

VOLUMEN X EDICIÓN 12 - DICIEMBRE 2023 BILINGUAL PUBLICATION SPANISH-ENGLISH



SM

El Perico

Free!
¡Gratis!

Informador y Parlanchín

(El Perico Informador, LLC)

SM

Al buen entendedor pocas palabras

"The Bilingual Publication of Kansas"

In the picture, Aphrodite in the East Side Gallery, a small section of the remains of the Berlin Wall.

Photo © Courtesy of Aphrodite Campbell



In this Edition!

The Editorial!

Latinos in Action!

By: Marco A. Alcocer

"Lee's Lyte Lessons on Healthy Living"

By: Dr. C. Lee

"A day with the family!"

By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

"Learning by Traveling...Berlin"

By Aphrodite Campbell

Proverb of the Month! & much more...

¡En esta Edición!

¡El Editorial!

Latinos en Accion!

Por: Marco A. Alcocer

"Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable" Por: Dr. C. Lee

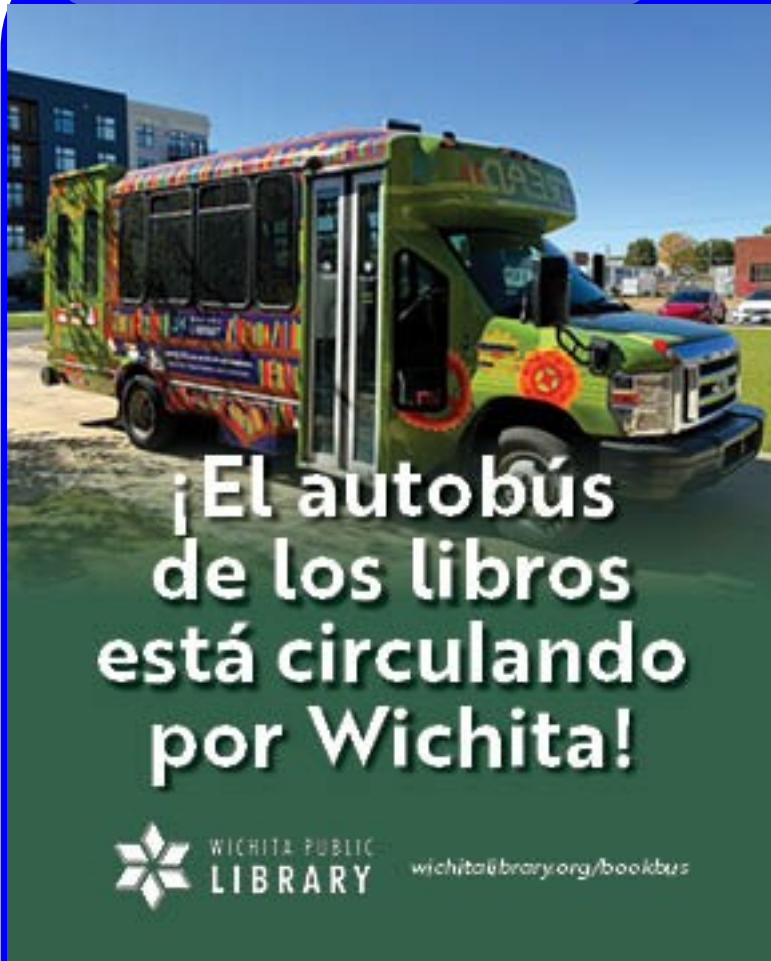
"Al día en Familia!"

Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

"Aprendiendo Viajando...Berlin"

Por: Aphrodite Campbell

¡El Proverbio del Mes! & mucho más...



Editorial,

The time of giving and receiving has arrived! Christmas is here and for some is the most wonderful time of the year. Stores are getting crowded, and people don't want to miss the opportunity to find that special gift for their loved ones. Yes! Giving is an opportunity, an opportunity that travels both ways. Retail stores are finding what they have been looking for all year and shoppers are stretching their wallets to help empty those shelves until the next holiday season. Opportunities are often lost for those that are unaware of the current economic trends. According to recent news from the Arizona State University in coordination with research in partnership with the Latino Donor Collaborative a nonprofit organization, the *GDP of the Latinos in the US is over 3.2 trillion dollars. The purchasing power of the Latinos in the US, along with their contributions in the US economy and industry impact all aspects of "business, finance, education, media and technology."



Marco A. Alcocer
Editor

At the end of the day, you as a consumer have the power and the ability to decide what is the best option for you, what you can afford or not. You can decide, how, where, when and with whom to buy or not to buy. In the meantime, have a nice holiday shopping experience!

Editorial,

¡Ha llegado el tiempo de dar y recibir! Esta aquí la Navidad, para muchos es la época más maravillosa del año. Las tiendas están repletas y nadie quiere perder la oportunidad de encontrar ese especial regalo para sus seres queridos. ¡Sí! Dar es una oportunidad, una oportunidad que viaja en ambos sentidos. Las tiendas están encontrando lo que han estado buscando durante todo el año y los compradores están estirando sus billeteras para ayudar a vaciar esos estantes hasta la próxima temporada navideña.

A menudo, las oportunidades llegan a perderse para aquellos que no están al tanto de las tendencias económicas actuales. De acuerdo con noticias recientes de la Universidad Estatal de Arizona en asociación con investigaciones del Latino Donor Collaborative (Colaboración Donante Latina), una organización sin fines de lucro, el *PIB de los Latinos en los Estados Unidos es de más de 3.2 billones de dólares. El poder adquisitivo de los Latinos en el país, junto con sus contribuciones en la economía y la industria estadounidense, impacta todos los aspectos de los "negocios, finanzas, educación, medios de comunicación y tecnología". Al final, tu como consumidor tienes el poder y la capacidad de decidir cuál es la mejor opción para ti, lo que puedes o no pagar. Puedes decidir dónde, como, cuándo y con quién comprar o no comprar. De momento esperamos que ¡te diviertas haciendo tus compras navideñas!

