Vol. V. Número 3, Abril 2008

La Voz

Cultura y noticias hispanas del Valle del Hudson

Primer Encuentro para Latinos en Pawling

Lo que quería saber sobre anticonceptivos

Recuerdos de Ávila y de Buenos Aires

Secretos para una buena estrategia

Cuba, la vida sigue igual



Columna legal, recetas, prosa y verso, recursos ¡y mucho más!

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

La Voz

1. Editorial
Los viajes
Por Mariel Fiori

2. Correo
Desde Greenville, SC

3. Opinión
Cuba: La vida sigue igual
Por Liz Anet Jiménez

4. Columna legal
Secuela de Septiembre 11
Otra dura decisión!
Por Eduardo Juárez

5. Actualidad
Primer Encuentro para Latinos en Pawling
Por Bill Valente

6. Recuerdos de...
España rota. Un yanqui en Ávila
Por Nicholas Hippensteel

7. Recetas
Paella valenciana (de pollo)
Por Nicholas Hippensteel

8. Vida Saludable
Lo que quería saber sobre anticonceptivos
Por Rachel Elise Sanders

10. Medioambiente
Guatemala: turismo ecológico en la selva
Por Alejandro Heredia-Santoyo

11. Recuerdos de...
Buenos Aires visitada por una vegetariana
Por KellyAnne Mifflin

12. Desde la cárcel
Duo Serenade "Kairos"
Por Venegados Agas, Eastern Correctional Facility
Dúo Serenata "Kairos"
Traducción de Mary Kate Donovan

13. Cuento
La mamá de Estela
Por Robinson David Martínez

14. Vida saludable
Secretos para una buena estrategia
Por Delia Zárate

16. Guía de recursos

18. Suplemento educativo
Calling a friend/ Llamando a un(a) amig@
Por Kate Grim-Feinberg

La Voz es una publicación independiente sin fines de lucro que depende de su ayuda para seguir existiendo. Su contribución, por pequeña que sea, nos ayuda mucho y lo reconoceremos. Envíe sus donaciones o escríbanos para mayor información:
donatelavoz@yahoo.com

AGRADECIMIENTOS

La Voz agradece las generosas contribuciones de:
Grupo Santander
Bard College*
Episcopal Church Mid-Hudson Executive Committee
Northeast Dutchess Fund/BTCF
Dutchess County Arts Council
Ulster Savings Bank

*Presidente Leon Botstein, TLS, LAIS, Dean of Students, Office of Multicultural Affairs, LL Division, MLP y LASO

Sin su apoyo, La Voz no sería posible

LA VOZ
Fundada en 2004 por Mariel Fiori y Emily Schmall

Bard College, PO Box 5000
Annandale-on-Hudson, NY 12504

Fax (845) 758-7018
Tel. (845) 758-6822 ext. 3759

STAFF

Directora
Mariel Fiori

Asistente de Redacción
Mona Merling

Redactores
Venerados Agas
Mary Kate Donovan
Alejandro Heredia-Santoyo
Nicholas Hippensteel
Liz Anet Jiménez
Robinson David Martínez
KellyAnne Mifflin
Rachel Elise Sanders
Bill Valente

Colaboradores
Kate Grim-Feinberg
Eduardo Juárez
Delia Zarate

Fotos
Ed Ramírez, 5
Nicholas Hippensteel, 6,7
KellyAnne Mifflin, 11

Ilustraciones
Duke Kisch, tapa, 6
Emilia Fenton, 13

Diseño y diagramación
Bill Valente

Visite el blog de La Voz:
http://lavozdelhudson.blogspot.com

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

EDITORIAL

Los viajes

Una de las primeras preguntas que hacen muchos a un extranjero visitando su país es ¿Y qué le parece nuestro país? O nuestra ciudad, nuestro pueblo, nuestra manera de ser… Aparentemente hay una necesidad muy fuerte de saber cómo nos ven los demás. Esto era muy evidente cuando vivía en Buenos Aires y la pregunta de rigor a cada artista era "Usted que conoce tantos países, ¿cómo ve al público argentino?" y la respuesta de siempre, insincera o no, era "¡fantástico, es el público más cálido que he tenido!". Una pregunta similar era dirigida a toda celebridad que nos visitara, escritores, políticos, artistas, deportistas, quien sea.

Esta curiosidad por saber qué piensan los demás, los de afuera, sobre nuestra cultura fue uno de los motivos que inspiraron a comenzar una de nuestras secciones de La Voz, Recuerdos de… Básicamente, en Recuerdos de…, un viajero nos cuenta las impresiones que un sitio le dejaron. Muchos lugares ya ocuparon las páginas de La Voz, como Barcelona, Oaxaca, Caracas, Santiago de Compostela, Guadalajara, Santiago de Chile, y más.

