



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

1-15 Junio 2009

En las páginas interiores:

La comida es su medicina... pag. 4

El hermano mayor que su hijo necesita... pag. 5

Acceso a la educación superior... pag.9

Los caribeño-americanos reciben especial reconocimiento... pag. 12

Y mucho más...

Produced by/Producido por
Velasco Outreach



www.VelascoOutreach.com

Economía del hogar

Menos gasto y mejor nutrición en casa

¿Podemos ahorrar en el costo de los alimentos sin sacrificar su contenido nutricional? .

Estamos seguros que sí.

Bajar el gasto y al mismo tiempo mejorar la calidad nutritiva puede parecer una contradicción, sin embargo, es totalmente posible. Quizá los únicos requisitos sean ser más observador y aprender un poco más.

Lo primero que debemos tomar en cuenta es que generalmente los alimentos pre-cocinados, enlatados, empacados-secos o presentados como “comidas listas” congeladas, tienden a ser caros a la hora de comparar el peso del contenido neto con el peso de la misma comida

fresca o seca (por ejemplo si se trata de granos o pasta).

Cuando pensamos en “comida saludable” o health food, generalmente creemos que siempre es más cara, pero no se equivoque, no tiene que ser comida orgánica. Usted puede comprar

Continúa en la página 6



Es posible gastar menos y mejorar la calidad alimenticia

Salud

Atención médica a bajo costo

Es muy posible que exista un centro médico de atención gratuita o de costo muy bajo cerca de su casa y usted no lo sepa.

La mano amiga viene realizando una investigación sobre alternativas para la gente que no tiene seguro médico, y encon-

tramos que existe un programa poco conocido del Gobierno Federal de Los Estados Unidos, que ofrece atención integral primaria y preventiva.

Aunque el programa está abierto al público en general, está concebido para gente en

Continúa en la página 12



Hay alternativas para la gente de bajos recursos

Educación y empleo

¿Dónde puedo aprender inglés?



Fotografía: Genies Center

Existe buen apoyo del gobierno federal para los adultos

Aún de adultos podemos conquistar otro idioma, y mejor si tenemos ayuda.

El gobierno de los Estados Unidos está consciente de que la barrera del idioma es un problema nacional en muchos aspectos, pero el propio inmigrante sabe mejor que nadie que es una limitante para la diversidad

de empleos a la que se puede acceder.

Hemos encontrado un interesante programa con base en el Gobierno Federal, que entrega fondos a los gobiernos estatales para que estos, a su vez, financien programas de educación para adultos (por encima de los 16 años de edad).

Las organizaciones que ofrecen esta educación al público a nivel estatal, son agencias locales; organizaciones de voluntariados; organizaciones sin fines de lucro; autoridades de vivienda pública; bibliotecas y otras que tienen base en la comunidad y que probablemente usted conoce y tiene a su alcance.

Si usted quiere saber dónde tomar clases de inglés en su región, comience buscando en el internet, en la dirección que le damos abajo. Aquí usted encontrará una lista de organizaciones en cada estado de la unión.

¡Suerte y fuerza en su conquista del inglés!

Para encontrar el directorio de organizaciones educativas para adultos, con fondos del gobierno federal, visite en el internet:

http://wdcrobcolp01.ed.gov/Programs/EROD/org_list.cfm?category_cd=DAE

Datos interesantes

La crisis obliga a mejorar algunos hábitos

La Universidad de Iowa ha presentado un interesante estudio que demuestra cómo en los Estados Unidos, hoy, después de 60 años, el consumidor ha reducido su gasto en alimentos, en un 3.7% entre julio y

noviembre del 2008.

Según la Dra. Litchfield, especialista en nutrición, estas cifras no significan necesariamente una peor nutrición para el ciudadano –por el

contrario, parecen mostrar un cambio en la dirección correcta, pues las dos cifras más altas corresponden a: menos dulces y azúcar 5.1%; menos bebidas no-alcohólicas 10.9%.

*Pocos conocen***La ciencia del amor**

Un grupo de antropólogos, neurobiólogos, científicos sociales y psicólogos que trabajan en universidades de Nueva York y Nueva Jersey, han descubierto el gran poder del amor romántico.