Note from El Perico Informador, LLC: - *GDP (Gross Domestic Product) in Spanish (en Español) *PIB (Producto Interno Bruto).

El Perico Informador y Parlanchín

Contact Information/Información del Contacto:

El Perico Informador, LLC

Marco A. Alcocer Editor/Publisher
P. O. Box 16528, Wichita, KS 67216

marcoalcocer8@gmail.com 316-305-0381

Get your free email subscription - Obtén tu subscripción gratuita por correo electrónico: pericoparrot@gmail.com



¡Latinos in Action!

By: Marco A. Alcocer,

Latinos or Hispanics in Kansas, like in other parts of USA, contribute in many ways to our society. Here are some outstanding examples of Kansas Latinos working to make our communities a better place to live.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, has been awarded as the "Communicator of the Year" by K-State Department of Communication and Agricultural Education. She is a Family Educator with Sedgwick County K-State Research and Extension. By the way, Elizabeth has a monthly column with our publication El Perico Informador, LLC, named "A Day with the Family". In her monthly section, she writes about topics related to education and the wellbeing of the family. With her articles, over the years, Elizabeth has been able to enrich the lives of our readers with her practical and positive advice. Thank you, Elizabeth, and congratulations, for all your achievements in our community.

Randolph Cabral, founder, and Executive Director of Kansas Braille Transcription Institute speaking at a



Photo © courtesy of Bob Hernandez

Newton Lions Club meeting. Mr. Cabral is the creator of the Tactile Braille American Flag, which brings the stripes, the stars and the colors of the flag to the blind, as well as the Pledge of Allegiance to the USA. After the club introduced the flag to the Newton school district USD 373 it became the first school district in the nation to have a braille flag in each one of its schools. Presently Mr. Cabral, is developing

the first Mexican Tactile Braille Flag, he and an enthusiastic group from Wichita will soon be presenting this flag to the Mexican Consulate in Kansas City, Missouri.

Continued on page 7...Latinos...



Your ad here?
¿Su anuncio aquí?
316-305-0381
marcoalcocer8@gmail.com

¡Latinos(as) en Acción!

Por: Marco A. Alcocer,

Latinos o hispanos en Kansas, como en otras partes de Estados Unidos, contribuyen de muchas maneras a nuestra sociedad. A continuación, tenemos algunos destacados ejemplos de latinos de Kansas que trabajan para hacer de nuestras comunidades un mejor lugar para vivir.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, ha sido galardonada como la "Comunicadora del Año" por el Departamento de Comunicación y Educación Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas (K-State). Ella es educadora familiar del Departamento de Investigación y Extensión de K-State del Condado de Sedgwick. A propósito, Elizabeth tiene una columna mensual con nuestra



Photo © credit Family Life & Resource K-State .

publicación El Perico Informador, LLC, llamada "Al Día en Familia". En su sección, ella escribe sobre temas relacionados a la educación y el bienestar de la familia. Con sus artículos, a lo largo de los años, Elizabeth ha enriquecido la vida de nuestros lectores con sus consejos prácticos y positivos. Gracias, Elizabeth, y felicitaciones, por todos tus logros en nuestra comunidad.

Randolph Cabral, fundador y director ejecutivo del Instituto de Transcripción Braille de Kansas, hablando en una reunión con el Club de Leones de Newton. El Sr. Cabral es el creador de la Bandera Táctil Braille Estadounidense, la cual trae las rayas, las estrellas y los colores de la bandera a los ciegos, así como el juramento de lealtad a los EE.UU. Después que el club presentara la bandera al distrito escolar de Newton USD373, este se convirtió en el primer distrito en la nación con una bandera Braille en cada una de las escuelas del distrito. Ahora el Sr. Cabral, está desarrollando la primera Bandera Táctil Braille Mexicana, él y un entusiástico grupo de Wichita próximamente presentaran esa bandera al Consulado de México en Kansas City, Missouri.

Continúa en la página 7...Latinos...

HILLSIDE
FEED & SEED

Alimento para gallinas y otros animales
 Insecticida para todo tipo de bichos
 1805 S Hillside, Wichita, KS
 www.hillsidefeed.com 316-685-7361
 9AM-6PM Lunes a Sábado

Lee's Lyte Lesson for Healthy Living: Immune System Responses & Enhancement Strategies



By Carla A. Lee, PhD, APRN-BC, FNP, CNS, CHES, FAAN

Attaining a stronger immune system helps to protect one against invaders. First, we will again review in this series how the immune system operates and then discuss ways that one can enhance one's own immune system strength. The immune system is an organization of cells and molecules that have specialized roles in defending against infections (Delves & Roitt, p. 1). One's natural immune system builds antibodies, when provoked by any antigen (be it a germ, virus, fungus, foreign body), will elicit production of antibodies. Antibodies are Y-shaped protein substances that are produced by B cells (bone marrow), present in the gamma globulin portion of blood proteins or body fluids as immune globulins (Miller, p. 79). Vaccines also work to deliver a small dose of the antigen which also results in making antibodies specific to the disease. Such as in the recent case with COVID-19, when persons, initially were mandated to be vaccinated, now more voluntary, but still particularly important to consider, as the antibodies build in response to the vaccine, imprint the perpetrator image, thus lessening the severity of the disease or even death.

So, how does the immune system work? The immune system in the human body is the body's tool to prevent or limit infections. It is a complex network of components that are enacted to defend the body from bacteria, viruses, parasites and many more invaders. If one's immune system is fully functioning, it will distinguish healthy tissue from the unwanted substances, the invaders. As it detects the unwanted substance/s, the body will mount an immune response, i.e., a complex attack against the invader to protect one's body, including recognizing dead and faulty cells. In less than functional situations, such as a chronic illness, hypertension, diabetes, chronic renal failure, obesity, depression, aging, even certain medications, it may not be able to fight as effectively. Thus, one needs to note the importance of self-care and practicing enhancement strategies.