Los viajeros —nuestros originales corresponsales especiales— son casi todos estudiantes de Bard College, Annandale-on-Hudson, que han tenido la suerte y el honor de viajar por Latinoamérica y España. En su búsqueda de nuevos conocimientos, estos jóvenes no sólo han perfeccionado su dominio del español, también aprendieron sobre lo difícil que es comunicarse en otro idioma, aprendieron a confiar más en sí mismos y en los demás, aprendieron que lo distinto no es sinónimo de malo, en fin, aprendieron a abrazar otras culturas. (Algunos, abrazaron tanto que también encontraron un gran amor en el camino).

Para nosotros, los que nos quedamos en el Valle del Hudson, extranjeros y locales en esta hermosa región, leer sobre las experiencias de otros en nuestros países lejanos es un acto que nos acerca por un momento a nuestra tierra. A veces también nos extraña porque lo que esos testimonios dicen no siempre coinciden con esa imagen preestablecida que aprendimos a llamar identidad. Quizás exagere un poco. Si así lo cree, no dude en escribirnos y contarnos sus propias experiencias de viajes.

En este número de abril de La Voz, los viajes dominan la escena: además de otra entrega de la serie de turismo aventura por la selva guatemalteca, le traemos los recuerdos de Ávila, con receta de paella valenciana incluida, y de Buenos Aires, desde la mirada de una vegetariana radical. Y como siempre, por supuesto, la columna legal, guía de recursos, cuentos y la sección vida saludable, esta vez sobre métodos anticonceptivos. La verdad, imperdible.