Mucho más fuerte que el deseo sexual o la atracción física, el amor romántico es capaz de lograr una transformación/evolución de largo alcance en el cerebro, acorde a los resultados de los experimentos que condujeron con distintos grupos de personas enamoradas y/o en una relación de largo tiempo.



El amor tiene poderes comprobados por la ciencia

*Comportamiento humano***Las relaciones inter-raciales**

¿En qué se diferencian este tipo de relaciones?

Los científicos de la Universidad de Cornell, en Nueva York, han observado algunos aspectos de los noviazgos entre razas distintas, en una muestra de adolescentes blancos/anglo, hispanoamericanos, negros e indios nativos.

La primera conclusión es que las personas tienden a mantener sus relaciones más en secreto, siendo más cautelosos respecto a revelarlas a su familia. Se observa también un comportamiento similar respecto al público en general y amigos; haciendo más improbable que la pareja sea presentada a los padres. Todo esto contribuye

a que estas relaciones sean menos estables y, en muchos casos, menos aceptadas por la familia inmediata o el círculo más cercano.

La comida es su medicina, por el Dr. David Leonard

Papaya verde o madura



Fotografía: Scott Bauer, USDA

Sus beneficios son sorprendentes

Los europeos conocieron la papaya cuando Cristóbal Colón sufrió una indigestión y los indígenas le dieron papaya para ayudarlo. Esos indígenas sabían muy bien lo que hacían, pues hoy la ciencia ha encontrado que ella contiene una potente proteína-enzima digestiva que ayuda a la digestión.

¡Esta enzima es tan potente que hace que la papaya rallada sea un excelente ablandador de carne! La papaya es considerada una de

las cuatro “plantas poderosas” en las Filipinas; su extracto ha sido utilizado en el Caribe y América Central para curar heridas y úlceras de la piel. Uno de sus ingredientes se utiliza para tratar la artritis.

Esta fabulosa fruta es baja en calorías, tiene alto contenido de vitamina A y posee más Beta Caroteno que las zanahorias. Incluso algunas cervezas se elaboran con ingredientes de su savia.

Salud

Enfrentando la diabetes

Según las estadísticas médicas, en esta enfermedad que se ha convertido en un problema enorme en décadas recientes, la gente latinoamericana que reside en los Estados Unidos se encuentra en mayor riesgo aun. Un poco más de uno de cada 10 latinos mayores de 20 años de edad es diagnosticado con diabetes. Los números varían muy claramente según el origen; los cubanos gozan del índice más bajo, 8.2%; los mejicanos con 11.9% y los portorriqueños con 12.6%.

Existen 2 tipos de diabetes. El Tipo 1 que generalmente se desarrolla en la infancia, es aquél en el que el cuerpo ataca a sus propias células productoras de insulina. La insulina es la substancia que el cuerpo



Fotografía: Alden Chadwick

Usted puede hacer mucho para prevenirla

produce para procesar los azúcares simples (glucosa) en la sangre. La gente con el Tipo 1 generalmente requiere vivir con inyecciones de insulina. Sin esto, pueden entrar en un coma mortal.

El Tipo 2, que es la forma más común de diabetes, generalmente se desarrolla durante la vida. El cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza efectivamente para proce-

sar la glucosa en la sangre. El resultado es la acumulación de glucosa que deriva en problemas eventuales de vista, riñones, nervios y corazón. El tratamiento en este caso es generalmente ejercicio físico, alimentación/dieta, y medicamentos.

Algunas señales que deben hacer que usted se haga un examen de diabetes son: ganas frecuentes de orinar, baja de peso inesperada,

Continúa en la página 6

La familia

El hermano mayor que su hijo necesita



Un hermano mayor postizo o real puede obrar milagros

Cada sábado en la tarde, en casa de la familia Melendez, Ariana espera que su hermana mayor, Crystal Rivera, toque la puerta. Crystal ha estado visitando a Ariana durante los últimos 3 años. Este par de hermanas hacen lo mismo que otras: “Nos vamos de compras o al cine, y simplemente nos divertimos”, comenta Crystal. Este es un relato de la organización de mentores Big Brother Big sister.