So, where is the immune system located? It consists of many tissues: head to toe, that is brain, tonsils, adenoids, thymus gland, spleen, appendix, Peyer's patches (in the gut), the bone marrow (throughout the body's bones), blood (T, B, and white blood cells), and, most importantly, the entire lymphatic system (lymph nodes located throughout the body) connected to lymphatic vessels (see visual, Goodwin, p. 3.).

So, when an antigen enters or there are unhealthy tissues (a toxin, noninfectious physical damage (such as a burn) or a genetic problem (such as cancer cell), the immune system detects/distinguishes and goes to work by launching an attack. The attack (antigen/antibody reaction) releases cells (T and B cells, white blood cells, many types) or humoral molecules (complement/immune globulins in the blood, and acute-phase protein (Delves and Roitt, p. 1). The body will also enact the stress response in the alert (hormones that perform essential functions for the heart and vessels to increase circulation of the immune components to all body cells). There are three types of immunity: innate, adaptive/active/acquired, and passive. The first, to protect ourselves, innate, is the skin and mucous membranes of the throat and gut. If the invader gets past the innate system, the thymus gland (with adequate amounts of zinc intake) releases substances called cytokines, which triggers the release of white blood cells and the inflammatory process (see previous article in El Perico on the inflammatory process). Adaptive/active happens as one goes through life with exposure to antigens, such as specific germs, creating a memory of the invader and experiences with infections. Passive immunity occurs, such as infant from its mother or via vaccinations (see those recommended by CDC (Center of Disease Control).

So, how does one enhance one's own immunity?

Tips to boost one's strength include: 1) a balanced/varied diet that favors lean proteins, whole and fresh fruits and vegetables, 2) good sleep patterns and sufficient sleep hrs., such as 7-9 hrs./night, 3) adequate intake of water/liquids per day, 4) oxygenation by deep breathing, 5) movement, such as exercising regularly, e.g., walking (at least 4000 steps/day or more) or 20 minutes of moderate exercise, 6) maintaining a suitable body weight, and 7) avoiding harmful practices such as avoiding smoking, limiting the intake of added salts, fats, sugars and alcohol. Most important is avoiding infections by hygiene practices, cleanliness, such as regular and frequent handwashing. It helps, too, if one reduces one's stress as much as possible through means such as meditation, journaling, music/singing, prayers, relaxation therapies, and time with nature. Also, important is to see the recommended schedule of vaccinations, ones annually, and those throughout the life span (CDC, 2023).

Continued on page 6. Lee's Lyte Lessons...

La Familia
Senior/Community Center

Es tiempo de renovar su membresía, costo \$15 anual. It's time to renew your membership, annual cost: \$15

La Familia Senior Community Center, is a 501 (c) 3 non-profit organization. La Familia es una organización sin fines de lucro 501 (c) 3.

Envíe sus donaciones deducibles de impuestos a/send your tax deductible donations to: La Familia Senior Community Center, Attention: Dr. C. Lee Executive Director, 841 W. 21st North, Wichita, KS 67203.

Preguntas? Hablamos español.

Questions? Call - Llave: 316-267-1700

Email: la.familiasenior@msn.com

Cerrado durante las vacaciones - Closed for the holidays from 12/21 to 1/1; reopen: 1/2/2024

Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable: Respuestas del sistema inmunológico y estrategias para mejorarlo

Por Carla A. Lee, PhD, APRN-BC, FNP, CNS, CHES, FAAN

Obtener un sistema inmunológico más fuerte y resistente ayuda a protegerse contra los invasores. Primeramente, volveremos a revisar en esta serie cómo funciona el sistema inmunitario y luego discutiremos las formas en que uno puede mejorar la fortaleza de su propio sistema inmunitario. El sistema inmunitario es una organización de células y moléculas que tienen funciones especializadas en la defensa contra las infecciones (Delves y Roitt, p. 1). El sistema inmunológico natural de una persona genera anticuerpos, cuando es provocado por cualquier antígeno (ya sea un germen, un virus, un hongo, un cuerpo extraño), provocará la producción de anticuerpos. Los anticuerpos son sustancias proteicas en forma de Y producidas por las células B (médula ósea), presentes en la porción de gammaglobulina de las proteínas de la sangre o los fluidos corporales como inmunoglobulinas (Miller, p. 79). Las vacunas también funcionan para administrar una pequeña dosis del antígeno, lo que también da como resultado la producción de anticuerpos específicos para la enfermedad. Como en el caso reciente del COVID-19, las personas, inicialmente estaban obligadas a vacunarse, ahora es más voluntario, pero sigue siendo especialmente importante tenerlo en cuenta, ya que los anticuerpos que se acumulan en respuesta a la vacuna imprimen la imagen del perpetrador, disminuyendo así la gravedad de la enfermedad o incluso la muerte.

Entonces, ¿cómo funciona el sistema inmunológico? El sistema inmunitario del cuerpo humano es la herramienta que tiene el cuerpo para prevenir o limitar las infecciones. Es una compleja red de componentes que se emiten para defender al cuerpo de bacterias, virus, parásitos y muchos más invasores. Si el sistema inmunológico está en pleno funcionamiento, distinguirá el tejido sano de las sustancias no deseadas, los invasores. A medida que detecta la(s) sustancia(s) no deseada(s), el cuerpo montará una respuesta inmunitaria, es decir, un ataque complejo contra el invasor para proteger el propio cuerpo, incluido el reconocimiento de células muertas y defectuosas. En situaciones menos funcionales, como una enfermedad crónica, hipertensión, diabetes, insuficiencia renal crónica, obesidad, depresión, envejecimiento, incluso ciertos medicamentos, es posible que no pueda combatir con la misma eficacia. Por lo tanto, es necesario tener en cuenta la importancia del autocuidado y la práctica de estrategias de mejoramiento.

