para Migrantes



**Oficina Central de PAEC**  
 753 West Boulevard • Chipley, FL 32428  
 Tel. (850) 638-6131 Ext. 2264  
 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Maria Pouncey, Coordinadora del Programa  
 Phyllis Cooley, Coordinadora de Servicios  
 Miriam Erickson, Reclutadora

**Crawford-Pouncey Center**  
 315 N. Key Street • Quincy, FL 32351  
 Tel. (850) 875-3806

Lun., Mar. y Jue. 8:00a.m. a 9:00 p.m.  
 Mier. y Vier. 8:00 a.m. a 5:30 p.m.  
 Maria Pouncey, Coordinadora del Programa  
 Leewood Shaw, Especialista en Datos  
 Lucia Esquivel, Especialista en Recursos  
 Sigfredo Rodriguez, Asistente Técnico  
 Rachel Hernandez, Reclutadora  
 Monica Grimaldo, Reclutadora  
 Fabiola Garcia, Reclutadora  
 Michele Alvarez, Secretaria  
 Salvador Torres, Especialista en Recursos

**Mc Millan Learning Center**  
 1403 St. Joseph Ave. • Pensacola, FL 32501  
 Tel. (850) 595-6915 Ext. 230  
 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Maria Pouncey, Coordinadora del Programa  
 Phyllis Cooley, Asst. Coordinadora del Programa  
 Kim Nguyen, Enlace con Escuelas  
 Hang Le, Reclutadora Ngan Le, Reclutadora

**Como Mejorar las relaciones interpersonales: Encontrar el punto medio**

Por: Laura Cruz, Ed. S., Psicóloga certificada para escuelas, Doctorado Estudiantil en Consejería y Psicología para escuelas

Un punto fundamental en nuestras vida es la sugerencia de que practicar la moderación es clave. Manteniendo esa noción en mente, el principio de la moderación ciertamente puede ser aplicada para mejorar las relaciones interpersonales y realizar las destrezas sociales.

La manera en la cual elegimos como actuamos entre si con aquellos que nos rodean esencialmente define nuestro comportamiento interpersonal y nuestra destreza social por completo. En general, hay tres estilos de interacción de cuales podemos utilizar a diario: el estilo agresivo, el estilo asertivo y el estilo pasivo. El estilo agresivo esta de un lado del espectro y es marcado por la tendencia de dominar a otros y rechazar sus opiniones de una manera intimidante. Individuos agresivos tienen la tendencia de pelear o verbalmente amenazar a otros como forma de llevar a cabo su meta. Del otro lado de espectro está el estilo de interacción pasiva. Los individuos pasivos tienden a evitar conflicto simplemente por alejándose del enfrentamiento. Aunque el alejarse sea adecuado en ciertas situaciones, el ser tan pasivo puede cambiar una persona sumisa a una dominante para evitar que se les tome más ventaja. A pesar de los negativos obvios de estos dos estilos ya descritos, muchos adultos y niños creen que deben acudir al estilo agresivo como manera de darse a respetar o el pasivo, así evitando conflictos.

Estableciendo la clave para una sana relación interpersonal se basa en una combinación de los dos estilos.

La interacción más sana y efectiva es la del estilo asertivo. Individuos asertivos se defienden sin faltar el respeto a otros. El comportamiento asertivo se caracteriza por el poder expresar su opinión utilizando un lenguaje directo. Otras características claves son la buena postura y el mantener contacto visual con quien habla. Cosa que en vez de acosar o evadir durante un conflicto, el individuo asertivo es firme y deja saber a todos lo que desean al igual que lo que no desean.

Recuerde, la moderación es la clave general que los puede guiar a como interactuar con otros. Para desarrollar interacciones personales sanas, uno debe practicar la asertividad y evitar ser agresivo o pasivo.

**Enhancing Interpersonal Relationships: Finding the Happy Medium**



By Laura Cruz, Ed. S., Certified School Psychologist, Doctoral Student in Counseling and School Psychology

A fundamental standard in life suggests that practicing moderation is key. Keeping in line with that notion, the principle of moderation is one that can certainly be applied to improving interpersonal relationships and enhancing overall social skills.

The way we choose to interact with those around us essentially defines our interpersonal behavior and overall social skills. In general, there are three styles of interaction we can engage in daily: the aggressive style, the assertive style, and the passive style. The aggressive style is at one end of the spectrum and is marked by a tendency to dominate others and disregard their opinions, much like bullying. Aggressive individuals have a tendency to fight or verbally threaten others in order to get their point across. At the other end of the spectrum, is the passive interaction style. Passive individuals have a tendency to avoid conflict by simply walking away. Although walking away may be necessary in some instances, being passive can lead to others pushing one around and essentially it can lead to being submissive to dominant individuals. Despite the obvious negatives to the two interaction styles described thus far, many adults and children believe they must either resort to aggressive behavior as a means of standing up for themselves or resort to passive behavior as a means of avoiding conflict. The key to establishing healthy interpersonal relationships, however, lays in finding the middle ground between the two styles.