Antes de conocer a Crystal, Ariana tenía problemas en la escuela, malos resultados académicos con D’s y F’s, y hasta peleas con otras niñas. La madre de Ariana tuvo la buena idea de recurrir al programa, y ahora Ariana es una estudiante sobresa-

liente, miembro de la lista de honor de su escuela.

Se trata de Big Brothers, Big Sisters, el programa más grande de mentores voluntarios en los Estados Unidos. Es posible que usted ya haya escuchado acerca de este programa que tiene muchos años de existencia, y por sus buenos resultados, se lo comentamos en La Mano Amiga. Aquí, los voluntarios que quieren ayudar a la comunidad, donan su tiempo para hacer amistad con un “hermano o hermana menor” y desarrollan una relación cariñosa con toda la familia.

Por su parte, los hermanos menores tienden a ya no faltar a sus clases,

no abandonar la escuela, no involucrarse en el alcohol o las drogas, ni participar de actividades delictivas. Por otro lado, no solamente muestran una auto-estima más elevada, sino que empiezan a llevarse mucho mejor con sus padres y su familia.

La vida para un inmigrante está llena de dificultades. A veces existe la necesidad de trabajar en dos empleos, y los hijos encaran problemas o riesgos como el peligro de la delincuencia o la droga. El idioma también suele constituirse en una barrera complicada, por todo esto, este programa de hermanos puede ser una buena opción para usted o para alguien que usted conoce.

Para participar, puede preguntarle al profesor de sus hijos en la escuela, o puede encontrarlo en sus Páginas Amarillas locales bajo el título de “Big Brothers, Big Sisters”; o también en www.bbbsa.org en el internet. Este es un portal de internet solo en inglés, así que le aconsejamos que busque la ayuda de alguien que lea inglés.

Quizá con una sola llamada telefónica, usted obtenga un mentor para su hijo o su hija.

Menos gasto y mejor nutrición en casa *pag. 1*

vegetales de un proveedor local en temporada, como en un mercado de productores o Farmer's Market, así, conseguirá algo bueno para su familia, sin que necesariamente tenga que ser orgánico, y – por otro lado – tomemos en cuenta que una bolsa de 5 libras de arroz integral cuesta 3 dólares; así también, los frijoles negros, pintos o lentejas tienen un costo similar, y esto alcanza para muchos platos. Podemos hacer una larga lista de granos como la avena, el trigo, el buckwheat y otros que se encuentran en cualquier supermercado. Todos significan excelente nutrición y economía si se los compra secos y a granel.

Los vegetales y fruta frescos son altamente importantes, pero si queremos ahorrar, es bueno mirar bien lo que está disponible según la época del año. En este caso, los vegetales congelados son una muy buena alternativa puesto que son económicos y tienen un valor nutritivo muy cercano al de los frescos. Estamos hablando de los vegetales en su estado natural, solamente que congelados.

Otras pautas para el ahorro: comprar un pollo entero (los paquetes de pollo deshuesado, o pre-cocido, resultan mucho más caros que un pollo entero, que es barato y rinde más);

reducir el consumo de dulces, sodas y todo aquello que sabemos que no es bueno para la salud pero seguimos teniendo en casa. Y finalmente, si hacemos un esfuerzo especial y probamos hornear el pan en casa, como hacia la abuela, o cocinar cada día una sopa con parte de lo quedó del día anterior, descubriremos que no solo se puede comer muy bien, sino más barato y saludable, y para muchos puede ser una oportunidad de descubrir el gusto por la cocina natural.

Enfrentando la diabetes *pag. 4*

cambios repentinos en su visión, cansancio anormal, lastimaduras y lenta cicatrización, excesiva sed o hambre, sensación de cosquilleo en manos y pies, piel reseca, o mayor tendencia a las infecciones.

La buena noticia es que, según los Institutos de Salud del Gobierno Federal, esta enfermedad en su Tipo 2, puede ser prevenida en gran medida siguiendo estas directrices: bajar de peso; realizar una actividad física durante 30 minutos diarios, por cinco días a la semana. Una caminata fuerte puede ser suficiente; elegir una mejor alimentación que reduzca la cantidad de calorías, azúcares simples y grasa.

