



Entre café y flores, el otro rostro de Colombia

Tener pasaporte colombiano no es fácil.

Adondequiera que vayamos, siempre habrá alguien que haga comentarios poco agradables sobre las drogas y el narcotráfico, un lastre que llevamos cargando por décadas.

Ni qué decir cuando llegamos a un aeropuerto: los colombianos, en muchas ocasiones, somos sometidos a requisas más estrictas o a preguntas que no les hacen a pasajeros de otras nacionalidades.

Por eso tomé esta foto.

Porque quiero mostrar el otro rostro de mi país: la tierra del café, de las flores, del realismo mágico de nuestro Nobel, Gabriel García Márquez. Un pueblo alegre que no se apaga, ni siquiera en los días más difíciles.

Colombia es el país con mayor número de especies de aves, orquídeas y mariposas en el mundo. Además, es líder en la producción de esmeraldas, el tercer productor mundial de café y una tierra de talento musical incomparable. Shakira, Karol G, Maluma y Carlos Vives son solo algunos de los nombres que llevan nuestra esencia al mundo.

¡Qué orgulloso me siento de ser colombiano!

Por: José Luis Aguirre (He/Him/El)



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



Historia y Tradiciones Familiares

Para mi la barbacoa representa mi familia y las tradiciones de herencia hispana. Siento un orgullo de la comida mexicana porque representa reuniones familiares/amigos, y armonia. La comida mexicana comunica la riqueza de las culturas, gran sabor ingredientes y tradiciones se transmiten de generacion en generacion. La barbacoa provoca en mi sentimiento familiar. Extrano los dias cuando mi madre los preparaba esta comida. Es una rica funcion de culturas culinarias prehispanica. La barbacoa se hace desde hace muchos anos sus sabores son autenticos y familiares. Para que la gente aprenda la importancia de la fotografia explicada en una foto los sentimientos al mirar la fotografia. Tambien puedes sacar otras comidas de la barbacoa como enchiladas, tacos, y quesadillas. Porque al juntar todos los ingredientes su sabores es unico. La barbacoa es tipico de mi lindo sinaloa especial mente en bodas, quinceniras, y fiestas especiales. Siento orgullo de nuestro plato tipico y por eso quiero compartir este plato tipico que es la barbacoa.

Por: Angelica Zamora (She/Ella)



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



Somos Afortunadas y Bendecidas (Mamá de 2 hijas)

“En que momento pasó el tiempo”

Al mirar esta foto siento muchos sentimientos encontrados, como amor, orgullo, pero también coraje e impotencia.

- La historia detrás de esta foto es impotencia, tristeza, coraje y mucho miedo. Pero también el gran amor que nos tenemos y que contamos siempre cada una para lo que necesitemos, estamos ahí presente.

- Lo importante es que por más fea o triste sea una situación siempre estar unidos. La foto salió de una situación triste pero a la vez muy bonita porque refleja la unidad, apoyo y sobre todo mucho amor.

Por: Marissa Aramburo



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



La Magia Del Maíz

Me llamo Lubia Luna y soy de Guatemala. El maíz es parte fundamental de la cultura, la espiritualidad y la nutrición de mi país, desde la época de los mayas hasta la actualidad. Es un pilar de la dieta nacional, y en 2014, el 13 de agosto se declaró el Día Nacional del Maíz y el maíz fue declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación.

Esta foto me recuerda a mis abuelos, sus dichos, sus historias, su risa, su amor y su paz. Me llena de alegría y nostalgia recordar esa variedad de sabores y tradiciones familiares.

Me entristece y me da impotencia que nuestras futuras generaciones puedan perder la oportunidad de aprender, disfrutar y preparar platillos que provienen de nuestros antepasados y que forman parte de nuestra cultura, dadas todas las opciones disponibles actualmente en el mercado.

Quiero transmitir la identidad, la cultura, las tradiciones y los recuerdos de nuestros antepasados. Y concientizar a las futuras generaciones sobre la importancia del maíz, que aún se cultiva localmente por las comunidades indígenas de todo el país. Porque el maíz es el grano básico más consumido en Guatemala, constituyendo la principal fuente de energía y proteínas para la población.