Mariel Fiori
Directora

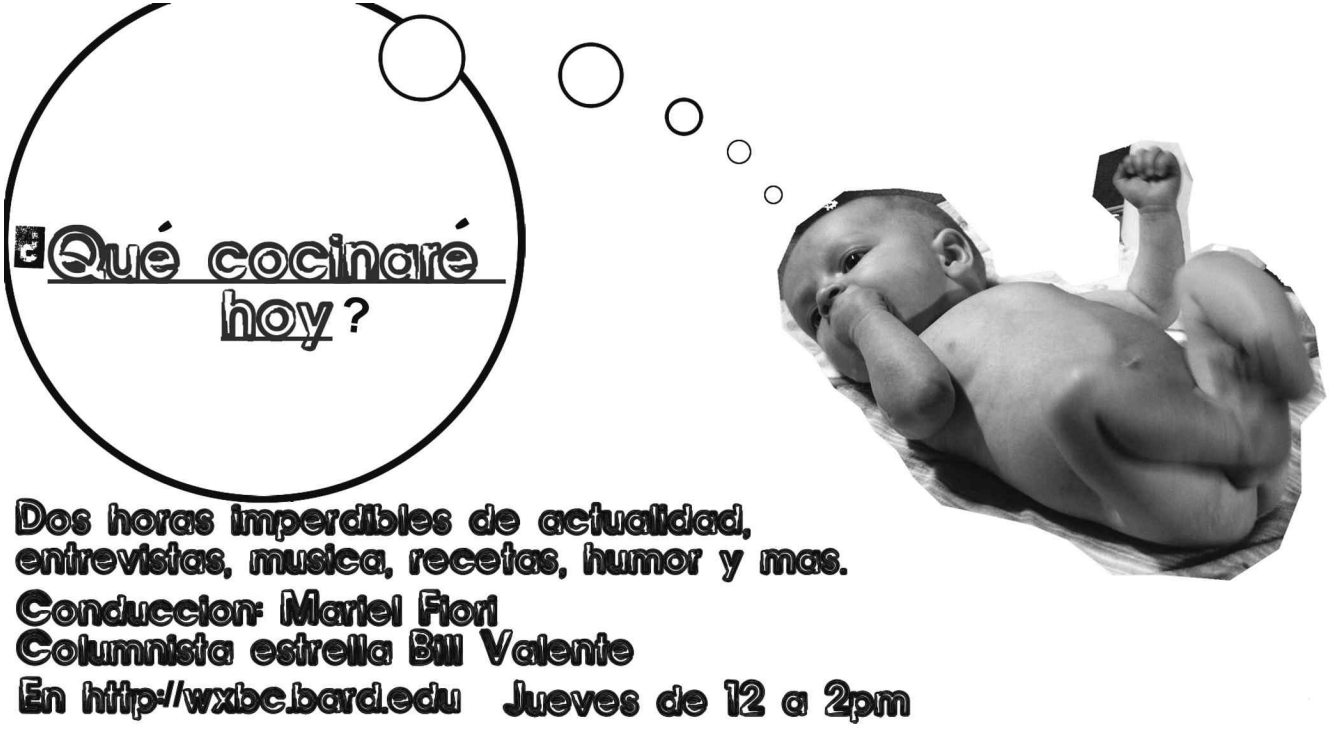


PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

DESDE GRENVILLE, SC

Queridos La Voz,
Me dio sorpresa recibir la revista La Voz acá en el sur. Los que hemos vivido en Nueva York y lo dejamos sentimos una marca profunda en la mente y en el corazón. Con el tiempo, sorteamos las memorias y soltamos las más duras, amargas y dolorosas a cambio de las gemas que recogimos en el trayecto. Soy de la vieja guardia, de los tiempos cuando CUNY empezó el concepto de "Open Admissions", cuando un puñado de Latinos empezaban a reunirse sentados en las mesas en esquinas de de las Cafeterías en City College, Lehman, Hostos, LaGuardia... y gradualmente entraban en el engranaje de la Universidad. En esos tiempos era difícil ser Latino, pero siempre surge y se nutre un puñado de soñadores. Los profesores latinos éramos no solo escasos sino desconectados. Los estudiantes son, felizmente, las antenas y trompetas que avispan a la comunidad y dan ánimo a los que se atreven a pensar que las cosas deben mejorar para todos y no sólo para los consentidos del 'mainstream' (la corriente dominante). Así pasó cuando los estudiantes se atrevieron a desafiar las paredes que los separaba de las estructuras burocráticas en las universidades y otros sectores. Se oían las voces resonantes de legendarios como Marti, Albizu, a la par de Kennedy, Martin Luther King, los Black Panthers y Young Lords, entre otros. De pronto ya dejamos de conformarnos con cursos de Black Studies y Puerto Rican Studies y esos denigrantes discursos sobre los Hispanics. Algo incisivo estaba calando en la psique. Aprendimos mucho, derramamos lágrimas de rabia más que de pena pero vimos la nación tomar un nuevo giro y más diversidad. Vivimos en nuevos tiempos, ¡no hay duda!
Gracias, Mariel y tus colaboradores; ustedes son nueva energía a un fuego que sigue creciendo en el país y en el continente.

Genaro Marín, Ph.D.
Suscriptor de La Voz ■



PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

Cuba: La vida sigue igual

Por Liz Anet Jiménez*

Entre bombos y platillos se anunció al mundo que a Cuba ahora la va a gobernar Raúl Castro. Mientras desde cada sector se hacen apuestas de cómo se desarrollará el ansiado cambio, en la isla la vida sigue siendo difícil.

Han transcurrido cuarenta y nueve años desde que en enero de 1959 Fidel Castro asumiera las riendas de la nación cubana, dando así inicio a la revolución más radical que haya tenido lugar en América Latina en los últimos siglos. Revolución que ha transformado las estructuras y relaciones sociales, políticas y económicas de Cuba mediante una centralización de poder sin precedentes y un férreo sistema de propiedad estatal.

Si bien en el campo económico se muestran retrocesos, los éxitos en su política por establecer una distribución más justa de los recursos del país y un sistema general y gratuito de educación y salud pública le han granjeado el apoyo de no poca parte de la población y de la opinión pública internacional, sobre todo en los países del llamado Tercer Mundo.

Un nuevo gobierno asumió el poder este pasado 24 de febrero encabezado por Raúl Castro, acompañado por la vieja generación del Partido Comunista de Cuba y las Fuerzas Armadas. En su primer discurso, Raúl Castro anunció la necesidad de luchar por aliviar las penurias del pueblo, levantar paulatinamente las innumerables prohibiciones que dificultan desde hace muchos años su vida cotidiana y buscar fórmulas para hacer más eficiente y rentable el aparato económico del país. Otros métodos, otras posibilidades, pero siempre dentro del estrecho margen del socialismo a la cubana.

Ese sistema hoy se tambalea. La distribución ya no es tan justa. El futuro mejor prometido a lo largo de estos 49 años no se vislumbra. La juventud se cuestiona su eficacia y clama por cambios. Pero no nos llamemos a engaño, esos cambios por los cuales se clama son de forma y no de contenido.

En medio de este panorama, juega un papel primordial, estratégico, la lucha ideológica que el gobierno cubano tiene contra la política de embargo que los gobiernos norteamericanos mantienen contra la isla durante casi medio siglo. Una inteligente y tenaz propaganda anti-norteamericana ha forjado la imagen de que esa actitud del gobierno de Estados Unidos sólo persigue la destrucción de las conquistas que más atesora la población: vivienda, salud y educación.