“Mejorar su alimentación” no siempre es fácil de definir, para esto, la Asociación de la Diabetes nos brinda directrices claras:

- Coma una buena variedad de frutas y vegetales.
- Evite los bocadillos que tienen excesiva sal, aceite o grasa.
- Tome agua en lugar de jugos de fruta o bebidas gaseosas endulzadas.
- Coma comida horneada o cocinada en la parrilla, evitando las frituras.
- Cuando tenga antojo de algo dulce, busque una fruta en lugar de un postre.

Si este tema le ha interesado, usted puede aprender más, visitando en internet el portal en español del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes en:

<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/ndepindex.htm>

Auspiciado por el programa Federal Centers for Disease Control. Este programa ofrece una línea gratuita de ayuda en español: 1 (800) 232-4636.

Conozca la ley

Sub-alquilando habitaciones



Existen normas legales, hay que conocerlas

Quizá usted vive donde alguien, o usted mismo, tiene un contrato de alquiler por el departamento o casa, y para ayudar a cubrir el costo, usted alquila habitaciones a otras per-

sonas. Esto en inglés se llama “flop house”.

La palabra exacta es “sub-alquilar” en español, y “sublet” en inglés. El hecho es que esta actividad está controlada por las autoridades de vivienda y entidades públicas en casi todas las ciudades de Los Estados Unidos. Es muy posible que el contrato que usted

ha firmado no permita sub-alquilar, y si es así, inmediatamente se convierte en algo fuera de la ley.

Las alcaldías o condados tienen normas sobre el número de personas,

sin importar si son familiares o no, que pueden habitar en un departamento o en un determinado lugar. Las denuncias de estas situaciones generalmente llegan a oídos de las autoridades por algún vecino. Es importante conocer las leyes y sus consecuencias, pues si usted o alguien que conoce están en esta situación, el primer riesgo que corren es que los pongan en la calle. Cuando uno incumple con un contrato de alquiler, generalmente no toma más de 30 días para que un juez ordene su salida.

Conozca la ley y evite los problemas.

Economía del hogar

Ahorre un poco de gasolina

Basado en su investigación, el Departamento de Energía de los EEUU nos da los siguientes consejos para que gastemos menos gasolina en el automóvil.

- Evitar las partidas violentas. El estilo de conducir muy impulsivo gasta más gasolina.
- No precalentar el auto más de 30 segundos. La mejor forma de calentar el auto es comenzando a hacer que se mueva.
- Mantener una velocidad por debajo de las 60 millas por hora. Ir más rápido hace que el auto sea poco eficiente en su consumo de combustible.



Nuestros hábitos de manejo cuentan

Conozca la historia

Jefferson, un presidente singular

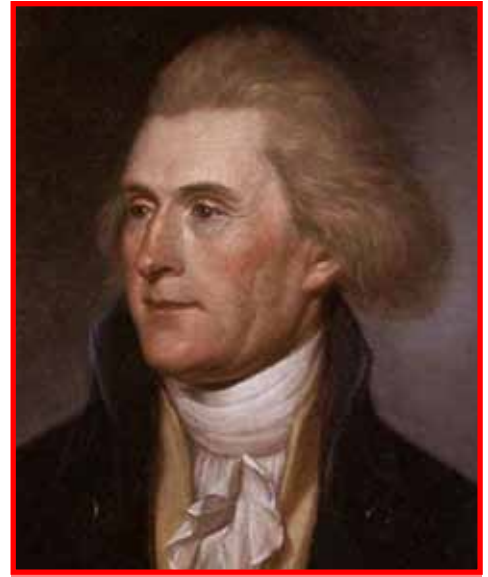
Muchos fundadores de Los Estados Unidos eran conocidos como los “hombres renacentistas”. Este término describe a una persona que tiene alto grado de habilidad en más de un área. Por ejemplo, George Washington, además de General de Ejército y Presidente del País, fue un experto agricultor que desarrolló innovadoras técnicas para cultivos en Virginia, su distrito natal.

Quizás Thomas Jefferson es el presidente con la mayor lista de logros en su vida. Antes de ser presidente, – gran conocedor de la teoría política francesa y británica – dejó una huella gigante en la historia como

autor principal de la Declaración de la Independencia, un documento vital que marcó la separación de Gran Bretaña.

También fue Gobernador de Virginia en tiempo de guerra y el Primer Secretario de Estado (ministro) del nuevo país; además, fue el segundo vicepresidente de los Estados Unidos.