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



Ofrendas de Día de Muertos

Las ofrendas en mi bello Mexico, en mi ciudad H.Zitacuaro Mich. cuando se llega el Dia de Muertos se pone una ofrenda para recordar a nuestros seres queridos que ya partieron. La tradicion es inculcada por nuestras familias de generacion a generacion. Se dice el motivo de las ofrendas es una tradicion en lo cual los muertos, miembros de nuestra gente y familias, bienen a visitarnos y disfrutar de sus antojitos y comida en vida. Una de tantas memorias lindas es ir con mi mamá, en vida, a cortar un dia antes a los alrededores de la ciudad las flores de Cempasuchil para la decoracion de Dia de Muertos, que es el 1 de Noviembre el de niños y el día 2 de Noviembre el de adultos. En esta celebracion se unen las familias para visitar sus tumbas en los cementerios y rezarles y se limpia las lapidas. Es una multitud de gente con esta celebracion de Dia de Muertos. Esta celebracion, hoy en la actualidad, me hace partícipe de seguir la tradicion. La tengo en mi corazon. Y en familia, esta tradicion esta siendo parte de nosotros para conmemorar esta bella tradicion con cariño, ahora ponemos sus fotos y una vela para que se alumbre su noche de visita, la ofrenda, y para alumbrar su camino. Estas tradiciones, como ya las mencione, fueron inculcadas con mucho amor.

Por: C.V.



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



La Silla de la Abuela

Había una vez...

¿Quienes de nosotros no escuchamos esta frase, cuando niños nos sentábamos al lado de la silla de la abuela?

Al mirar esta silla, siento nostalgia, bonitos recuerdos y la presencia de seres queridos que quizás ya no estén con nosotros.

También representa el poder y respeto a nuestros mayores ya que solo ellos podían sentarse en ellas. La unión familiar, las charlas, las risas y llantos. Los chismes y consejos alrededor de estas sillas.

Al paso de los años, muchas de estas sillas han quedado vacías y probablemente muchos de nosotros las conservamos como tesoros.

Tenemos un dicho que dice: "si esta silla pudiera hablar, cuantas historias contaría".

Ojalá que haya muchas más sillas con más historias para contar a las nuevas generaciones. Y que ellos nos escuchen.

Ojalá también nosotros tengamos la oportunidad de sentarnos en una de ellas y decir:

"Había una vez..."

Por: Evelia (She/Her/Ella), 55



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



Tradicion que viene de familia

Siento orgullo de ver que mis tradiciones siguen con mis hijos y ahora con mis nietas. Que aunque estamos en otros países siempre podemos seguir con nuestras costumbres y Tradiciones. Recordar que mis padres me inculcaron en tener fe como catolica que soy. La historia detras de esta foto es que mi nieta esta usando el traje tipico de mi estado Michoacán Mexico que era de mi hija ahora su mama y sigue la Tradicion de esta vestimenta. Esta imagen representa mi fe,mi herencia hispana y mi orgullo. A esta imagen le pido todos los dias por mis hijos y mi deseo es de que mis hijos sigan mis tradiciones y ahora se la inculquen a sus hijos para seguir con nuestras tradiciones.

Por: A.E.J. (Ella)



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).

Sí Se Pudo

Esta foto me transporta a mis raíces, a mi país, a mi casa, a mi familia. Hace muchos años llegué a este país junto a mi esposo y nuestros dos hijos, con una maleta llena de sueños y esperanza. Veníamos persiguiendo nuestro “sueño americano”, y gracias a Dios, nuestros hijos tuvieron la oportunidad de estudiar, de formarse, y de construir un futuro.

El camino no fue fácil. Hubo días difíciles, lágrimas, cansancio... pero el amor siempre fue nuestra ancla, nuestra fuerza para seguir adelante y encontrar soluciones.

Nuestros hijos fueron siempre nuestra prioridad. A pesar de trabajar todo el día, nos turnábamos para que nunca estuvieran solos. Ellos siempre se sintieron acompañados, escuchados y amados. Sabían que podían confiar en papá y mamá, sin importar las circunstancias.

Hoy puedo decir con orgullo: “Lo logramos. ¡Sí se pudo!”
Ese sueño que un día parecía tan lejano, hoy es nuestra realidad.