Entonces, ¿dónde se encuentra el sistema inmunológico? Consta de muchos tejidos: de la cabeza a los pies, es decir, en el cerebro, las amígdalas, los adenoides, la glándula timo, el bazo, el apéndice, las placas de Peyer (en el intestino), la médula ósea (en todos los huesos del cuerpo), la sangre (T, B y glóbulos blancos) y, lo más importante, todo el sistema linfático (ganglios linfáticos ubicados en todo el cuerpo) conectado a los vasos linfáticos (ver visual, Goodwin, p. 3.). Por lo tanto, cuando un antígeno entra o hay tejidos enfermos (una toxina, un daño físico no infeccioso (como una quemadura) o un problema genético (como una célula cancerosa), el sistema inmunitario detecta/distingue y se pone a trabajar lanzando un ataque.

El ataque (reacción antígeno/anticuerpo) libera células (células T y B, glóbulos blancos, muchos tipos) o moléculas humorales complemento/inmunoglobulinas en la sangre y proteínas de fase aguda (Delves y Roitt, p. 1). El cuerpo también promulgará la respuesta al estrés en la alerta (hormonas que realizan funciones esenciales para que el corazón y los vasos aumenten la circulación de los componentes inmunológicos a todas las células del cuerpo). Hay tres tipos de inmunidad: innata, adaptativa/activa/adquirida y pasiva. La primera, para protegernos, de forma innata, es la piel y las mucosas de la garganta y el intestino. Si el invasor supera el sistema innato, la glándula timo (con cantidades adecuadas de ingesta de zinc) libera sustancias llamadas citoquinas, lo que desencadena la liberación de glóbulos blancos y el proceso inflamatorio (ver artículo anterior en El Perico sobre el proceso inflamatorio). La adaptación/actividad ocurre a medida que uno pasa por la vida con la exposición a antígenos, como gérmenes específicos, creando un recuerdo del invasor y experiencias con infecciones. La inmunidad pasiva ocurre, como al bebé de su madre o a través de las vacunas (consulte las recomendadas por los CDC (Centro de Control de Enfermedades)).

Entonces, ¿cómo se puede mejorar la propia inmunidad?

Los consejos para aumentar la fuerza incluyen: 1) una dieta equilibrada / variada que favorezca las proteínas magras, las frutas y verduras enteras y frescas, 2) buenos patrones de sueño y suficientes horas de sueño, como 7-9 horas por noche, 3) el consumo adecuado de agua / líquidos por día, 4) oxigenación por respiración profunda, 5) movimiento, como hacer ejercicio regularmente, por ejemplo, caminar (al menos 4000 pasos por día o más) o 20 minutos de ejercicio moderado; 6) mantener un peso corporal adecuado, y 7) evitar prácticas nocivas como no fumar, limitar la ingesta de sales, grasas, azúcares y alcohol.

Continúa en la página 6..Lecciones de Lee...

Tacos, tacos y más tacos taste our delicious Tacos...

Tacos Uruapan

<p>Tacos, Enchiladas, Burritos, Tortas, Gorditas, Pambazos Quesadilla y más</p>	 <p>On the parking lot of Star Lounge</p>	<p>Meats: Asada, Birria, Buche, Cabeza, Chorizo, Lengua, Pastor, Tripas & More...</p>
---	--	---

325 S. WEST ST, SW CORNER OF WEST & MAPLE

Continued from page 4....Lee Light Lessons...

Articles within the Lee's Lytes Series have stressed the importance of diet, such essential to the immune system: Vitamins A, C, D, and minerals, especially zinc and copper and consider the DASH Diet, a Mediterranean diet, (Nutrition Action, p. 5). Research, esp. on Vit D, shows activation of the thymus, T cells, which protect against invading agents; Sunlight also energizes the T cells. Exercise helps move the cells and humoral substances, as it promotes efficient blood circulation (e.g., 65,000 miles of vessels carrying nutrients to all thirty billion cells, # dependent on body size. Note there is a Muscle-Immunity Connection, as muscles contract, they are pumping numerous proteins into the bloodstream, essential for the complement portion of the immune system (Anderson, p. 50). B lymphocytes (from bone marrow) are also helped by Vitamin D intake. B cells imprint the record of the exposure to the disease. To physically assess your basic immune strength, in addition to history of frequent infections/reactions, request your primary care provider to run a Vitamin D blood level with your regular lab work (Harvard, p. 8).

So, this article emphasizes that one can enhance the strength of one's immune system, participating in vaccinations as recommended, as the immune system is vital for survival. Note that the interconnectedness between the components of the immune system, i.e., keeping each part functioning adequately, requires harmony and balance, so holistic health is crucial. Thus, you can make a difference to prevent infections by practicing enhancement strategies so presented to help lessen the severity of a disease and sustain your life.

References

- Anderson, M (2020). *Immunity & Strength: Armor Your Body. Shape*. Retrieved SHAPE.COM (September).
- Balch, PA (2010). *Prescription for nutritional healing (5th ed)*. New York: Avery. Penguin Group, 32-43.
- CDC Vaccination Schedule (2023) <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.htm> Retrieved 9/11/23.
- Center for Disease Control (CDC) (2023). *Recommended Adult Immunization Schedule by Age Group in the US*. Retrieve @ <https://www.cdc.gov/vaccine/schedules>. (Call 800-262-4626).
- DeToes, PJ and Roitt, IM, *The Immune System*. Retrieved <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejm200007063430107> (Retrieved 11/18/23).
- Goodwin, M (2023). *How the immune system works*: Retrieved <https://www.medicinesnews.com/articles/320101#fa-qs> (11/17/23), 1-36.
- Harvard Health Letter (2023). *Beyond Routine Bloodwork: three important blood tests you may not be getting*. Boston, MA. Author, p. 8 (Preview Issue, December).
- Lee, CA (2023) *Lee's Lyte Lessons for Healthy Living: Immune body building and key vitamins and minerals*. El Perico Informador, LLC (Volume X Edition 1 Jan, 2023, p., 8-9).
- Lee, CA (2023). *Lee's Lyte Lessons for Healthy Living: Inflammation & its role in the healing process*. El Perico Informador, LLC (Volume X, Edition 9 Sep., 2023, p., 10-12).
- Liesman, B (2023). *Staying Sharp: The latest on maintaining memory*. Nutrition Action, p. 8. Retrieved CSPINET.ORG. (November/December).
- MacDonald, A (2023). *Antigen vs Antibody—What are the differences?* Retrieved <https://www.technology networks.com/immunology/news/researchers-grow-mini-colons-with-immune-components-38122> (11/18/23).
- Miller, FN (1978). *Peery & Miller's Pathology: A dynamic introduction to medicine and surgery*. Bonton: Little, Brown and Co., 79-81.
- Nichols, H (2018). *Tips for a healthy immune system*. Retrieve 11/18/23: *a healthy immune system*. Retrieved 11/18/23 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320101#fa-qs>
- USDA (US Department of Agriculture) (2020). *Dietary guidelines for Americans, 2020-2025 (9th ed)*. Washington, DC: Author, 1-149.