Jefferson fue también un inventor. En su casa instaló un sistema de poleas a manera de elevadores, para que los cocineros despachen la comida a los pisos superiores. Otro de sus inventos es una pluma doble que



Fotografía: Charles Willson Peale 1791

permite escribir y hacer una copia simultáneamente, esto llegó unos cien años antes del papel carbónico. Es el fundador de la Universidad de Virginia, en Charlottesville, considerada una de las mejores del país.

Cultura e idioma

Dichos comunes muy norteamericanos

Cada país desarrolla sus propios dichos o refranes, los cuales muchas veces vienen de épocas muy antiguas.

Generalmente el refrán utiliza un lenguaje figurativo, es decir, que dice algo pero su significado no es literal. Quien no conoce los dichos de un país, no entiende de qué están hablando. Por ejemplo, en México dicen “comes frijoles y eructas jamón”, que describe a una persona de origen pobre, que quiere hacerse pasar por una persona rica.

Algunos dichos comunes norteamericanos:

- As slow as molasses in January: Lento como la melaza en enero. (Algo muy lento, ya que la melaza se congela al salir de los árboles en el invierno del norte.)
- Don't put the cart before the horse: No pongas el carruaje antes del caballo. (No hagas las cosas atropelladas por el apuro.)
- Couldn't pour vinegar from a boot if the directions were written on the heel: No

podría vaciar el vinagre de una bota si las instrucciones estuviesen escritas en el taco. (Alguien no muy capaz de hacer una tarea muy simple.)

- Couldn't fight his way out of a wet paper bag: No pudo salir de una bolsa de papel mojada. (Alguien no muy capaz.)
- Not the sharpest knife in the drawer: No es el cuchillo más filo del cajón. (Alguien no muy inteligente.)
- Has ants in his pants: Tiene hormigas en sus pantalones. (Está ansioso por irse.)
- A little bird told me: Me lo contó un pajarito. (Cuando alguien no quiere decir dónde obtuvo cierta información.)
- All bark but no bite: Ladra pero no muerde. (Alguien que solamente habla, pero no toma acción.)
- The apple doesn't fall far from the tree: La manzana no cae muy lejos del árbol. (Los hijos se parecen a sus padres en su comportamiento moral.)
- A chip off the old block: Una astilla del

viejo tronco. (Un hijo que es muy parecido a su padre o a su madre.)

- A watched pot never boils: Una olla vigilada no hierve nunca. (Asistir a algo que tiene que ocurrir por sí solo, no acelera en nada el proceso.)
- Brush under the carpet: Barrer bajo la alfombra. (Ocultar o ignorar información importante.)
- A day late and a dollar short: Un día tarde y un dólar corto. (Demasiado poco y demasiado tardío.)
- I'll be there with bells on: Estaré ahí cuando suenen las campanas. (Me encantará estar allí.)
- Fit as a fiddle: En perfecta forma como un violín. (Con la salud perfecta.)
- Hard as nails: Duro como los clavos. (Alguien muy fuerte física o emocionalmente.)
- Just off the boat: Recién bajado del barco. (Referencia a alguien que es ingenuo y no conoce las reglas.)

Educación y empleo

Una nueva ley mejora el acceso a la educación superior

La “Ley de la Oportunidad y Accesibilidad Universitaria 2008”, (College Opportunity and Affordability Act of 2008- HR 4137) aprobada en los últimos días del presidente Bush, es un buen esfuerzo para frenar el crecimiento de los costos en Universidades e instituciones de educación superior, pública o privada.

La nueva legislación presiona a las instituciones educativas para que controlen el crecimiento de sus gastos y las obliga a cumplir con nuevas obligaciones, como nunca antes. Ahora deberán informar al alumno, a tiempo de comenzar, el costo estimado que tendrá su carrera. También obliga a que las instituciones presenten ma-



Todos queremos tocar el éxito

yor información sobre su manejo económico, y castiga a las que presenten incrementos en sus precios, por encima del promedio nacional.

Los congresistas de ambos partidos impulsaron esta ley, logrando vencer la resistencia de las universidades ante estas medidas que las obli-

gan a mostrar cómo y cuánto dinero de su propio capital está siendo invertido en el esfuerzo permanente por reducir los costos de la educación.