Nunca dejamos atrás nuestras raíces. Mantenemos nuestras tradiciones vivas, porque son parte de nuestra historia, de quiénes somos. Y también hemos abrazado algunas de este hermoso país que nos abrió las puertas, como el Día de Acción de Gracias... pero con el inconfundible sabor peruano.

Después de tantos años aquí, este país también forma parte de mi historia. Porque cuando los latinos llegamos a estas tierras, venimos con el corazón en la mano y con la frente en alto. Trabajamos honradamente, de sol a sol, como una manera de agradecer por todas las oportunidades que nos da.

Soy una mujer latina, orgullosa de mis raíces, y sé que mis hijos llevarán ese orgullo en la sangre, y lo transmitirán a sus hijos. Soy una mujer en construcción porque sigo buscando nuevos sueños que cumplir.

Tu fidelidad, Papá Dios, siempre fue grande.
Gracias por acompañarnos en cada paso de este viaje.

Por: Fé G. (Ella)

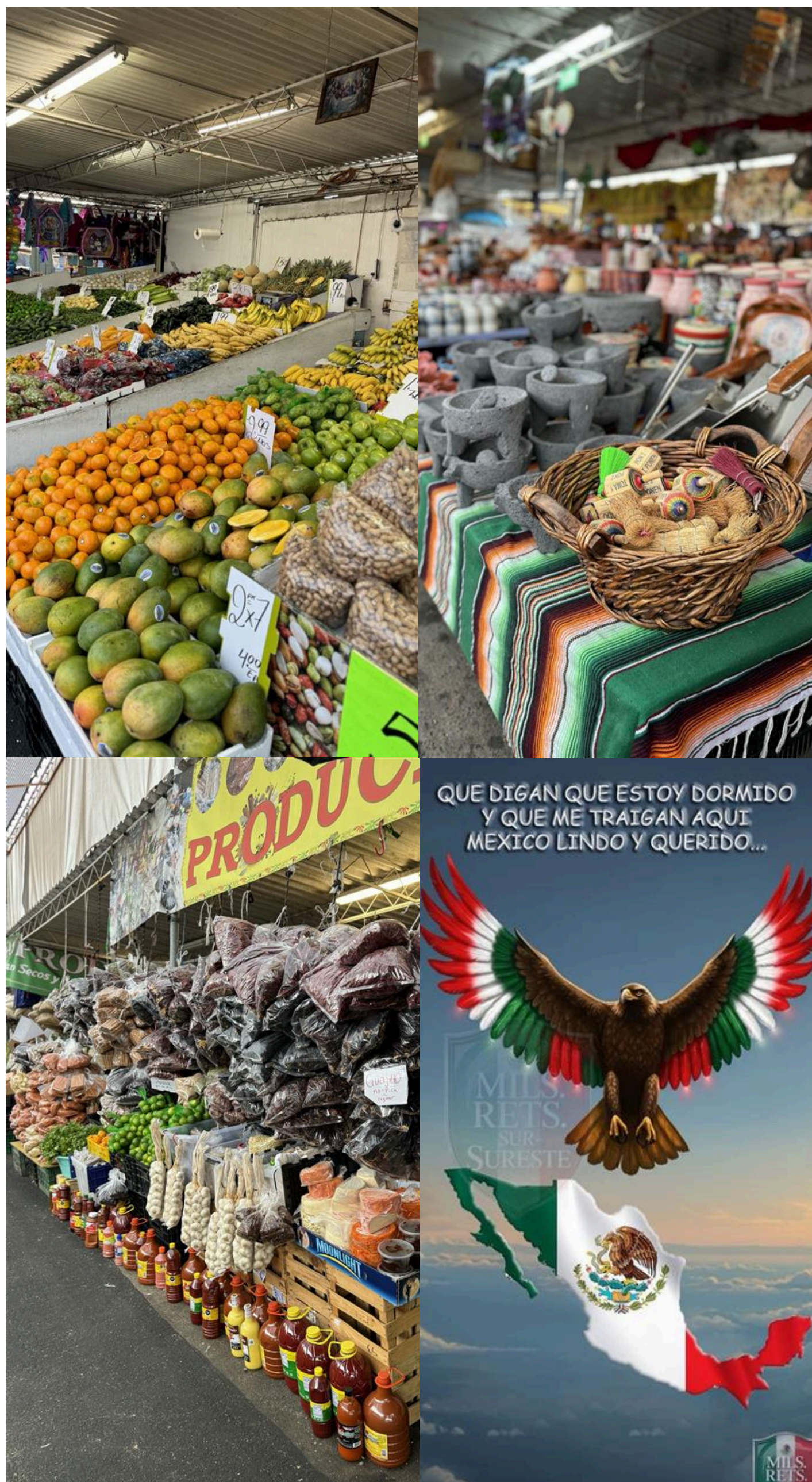


SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



Recuerdos Tradicionales

La primer foto me trae recuerdos. Iba con mi mamá a comprar Pokito de todo para preparar los ponches y los aguinaldos de navidad.