The healthiest interaction style is the assertive style. Assertive individuals stand up for themselves without disrespecting others. Assertive behavior is characterized by expressing one's opinions using direct language. Key traits of assertiveness entail good posture and direct eye contact. Thus, rather than threaten others or just walk away during a conflict situation, assertive individuals are firm and let others know what they want and don't want.

Remember, moderation is a key general principle that can guide us on how to interact with others. In order to ensure healthy development of interpersonal relationships, one must practice assertiveness and avoid being aggressive or passive.

### Vania Llovera

Vania Llovera es nativa de El Salvador. Se mudó con sus padres a Estados Unidos cuando ella tenía trece años de edad. Su familia abandonó su país debido a los problemas que se enfrentaban con la guerra civil. Ella vino directamente a Tallahassee, Florida en el final de 1988. Sin saber una palabra de Inglés, que comenzó a asistir a Belle Vue Middle School porque era la única escuela que ofrecía ESOL. Fue muy difícil para ella ir a la escuela cada mañana, pero sus padres mantenían animarla y decirle que tenía que ser muy valiente y un ejemplo para el resto de sus hermanos. Además, recibió mucho apoyo de Lissi Spencer, Coordinador de ESOL, Sandra Ricardo, maestra de ESOL, y Regina López-Loucel, mentor. Ella estaba en el programa de ESOL por alrededor de 2,5 años y luego se trasladó a todas las clases de integración. Se graduó de Rickards High School en 1994 con honores y fue también un receptor de la Beca de sello dorado. Se matriculó en Tallahassee Community College del mismo año. Al final de su primer año en la TCC, se casó y poco después de tener un bebé. Ella sin embargo, continuó sus estudios como estudiante a tiempo parcial y trabajo a tiempo completo. Después de completar su grado AA, se trasladó a la Florida State University y recibió su licenciatura en 2002. El mismo verano, fue aceptada en un programa de postgrado en la Florida State University, y en 2004 cuando ella tenía seis meses de embarazo de su segundo hijo, recibió su maestría en educación multilingüe y multicultural.

Ahora es el Asistente del Director de la Universidad Estatal de Florida, Centro para la Promoción de los Derechos Humanos (CAHR) y uno de los maestros de ESOL para Escuelas del Condado de Leon, de Adultos y de Educación Comunitaria (ACE). En CAHR, supervisa todo el trabajo administrativo del Centro, desarrolla planes de estudio, lleva a cabo cursos de formación y ayuda a muchos de los casos de inmigración y de violaciones de derechos humanos. En la ACE, enseña a los estudiantes de ESOL para adultos dos veces por semana.

Ella es una esposa y madre de tres hermosas niñas y le gusta educar a la comunidad sobre los recursos disponibles para ellos. Ella quiere animar a nuestra comunidad a trabajar duro para alcanzar sus metas porque cualquier cosa es posible con el trabajo duro. Ella piensa que la educación es la única cosa que usted gana en la vida que usted nunca perderá.

PAEC se enorgullece en reconocer Vania Llovera como la "Profesional Hispana Marcando la diferencia" para el mes de mayo. La educación es la clave del éxito.

### Vania Llovera

Vania Llovera is a native of El Salvador. She moved with her parents to the United States when she was thirteen years old. Her family left their country due to issues they were facing with the civil war. She came directly to Tallahassee, Florida in at the very end of 1988. Without knowing a word of English, she started attending Belle Vue Middle School because it was the only school that offered ESOL. It was very hard for her to go to school every morning but her parents kept encouraging her and telling her that she needed to be very brave and set an example for the rest of her siblings. Also, she received a lot of support from Lissi Spencer, ESOL Coordinator, Sandra Ricardo, ESOL teacher, and Regina Lopez-Loucel, mentor. She was in the ESOL program for about 2.5 years and then moved into all mainstreaming classes. She graduated from Rickards High School in 1994 with honors and she was also a recipient of the Gold Seal Scholarship. She enrolled at Tallahassee Community College the same year. At the end of her freshman year at TCC, she got married and shortly after had a baby. She however, continued her education as a part time student and worked full time. After completing her AA degree, she transferred to Florida State University and received a bachelor's degree in 2002. The same summer, she was accepted into a graduate program at FSU and in 2004 when she was six months pregnant with her second child, she received her Master's degree in Multilingual/Multicultural Education.

She now is the Assistant Director for the Florida State University, Center for the Advancement of Human Rights (CAHR) and one of the ESOL teachers, for Leon County Schools, Adult and Community Education (ACE). At CAHR, she oversees all the administrative work of the Center, develops curriculum, conducts trainings and assists with many of the immigration cases dealing with human rights violations. At ACE, she teaches adult ESOL students twice a week.

She is a wife and a mother of three beautiful girls and likes to educate the community on resources available to them. She wants to encourage our community to work hard to reach their goals because anything is possible with hard work. She thinks that education is the only thing you earn in life that you will never lose.

PAEC is proud to recognize Vania Llovera as the "Hispanic Professional Making A Difference" for the Month of May. Education is the key to success.



Vania Llovera