Ya en el 2006, el Congreso aprobó el incremento más alto de ayuda a los estudiantes desde la ley 1944, pero hasta ahora no existía un instrumento legal para frenar la permanente subida de precios, a veces en desacuerdo con la realidad.

En su capítulo V, la ley presenta formas de mejorar las oportunidades para hispano americanos; y en el capítulo VI, introduce importantes incentivos para quienes buscan seguir estudios Internacionales e idiomas extranjeros.

La familia

Los jóvenes latinos y las drogas

En este tema, las estadísticas en Los Estados Unidos no son muy alentadoras para los padres latinos, y sin duda, deben hacer que reaccionemos y tomemos medidas en la casa.

Las investigaciones sugieren que la asimilación a la cultura norteamericana resulta en que uno de cada 10 jóvenes latinos del 8avo nivel de la escuela, consuma marihuana. Los jóvenes latinos consumen más cocaína, heroína y metanfetaminas

que los jóvenes blancos o negros. Uno de cada cinco jóvenes hispano americano abusa de los fármacos. Héctor Gesualdo, representante de una organización que sirve a los latinos, afirma: “Sabemos que si los jóvenes aprenden sobre los riesgos, por boca de sus padres, es menos probable que caigan en ellos”.

Información del gobierno sobre el abuso de drogas, visite: <http://www.nida.nih.gov/medineplus/spanish/nutrition.html>



Algo que no se debe ignorar

Conozca la ley

Las instituciones del temor

En el corazón de casi cualquier norteamericano, la agencia del gobierno conocida por la sigla IRS (el servicio encargado de recolectar impuestos) le causa un grado de temor. Famosos criminales como Al Capone fueron puestos detrás de las rejas por la IRS cuando el sistema no podía probarle su participación en la mafia.

Hoy en día, el temor del americano promedio no es tanto la cárcel como las multas por retraso o por errores en su informe anual.

Los impuestos a las utilidades o ganancias personales han atravesado muchos cambios en la historia

del país. En tiempos de la Primera Guerra Mundial, para sostener a sus soldados, la gente llegó a aportar un 77% de sus ganancias al gobierno; y durante la gran depresión de 1924, el gobierno cobró el mínimo en la historia del país, un 24%.

Hoy en día, la norma general para la clase media es de aproximadamente un 33%.

Y así, el 15 de abril se ha constituido en esa fecha clave para reportar ganancias y gastos y hacer cuentas con el gobierno. Si usted no ha presentado su informe en este pasado 15 de abril, o no sabe cómo

hacerlo estando retrasado, no dude en pedir ayuda, pues el gobierno se la facilitará a través de su sitio de internet en español: www.irs.gov/espanol o también por teléfono en español: 1 (800) 829-1040.

Para preguntas en español sobre impuestos de pequeña empresa, llame al 1 (800) 829-4933.

Muchas bibliotecas ofrecen ayuda también.

El próximo año, comience su tarea con tiempo y no espere al último minuto.

Quizá no lo sabía

Una mirada rápida a la población en los Estados Unidos

Cada diez años el gobierno lleva a cabo un censo. El censo sirve para actualizar los datos sobre cuántos habitantes somos, dónde vivimos, cómo vivimos, qué origen étnico tenemos, cuánta gente tiene discapacidades, la edad de la gente, su nivel de ingresos, y muchas cosas más. Todos estos datos se ordenan y se ponen a disponibilidad del público, por ejemplo:

- Hoy la población es de 301 millones.

- La edad promedio en el país es de 36 años.
- Más de la mitad de la población son mujeres.
- El 75% es mayor a los 18 años.
- Hay más de 45 millones de personas de origen hispano-americano, esto significa un 15% del total.
- Un 13% son de origen afro-americano.
- Queda menos de un 1% de indios nativos.



Un país que sigue mezclando razas

Editorial por Ellen Alderton

Montañas de basura



Imagínese un país de montañas artificiales, con islas, campos y caminos rellenos de basura apesetosa y putrefacta. Aunque esta idea parezca un escenario de película, no es totalmente imposible, por la cantidad colosal de basura que producimos los millones de habitantes en este país y otros millones en países donde se ha adoptado una forma de vida que hace uso exagerado de materiales que no se descomponen fácilmente, quedando como contaminantes del suelo, cada vez en mayores cantidades.