La segunda foto son recuerdos que me traen - nunca faltaba Una rica salsa de molcajete y es tradicional Y una hermosa Costumbre. En un Mexicano.

La tercer foto es de chiles secos y especias para el rico mole, que es mui tradicional. Los preparaba mi mama y vendíamos. Son recuerdos lindos.

La foto del mapa mexicano con el aguila, el nopal, Con sus colores todo hermoso Q me representa como mexicana. Estraño donde nací y e ido Abisitar. Cuando estoi en Mexico, también estraño este beyo paiz donde vivo, Estados Unidos. Tengo un trabajo y me está mirando enbejese y miro mis hijos crescer. Me siento que soi de aqui y también, Soi de aya ❤️

Por: Ernestina Colin



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



Mexico en mi Corazon

La herencia hispana es un legado cultural, histórico y lingüístico de enorme riqueza que ha dejado una huella profunda en el mundo. Desde la llegada de los pueblos indígenas que habitaron América mucho antes de la colonización, hasta la influencia de España y el mestizaje con comunidades africanas, la identidad hispana se ha construido como un mosaico diverso y vibrante. Este patrimonio se refleja en la lengua española, que une a millones de personas en más de veinte países, y en las tradiciones que celebran la vida, la familia y la comunidad. La música, desde el flamenco hasta la salsa, el reguetón o el mariachi, expresa la pasión y la creatividad de los pueblos hispanos. La literatura, con autores como Gabriel García Márquez, Isabel Allende o Miguel de Cervantes, ha dado voz a realidades complejas y universales. La gastronomía, con platos como las arepas, las tapas, los tamales o la paella, es otro símbolo de identidad compartida. Además, la herencia hispana se manifiesta en valores como la resiliencia, la solidaridad y el orgullo de las raíces. Reconocer y celebrar esta herencia no solo honra el pasado, sino que también fortalece el presente y abre caminos hacia un futuro de mayor unidad y diversidad.

La herencia cultural de México es un testimonio vivo de la fusión entre civilizaciones ancestrales y tradiciones modernas que han dado forma a una identidad única y profundamente arraigada. Desde las grandes culturas prehispánicas como los mayas, mexicas y zapotecas, hasta la influencia colonial y el mestizaje, México se ha convertido en un crisol de historia, arte y espiritualidad. La familia ocupa un lugar central en la vida mexicana, como núcleo de apoyo, transmisión de valores y celebración de la vida cotidiana. La naturaleza, con paisajes que van desde desiertos y selvas hasta montañas y mares, inspira mitos, rituales y un profundo respeto por la tierra. La religión, marcada por el sincretismo entre creencias indígenas y el catolicismo, se manifiesta en festividades como el Día de Muertos, donde se honra a los ancestros con altares, flores y ofrendas. Las tradiciones, ya sea en danzas, artesanías, ferias o celebraciones comunitarias, son expresiones de identidad que fortalecen los lazos sociales y transmiten sabiduría de generación en generación. La música, la literatura y la gastronomía; con el mole, los tamales, los tacos y el pozole, completan este mosaico cultural que refleja resiliencia, creatividad y orgullo. Así, México honra su pasado milenario mientras proyecta un presente vibrante y un futuro lleno de esperanza y unidad.

Por: Yuliana Jauregui (She/Her/Ella)



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).

Hogar. Sagrado. Lazos.

Amor. Fe. Raices y Huellas

Estas 4 fotos representan la union familiar, las mascotas, la inportancia de la religion y tradiciones, como los juegos de niños cómo brincar el Avion. Mi mascota me iso sentir que mi padre no murió, que estará conmigo por siempre - el vive en lo más valioso de mi. Las personas que amo, que lla no viven, siempre tendrán vida en mis recuerdos, y sus memorias me dan Fortaleza. Si una persona se recuerda, nunca muere. Mi mascota me yebó a los recuerdos mas valiosos de mi padre, y esta es mi erencia.