Notes from El Perico Informador LLC Dr. C. Lee is the Executive Director of La Familia Senior Community Center, 841 W. 21st Street N. Wichita, KS 67203

N.B. El Perico Informador y Parlanchin (El Perico Informador, LLC) Disclaimer of Responsibility: This article is for educational and informational purposes only. If you have any questions or concerns about your health status consult your personal

Viene de la página 5...Lecciones de Lee...

Lo más importante es evitar las infecciones mediante prácticas de higiene, limpieza, como el lavado de manos regular y frecuentemente. También ayuda reducir el estrés lo más posible a través de medios como la meditación, escribir un diario, escuchar música / practicar canto, oraciones, terapias de relajación y pasar tiempo con la naturaleza. Además, es importante ver el calendario anual y de por vida de vacunación recomendado (CDC, 2023).

Los artículos de la serie Lee's Lytes han hecho hincapié en la importancia de la dieta, tan esencial para el sistema inmunológico: vitaminas A, C, D y minerales, especialmente zinc y cobre y considerar la dieta DASH, una dieta mediterránea, (Nutrition Action, p. 5). La investigación, especialmente sobre la vitamina D, muestra la activación del timo, las células T, que protegen contra los agentes invasores; la luz solar también energiza las células T. El ejercicio ayuda a mover las células y las sustancias humorales, ya que promueve la circulación sanguínea eficiente (por ejemplo, 65,000 millas de vasos que transportan nutrientes a los treinta mil millones de células, el número depende del tamaño del cuerpo. Tenga en cuenta que existe una conexión músculo-inmunidad, a medida que los músculos se contraen, bombean numerosas proteínas al torrente sanguíneo, esenciales para la parte del complemento del sistema inmunológico (Anderson, p. 50). Los linfocitos B (de la médula ósea) también se ven favorecidos por la ingesta de vitamina D. Las células B imprimen el registro de la exposición a la enfermedad. Para evaluar físicamente su fuerza inmunológica básica, además de los antecedentes de infecciones/reacciones frecuentes, solicite a su proveedor de atención médica que realice un nivel de vitamina D en la sangre con sus análisis de laboratorio regulares (Harvard, p. 8).

Es así como este artículo enfatiza que uno puede mejorar la fuerza (resistencia) de su sistema inmunológico, participando en las vacunas según lo recomendado, ya que el sistema inmunológico es vital para la supervivencia. Tenga en cuenta que la interconexión entre los componentes del sistema inmunológico, es decir, mantener cada parte funcionando adecuadamente, requiere armonía y equilibrio, por lo que la salud holística es crucial. Por lo tanto, puede marcar la diferencia para prevenir infecciones mediante la práctica de estrategias de mejora presentadas para ayudar a disminuir la gravedad de una enfermedad y mantener su vida.

Notas de El Perico Informador, LLC: Referencias Vea sección en inglés.

La Dra. C. Lee es la directora ejecutiva del Centro Comunitario La Familia.

N.B. El Perico Informador y Parlanchin (El Perico Informador, LLC) exclusión de responsabilidad. Este artículo es para fines educativos e informativos. Si tiene cualquier pregunta sobre su salud consulte a su proveedor de salud personal y profesional.

Continued from page 3...Latinos...

Olivia Hayse is the Author of the book "Crooked Paths Straight - How I Learned to Trust God's Design for my Life." in her book, Ms. Hayse narrates the story of her family migration from Mexico to the United States, the difficulty of growing up in between two cultures, the struggles of she and her husband to becoming parents at an early age, likewise she describes how..."God made my crooked path straight and has continued to do so my whole life." Plus, other major motivations in her life, have given her the experience to be able to give others parenting advice.

Find a copy of her book at:
<https://www.watermarkbooks.com/book/9798379282899>

Peter Salmeron has been named Chair of the Board of Directors of the Wichita Grand Opera. The Wichita Grand Opera has been an important institution for our community for decades, it was founded by Parvan Bakardiev and his wife Margaret Ann Pent.



Photo © courtesy of Peter Salmeron

Throughout the years the Wichita Grand Opera has brought renowned opera singers and high-quality musical performances to the city to the delight of audiences of all ages. Peter Salmeron, besides being a lover of the arts, is a businessperson, he owns Professional Landscaping Services.

Viene de la página 3...Latino(a)s...

Latinos o hispanos en Kansas, como en otras partes de Estados Unidos, contribuyen de muchas maneras a nuestra sociedad. A continuación, tenemos algunos destacados ejemplos de latinos de Kansas que trabajan para hacer de nuestras comunidades un mejor lugar para vivir.

Olivia Hayse es la autora del libro "Crooked Paths Straight - How I Learned to Trust God's Design for my Life." (traducido al español como: "Enderezando Caminos Torcidos - Cómo aprendí a confiar en el diseño de Dios para mi vida). En su libro, la Sra. Hayse narra la historia de inmigración de su familia de México a los Estados Unidos, las dificultades de crecer entre dos culturas, los esfuerzos de ella y su esposo como pareja al convertirse en padres a una edad temprana. Describiendo cómo... "Dios enderezó mi camino torcido y lo ha seguido haciendo durante toda mi vida". Asimismo, como otras motivaciones importantes en su vida le han dado la experiencia para poder dar consejos familiares.