Casi todos lamentamos la existencia de la contaminación ambiental y casi todos tendemos a apuntar con el dedo a las industrias o a cualquiera -menos al que está al otro lado del espejo, a nosotros mismos.

La forma en que usted y yo vivimos nuestra vida diaria hace una diferencia fundamental - el grado de conciencia que le asignamos a pequeñas acciones como el uso innecesario de bolsas plásticas o cuantas veces optamos por reutilizar algún objeto en lugar de tirarlo.

Muchos inmigrantes de países menos ricos tienen un instinto desarrollado que los hace menos desperdiciadores, y en la mayoría de los casos, todos hemos sido testigos de la creatividad en práctica, donde la gente convierte las latas en macetas, en regaderas o en juguetes y donde los frascos de vidrio se usan para almacenar desde botones hasta arroz.

La creatividad, la capacidad de inventar y el instinto de no generar desperdicio, son hábitos que los inmigrantes debemos conservar, por el bien de la economía familiar y por el bien del planeta.

En muchas ciudades norteamericanas ya existe un sistema para recoger basura reciclable, materiales como aluminio, vidrio papel u otros. Es importante que se familiarice con los esfuerzos de reciclaje que hay en su comunidad.

Los beneficios de reciclar nuestra basura, según el gobierno federal (EPA):

- Protege y genera más empleos.
- Reduce la necesidad de hacer rellenos sanitarios e incineraciones.
- Evita la contaminación causada por la fabricación a partir de materiales vírgenes.
- Ahorra energía vital para vivir.
- Ayuda a reducir la emisión de gases que empeoran el calentamiento global.
- Conserva recursos naturales como la madera, los minerales y el agua.
- Preserva los recursos naturales para los hijos de nuestros hijos.

Los caribeño-americanos reciben especial reconocimiento

El Congreso tiene en sus manos una propuesta de ley para reconocer el mes de la herencia caribeña-americana en base a hechos históricos que han contribuido a la nación, entre los Considerandos están:

La emigración de los caribeños comenzó el año 1619 en Virginia, aun colonia americana; y desde 1820, millones han emigrado desde el Caribe.

Durante los siglos VII, VIII y IX, muchos esclavos fueron traídos del Caribe a los EEUU.

La región del Caribe y los Estados Unidos compartieron luchas similares por obtener la democracia, y finalmente el documento reconoce la contribución de los caribeños en

la lucha por los Derechos Civiles y otros movimientos políticos claves, así como su aporte en todas las áreas de la sociedad, desde la literatura hasta la ciencia.

Entre los personajes caribeño-americanos más importantes, tenemos a: Jean Baptiste Point du Sable, pionero en Chicago; Claude McKay, poeta del Harlem Renaissance; James Weldon Johnson, escritor del Himno Nacional Negro; Shirley Chisholm, la primera congresista y primera candidata afro-americana a la presidencia; Celia Cruz, la reina de la salsa; Colin Powell, primer Secretario de Estado afro-americano; Sidney Poitier, el primer afro-americano en recibir un premio de la Academia.



Una región hermosa que ha producido gente grande

Atención médica a bajo costo *pag. 1*

condiciones difíciles, como es el caso de los trabajadores migrantes, los residentes de vivienda pública, los niños de edad escolar y las personas en situación de pobreza.

El programa tiene una directriz clara: todo residente de la zona donde existe uno de estos centros tiene las puertas abiertas al servicio, sea que tenga o no el dinero para pagar. El objetivo del programa es brindar el mejor descuento posible de acuerdo a la medida de las posibilidades de cada persona, de esta manera, una consulta puede costarle \$60 a una persona y \$10 a otra.

Muchas clínicas y centros médicos en el país forman parte de este programa llamado "Consolidated Health Centers Program".

Para encontrar un centro médico afiliado al programa, usted debe entrar en internet a la siguiente dirección: <http://findahealthcenter.hrsa.gov/>

Aquí encontrará una casilla donde usted debe escribir la dirección de su casa, o también puede llamar al (301) 594-4300 y preguntar acerca de este programa.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services; GovBenefits.gov / Consolidated Health Centers Program