Yo me separé del padre de mis hijos cuando mis hijos eran muy pequeños, y me conberti en madre soltera, jefe de familia. Sé lo difisil que es la separacion de familia. Por eso estas fotos representan la inportancia de la union familiar, mascotas, tradiciones, pero sobre todo la fe. La Fe refuersa una sociedad mas segura y menos familias separadas por situaciones de gobiernos. Para mi, la union familiar dá mas estabilidad, y la religion y mi fe, me dan fortaleza.

Por: Guia.M.C.



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).

EL PINOL GRANO SAGRADO



Me recuerda a mis abuelos y abuelas con sentimientos encontrados porque ellos nos enseñaron a trabajar la tierra sembrar y cosechar maíz y frijol.

Portar nuestros trajes típicos elaborados a mano y de diferentes estilos para mujeres y hombres con muchos colores muy bonitos, diferentes comidas elaboradas de diferente grano esta comida destaca como Patrimonio Cultural intangible de Nuestra Nación.

Recuerdo reuniones familiares, celebraciones de diferentes tipos como bodas, cumpleaños, bautizos etc. Comer mucho y reír.

A mi cultura y tradición, olor y sabor que son únicos. Me provoca una sensación indescriptible porque te vienen muchos pensamientos como riqueza, cultura, unión familiar, herencias de nuestros ancestros..

Al tomar esta foto recuerdo a mi Abuela, Tías y Mamá. Cuando cocinaban, tostaban el maíz y molían en el metate (piedra de moler) los condimentos y ese olor llenaba toda la casa así de delicioso.

Que desde donde estamos no nos olvidemos de que estamos hechos y promover la Diversidad como fuente de Riqueza, Unidad, Respeto e Identidad y sobre todo la Diversidad de pensamientos de Valores y Tradiciones... Porque no muere quien se va si no quien se olvida....

Por: Maria Saban, (Ella), 33



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



La fuerza de nuestra sociedad nace en el corazón de la familia

En casa y en la escuela, aprendimos que la familia es el núcleo de la sociedad. Si tenemos familias fuertes y sanas, tendremos sociedades igualmente fuertes y sanas. Por eso, en las familias hispanas, el amor por nuestras raíces familiares es tan fuerte: es allí donde encontramos nuestra fuerza, nuestra identidad, nuestro futuro. Cuando veo esta foto, me transmite el amor y el cariño fraternal que cada uno de nosotros necesita. Pero hoy más que nunca, nuestras familias están siendo atacadas sin compasión, y mi invitación es a mirar hacia dentro y reconocer la importancia de recuperar esos lazos que nos sostienen como familia y como sociedad. Sigamos apoyando nuestros hogares y nuestra comunidad, fomentando el amor, la unidad, el respeto y la esperanza compartida. Solo entonces seremos familias y sociedades fuertes, sanas y felices.

Por: Chavita



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).



Virgen de Guadalupe

Esta fotografia representa para mi paz, amor, armonia y tradicion de nuestro México. Cuando miro esta foto siento mucha paz en mi corazón, amor y apego a mi mamá. Ella era muy devota y me inculco ese amor por la Virgen de Guadalupe. Han pasado 20 años de su partida y todavia la recuerdo y ella vive en mi corazon.

La Morenita nos da un mensaje de amor a todos los Mexicanos. Me gusta la tradicion de venerarla, amarla y respetarla. Cuando miro esta foto siento tranquilidad y amor maternal. He pensado en rendirme muchas veces, pero recuerdo las palabras de mamá, jamas rendirme. Le tengo mucha fe a la Virgencita, por que un dia derrotada, de rodillas con lagrimas en mis ojos, le pedi que me diera fuerzas para poder salir adelante y lograr mis sueños. Ella entendio y escucho mis plegarias, y aqui estoy cumpliendo mis sueños.

Por: Apolonia (ella), 20 años



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**



This Photovoice project was supported by San Mateo County's Behavioral Health and Recovery Services' Office of Diversity and Equity. Funded by the Mental Health Services Act (Prop 63).