Olivia Hayse (courtesy) Photo © credit Paula G Photography Derby KS

Peter Salmeron recientemente fue nombrado presidente de la Junta Directiva de la Gran Ópera de Wichita. Esta ha sido una importante institución en nuestra comunidad durante varias décadas. La Gran Opera de Wichita fue fundada por Parvan Bakardiev y su esposa Margaret Ann Pent. A lo largo de los años, la Gran Ópera de Wichita ha traído a la ciudad a cantantes de ópera de renombre, actuaciones musicales de alta calidad para el deleite de audiencias de todas las edades. Peter Salmeron, además de ser un amante de las artes, es un emprendedor de negocios, él es dueño de Professional Landscaping Services.

Fly Coast to Coast and Worldwide
GARDEN CITY TO DALLAS/ FORT WORTH NONSTOP
1-800-433-7300 • www.AA.com

Proverbio del Mes:
"Lo que no pasa en un año, pasa en un rato"

WANT TO BE YOUR OWN BOSS?
FRANCHISE PLANS START AT ONLY \$950 DOWN
CALL US AT 316-761-9990 TO LEARN MORE

Proudly representing independently owned and operated JAN-PRO Cleaning & Disinfecting franchisees who provide all cleaning services.

JAN-PRO
 CLEANING & DISINFECTING

www.jan-pro.com/wichita

A day with the Family, presents: "Can hardly wait for school to start again".

By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Family Educator K-State Research and Extension.

It's beginning to look a lot like Christmas everywhere you go. Soon, your children will be at home for Winter break. They are looking forward to the endless days of sleeping, hanging out with friends, and relaxing around the clock. On the other hand, you may wonder how you keep them busy. How can we stay happy all these holidays and on a budget? The good news is that all of this can be achieved while still having a great time as a family and creating lasting memories.



Photo © courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Some activities that do not require investing money while creating unforgettable memories are:

- **Make decorations:** Involve children in making decorations for the tree. If you remember to do this every Christmas, you will have a great set of ornaments that will remind you of how your children grew up. There are many websites to help you make some creative and inexpensive ones. You can also make paper snowflakes and decorate the house.



Elizabeth Family © Photo Elizabeth Brunscheen Cartagena

Afterwards, enjoy hot chocolate and Christmas cookies.

- **Go for a ride in the car:** Young children are the perfect age to start some family traditions. Bundle in blankets and drive to see all the Christmas lights and decorations after dinner. Play Christmas music and stop to admire the decorations.

- **Movie night:** Watch Christmas movies. Turn off all the lights except the Christmas tree, snuggle up, and watch it together.

- **Puzzles:** Start a giant puzzle on December 1 and try to finish it by New Year's Day. You can have fun together and learn some essential skills. Even young children can help find border pieces or sort by color.

- **Camping:** Spread sleeping bags in the living room and camp near the Christmas tree. Don't forget the hot chocolate and the Christmas carols that you sing right within your heart.

- **Dinner by candlelight:** Make dinners memorable by dining by candlelight. Share stories around the table while enjoying the sparkle of light.

- **Make time to volunteer:** It's the holiday season, and there are plenty of charitable causes for everyone. Get the family together and make a day of volunteering. This is a great way to help your children be grateful for what they already have.

- **Check out local events:** You might find parades, library events, or other activities related to Santa Claus. Most of these activities are free or inexpensive, a great way to get out and do things without spending too much.

- **Visit local attractions:** Spend time indoors visiting museums, science centers, and other exciting things in their city, like the Three Kings Day free event at The Sedgwick County Extension (7001 W 21st Street N, Wichita) on Saturday, January 6, from 3:00 pm to 5:00 pm.

These are just a few things you and your family can do. Sit down together and plan. Wishing your family, a lovely holiday this Christmas and a happy New Year!

- **Bake cookies together:** Bake sugar cookies, and ask your children to help decorate them. If you make enough, you can use them as gifts. You can bake cookies or breads for a bit of money and share them with elderly relatives or neighbors.

- **Get outside:** Do fun outdoor activities and play in the snow if you have some. Go for nature walks; it's an excellent way to stay active in winter.



Evento de los 3 Reyes Magos - Three Kings Event © Photo Elizabeth Brunscheen Cartagena

Al Día en Familia, Presenta: “No vemos la hora de que empiecen de nuevo las clases.”

Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Educadora Familiar K-State Research & Extension.

Está empezando a parecerse mucho a la Navidad dondequiera que vamos. Pronto sus hijos estarán en casa para las vacaciones de invierno. Esperan con ansias los interminables días de dormir, salir con amigos y relajarse las 24 horas del día. Por otro lado, quizás como padres se pregunten, ¿cómo los mantendremos ocupados? ¿Cómo podemos mantenernos felices y en presupuesto todos estos días de fiestas? La buena noticia es que todo esto se puede lograr sin dejar de pasar un buen rato en familia y crear recuerdos duraderos.

Algunas actividades que no requieren invertir dinero y al mismo tiempo crean recuerdos inolvidables son:

- **Hagan adornos:** Involucre a los niños en la fabricación de adornos para el árbol. Si recuerdas hacer esto cada Navidad, tendrás un estupendo conjunto de adornos que lese recordarán cómo crecieron tus hijos. Hay muchos sitios en la Internet que le ayudarán a crear algunos creativos y económicos. También puedes hacer copos de nieve de papel y decorar la casa.
- **Horneen galletas juntos:** Horneen galletas de azúcar y pida a sus hijos que les ayuden a decorarlas. Si hornean suficientes, pueden usarlas como regalo. Puedes hornear galletas o panes por un poco de dinero y compartirlos con familiares, vecinos o ancianos.
- **Salgan:** Hagan actividades divertidas al aire libre y juegue en la nieve si tiene alguna. Vayan por paseos por la naturaleza; es una excelente manera de mantenerse activo en invierno. Luego, disfrute de chocolate caliente y galletas navideñas.
- **Den un paseo en auto:** Los niños pequeños tienen la edad perfecta para iniciar algunas tradiciones familiares. Abríguense con mantas y conduzcan para ver todas las luces y decoraciones navideñas después de la cena. Pongan música navideña y déntense a admirar las decoraciones.
- **Noche de cine:** Vean películas navideñas. Apaguen todas las luces excepto el árbol de Navidad, acurríquense y véanla juntos.
- **Rompecabezas:** Comiencen un rompecabezas gigante el 1 de diciembre e intenten terminarlo antes del día de Año Nuevo. Podrán divertirse juntos y aprender algunas habilidades esenciales. Incluso los niños pequeños pueden ayudar a encontrar piezas de borde o clasificarlas por color.
- **Acampen:** Coloquen sacos de dormir en la sala y acampen cerca del árbol de Navidad. No olviden el chocolate caliente y los villancicos que cantas en tu corazón.
- **Cena a la luz de las velas:** Hagan que las cenas sean memorables cenando a la luz de las velas. Compartan historias alrededor de la mesa mientras disfrutan del brillo de la luz.
- **Tómense el tiempo para ser voluntario:** Es la temporada navideña y hay muchas causas benéficas para todos. Reúnanse y organicen un día de voluntariado. Esta es una excelente manera de ayudar a sus hijos a estar agradecidos por lo que ya tienen.
- **Eventos locales:** Pueden encontrar desfiles, eventos en la biblioteca u otras actividades relacionadas con Santa Claus. La mayoría de estas actividades son gratuitas o económicas, una excelente manera de salir y hacer cosas sin gastar demasiado.
- **Visiten las atracciones locales:** Pasen tiempo en el interior visitando museos, centros de ciencias y otras cosas interesantes en su ciudad, como el evento gratuito del Día de los Reyes Magos en la Extensión del Sedgwick County (7001 W 21st Street N, Wichita) el sábado 6 de enero, de 3:00 a 5:00.

Estas son sólo algunas de las cosas que usted y su familia pueden hacer. Siéntense juntos y planifiquen. ¡Le deseamos a su familia un hermoso tiempo esta Navidad y un feliz año Nuevo!

Se habla Español

Wichita's Original Gourmet Coffee Roaster

SPICE MERCHANT

1300 E. Douglas

Something Special Everyday!

Spices • Tea • Gifts

316-263-4121
spicemerchant.com

Abierto / Open Monday - Friday
Lunes a Viernes 9 am - 5:30 pm
Saturdays/Sábados 9 am - 5 pm



Espicias • Tés • Cafés • Regalos

Learning by Traveling presents: "Once a divided city, Berlin is now a symbol of Unity & Prosperity and Diversity".

By: *Aphrodite Campbell,

Berlin, a city that has long piqued my curiosity and fascination. Growing up, my impressions of Berlin were solely derived from books and movies. In the past several years though, I have had the opportunity to travel to this city known for its rich art and culture, on different occasions. I thought I had a good



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

idea of what this ultra-urban city is all about, but I soon came to realize that I have barely scratched the surface. With each subsequent visit, my perceptions evolved, transforming me from a starry-eyed tourist to someone experiencing the city on a more intimate level. Situated in Northeastern Germany, with its city center lying along the River Spree, Berlin is farther north than you would think, just south of Denmark and Sweden. Thanks to its geographical location, mid-May and early June offer mild and warm weather. It is said that May to September is the best time to visit this part of the world and the chances of enjoying the city with good weather is very likely. The days are longer, and the evenings are calm, ideal conditions for walking around the city. Naturally, we checked out all the typical tourist destinations, including what remains of the Berlin Wall.



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell



Section of the Berlin Wall. Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

Since we love exploring any city on foot, we wandered around the area with its 18th-century Brandenburg Gate, a symbolic icon of reunification. This 85-foot-high sandstone structure was inspired by the entrance to the Acropolis in Athens and was constructed for King Frederick William II. Napoleon led a procession through it after defeating the Prussians in 1806. At the top of the gate, there's a statue depicting the goddess of victory on a chariot pulled by four jubilant horses. Nearby, there's an incredibly moving memorial reminding visitors of Berlin's tumultuous 20th-century history. Spanning more than half a square mile, it features gray concrete pillars constructed to honor the 6 million Jewish victims of the Holocaust.

Along the riverbanks lies the most famous section of the Berlin Wall still standing. The nearly one-mile-long stretch of open-air art, known as the East Side Gallery, is adorned with colorful murals and messages of hope, the work of artists from various countries. This gallery once marked the border dividing the city in two and has now become a symbol of unity and reconciliation. From a distance, these murals resemble postcards and are quite popular with tourists for taking photographs and selfies.

Continued on page 12...Berlin

ANCHOR INN
MEXICAN RESTAURANT

126 S. MAIN
620.669.0311

127 S. ADAMS
620.662.3100

Hutchinson, Kansas

Delicious Homemade Authentic Mexican food from start to finish! Always fresh! - Always yummy!
Deliciosa autentica comida casera Mexicana de principio a fin!
¡Siempre fresca! - ¡Siempre sabrosa!

Aprendiendo Viajando presenta: "Berlín, una ciudad dividida por un tiempo es hoy símbolo de unidad, prosperidad y diversidad."

Por: *Aphrodite Campbell,



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

*Aphrodite Campbell gusta escribir y documentar sus experiencias de viaje en la compañía de su esposo Kevin Campbell. Aphrodite es la Copresidente de la organización de las Ciudades Hermanas del Área de Wichita.

Visitando Berlín, una ciudad que durante mucho tiempo ha despertado mi curiosidad y fascinación. Al crecer, mis impresiones de Berlín se derivaban únicamente de libros y películas. Sin embargo, en los últimos años, he tenido la oportunidad de viajar a esta ciudad conocida por su rico arte y cultura, en diferentes ocasiones. Pensé que tenía una buena idea de lo que es esta ciudad ultraurbana, pero pronto me di cuenta de que apenas había arañado la superficie. Con cada visita posterior, mis percepciones evolucionaron, transformándome de un turista de ojos estrellados a alguien que experimenta la ciudad a un nivel más íntimo.

Situada en el noreste de Alemania, con el centro de la ciudad a lo largo del río Spree, Berlín está más al norte de lo que piensas, justo al sur de Dinamarca y Suecia. Gracias a su ubicación geográfica, mediados de mayo y principios de junio ofrecen un clima templado y cálido. Se dice que de mayo a



The Oberbaum Bridge Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

septiembre es la mejor época para visitar esta parte del mundo y las posibilidades de disfrutar de la ciudad con buen tiempo son muy probables. Los días son más largos y las tardes son tranquilas, condiciones ideales para pasear por la ciudad. Naturalmente, visitamos todos los destinos turísticos típicos, incluido lo que queda del Muro de Berlín.

Como nos encanta explorar cualquier ciudad a pie, paseamos por la zona con su Puerta de Brandeburgo del siglo XVIII, un icono simbólico de la reunificación. Esta estructura de arenisca de 85 pies de altura se inspiró en la entrada de la Acrópolis de Atenas y fue construida para el rey Federico Guillermo II. Napoleón encabezó una procesión a través de ella después de derrotar a los prusianos en 1806. En la parte superior de la puerta, hay una estatua que representa a la diosa de la victoria en un carro tirado por cuatro caballos jubilosos. Cerca de allí, hay un monumento increíblemente conmovedor que recuerda a los visitantes la tumultuosa historia de Berlín en el siglo XX. Con una extensión de más de media milla cuadrada, cuenta con pilares de hormigón gris construidos para honrar a los 6 millones de víctimas judías del Holocausto.

A lo largo de las orillas del río se encuentra la sección más famosa del Muro de Berlín que aún está en pie. El tramo de arte al aire libre de casi una milla de largo, conocido como East Side Gallery, está adornado con coloridos murales y mensajes de esperanza, obra de artistas de varios países. Esta galería marcaba la frontera que dividía la ciudad en dos y ahora se ha convertido en un símbolo de unidad y reconciliación. Desde la distancia, estos murales se asemejan a postales y son bastante populares entre los turistas para tomar fotografías y selfies.



Continúa en la página 12...Berlín



Learning by Traveling...

The Oberbaum double-deck Bridge, a magnificent landmark that has become another symbol of Berlin's unity, is considered the most beautiful bridge in Berlin for its elaborate design. Its prime location attracts tourists and locals alike, offering a hub for restaurants, cafes, and clubs. Berlin's vibrant pop culture scene is well established on both banks of the river. A sightseeing cruise along the river provides a great opportunity to glimpse some of the city's most significant historical sites and modern architecture. One of the most visited sites is Checkpoint Charlie, renowned as the border crossing between East and West Berlin. It has served as the backdrop for numerous thrillers and spy novels, including the James Bond film "Octopussy." During our visit to Checkpoint Charlie, marathon runners would sprint past the sandbag barriers, creating an interesting juxtaposition of the past and the present. For a breathtaking bird's-eye view of the city, there's the 1,207-foot-tall TV Tower. From this towering structure, the tallest in Germany, you can take in the cityscape, including landmarks like the Reichstag Parliament building and the Olympic Stadium.

Berlin, with its thriving cultural scene and reputation for innovation, encapsulates the essence of modern Europe, celebrates diversity, and invites exploration. Whether you are meandering through its historic streets, sampling its unique cuisine in the many restaurants, or dancing the night away in its legendary clubs, Berlin offers an experience that is both dynamic and edgy. This capital city is a must-visit destination for anyone looking to immerse themselves in the heart of Germany's past, present and future.

**Aphrodite Campbell enjoys writing and documenting her traveling experiences with her husband Kevin Campbell.*

Aphrodite is Co-Chair of the Wichita Area Sisters Cities and previous Assistant Principal in a middle school in Wichita.

Aprendiendo viajando...

El puente de dos pisos Oberbaum, un magnífico hito que se ha convertido en otro símbolo de la unidad de Berlín, es considerado el puente más bello de Berlín por su elaborado diseño. Su ubicación privilegiada atrae a turistas y lugareños por igual, ofreciendo un centro de restaurantes, cafés y clubes. La vibrante escena de la cultura pop de Berlín está bien establecida en ambas orillas del río. Un cruceo turístico por el río ofrece una gran oportunidad para vislumbrar algunos de los sitios históricos y la arquitectura moderna más importantes de la ciudad. Uno de los sitios más visitados es el Checkpoint Charlie, conocido como el paso fronterizo entre Berlín Oriental y Occidental. Ha servido como telón de fondo para numerosos thrillers y novelas de espías, incluida la película de James Bond "Octopussy". Durante nuestra visita a Checkpoint Charlie, los corredores de maratón corrían más allá de las barreras de sacos de arena, creando una interesante yuxtaposición del pasado y el presente. Para una impresionante vista panorámica de la ciudad, está la Torre de Televisión de 1,207 pies de altura. Desde esta imponente estructura, la más alta de Alemania, se puede contemplar el paisaje urbano, que incluye lugares emblemáticos como el edificio del Parlamento del Reichstag y el Estadio Olímpico.

Berlín, con su próspera escena cultural y su reputación de innovación, encapsula la esencia de la Europa moderna, celebra la diversidad e invita a la exploración. Ya sea que esté paseando por sus calles históricas, degustando su cocina única en los numerosos restaurantes o bailando toda la noche en sus legendarios clubes, Berlín ofrece una experiencia que es a la vez dinámica y vanguardista. Esta capital es un destino de visita obligada para cualquiera que quiera sumergirse en el corazón del pasado, presente y futuro de Alemania.

**Aphrodite Campbell disfruta escribir y documentar sus experiencias de viajes con su esposo Kevin Campbell.*

Aphrodite Campbell es Co-Presidenta de la Organización de Ciudades Hermanas del Área de Wichita, anteriormente fue Asistente del Director en una escuela secundaria en Wichita.



Your ad here? ¿Su anuncio aquí?
316-305-0381 marcoalcocer8@gmail.com