Como resultado, muchos cubanos honestamente piensan que la permanente escasez y la no llegada nunca del futuro mejor prometido a lo largo de todos estos años no se debe a desaciertos del propio sistema, sino que son consecuencia directa del embargo, aun cuando hoy por hoy la mayor parte de los alimentos que Cuba importa proviene de productores norteamericanos.

Llegó la hora, una vez más, de que el gobierno estadounidense cambie drástica e irreversiblemente su política hacia Cuba y deje de lisonjear a la minoría más retrograda del exilio cubano en Miami a cambio de votos. De una política de cañoneras debe ir a la apertura total. Tienen mucho que ganar y poco que perder.



Levántese el embargo comercial y financiero. Permítanse los viajes de sus ciudadanos y las visitas regulares de los cientos de miles de exiliados que viven en Estados Unidos. Acéptese que a la Cuba de ayer no hay retorno. ¿Es eso mucho pedir? Sin el embargo y con cientos de miles, quizás millones, de visitantes norteamericanos pululando por las ciudades y campos de la isla se pondrá punto final a la imagen que la propaganda oficial cubana ha creado de los Estados Unidos. Cuando llegue el momento, se derretirá como un muñeco de nieve expuesto al calor tropical.

"Levántese el embargo comercial y financiero. Permítanse los viajes de sus ciudadanos y las visitas regulares de los cientos de miles de exiliados que viven en Estados Unidos. Acéptese que a la Cuba de ayer no hay retorno."

No obstante, tengo pocas esperanzas. Poca esperanza de que los cambios prometidos por el actual gobierno de Cuba mitiguen la pobreza generalizada del cubano y su forma de vida. Poca esperanza de que el gobierno norteamericano acepte el clamor de los cubanos de la isla, y de sus casi dos millones de exiliados, y levante el embargo y la prohibición de viajes.

Quisiera estar equivocada. Quiero soñar con una Cuba mejor. Hago votos porque la vida no siga igual.

**La autora es cubana y actual residente del Valle del Hudson.* ■

Secuela de Septiembre 11

Por Eduardo Juárez*

Han pasado seis años desde aquel 11 de septiembre del 2001 que afectó las relaciones humanas de todos. El mundo se encontraba en estado de guerra y aprensivo sin saber quienes eran los enemigos. Los Estados Unidos consideraron que su bella democracia era vulnerable ante un mundo que no entendía las libertades de su pueblo.

Inmediatamente después, el Congreso estadounidense en desesperación por proteger a la nación y promoviendo el sentimiento nacionalista, promulgó el Acta Patriota, estableció el Departamento de Seguridad Nacional y creó un sistema de códigos de colores para calificar la posibilidad del peligro público a cada momento. El temor se apoderó de todos y renació el sentimiento anti-inmigrante paralizando una legalización justa.

Los inmigrantes legales e indocumentados fueron tildados como los culpables; y se convirtieron nuevamente en los chivos expiatorios por los actos de extremistas salvajes.

En estos tiempos que nos acercamos a las elecciones; Septiembre 11 es considerado como un arma política; el momento más trágico del siglo y la trasgresión más grande por inmigrantes criminales.

Mientras tanto miles de empleadores en todo el país y más de doce millones de inmigrantes indocumentados y sus familiares permanecen confundidos esperando una amnistía que nunca vendrá. Muchos consultan abogados que no tienen experiencia en inmigración, que recomiendan a inmigrantes sin antecedentes de deportación o pasado criminal que esperen una nueva ley o que se reabra la sección 245i porque no hay forma de legalizarlos y por temor a que sean deportados. ¡Esa recomendación es incorrecta! Por ende, comience su trámite de residencia ahora, sin preocupación que la sección 245i esté cerrada. Con mis 35 años de experiencia le digo que ningún inmigrante ha sido deportado
por haber comenzado su residencia correctamente después de abril 30 de 2001.

Recuerde que siempre hay mucho más para analizar antes de formular una estrategia legal. ■

columna legal

Por Eduardo Juárez*

¡OTRA DURA DECISIÓN!

El mes pasado, la Corte de Apelaciones del Segundo Circuito, que cubre los estados de Nueva York, Connecticut y Vermont, reafirmó su drástica posición con inmigrantes que intentan legalizar su estatus sin salir del país.

Esta decisión claramente reportada por la Asociación Americana de Abogados de Inmigración, contesta la inquietud de miles de inmigrantes de nuestra área que intentan corregir su situación legal.

Este fallo trata con un inmigrante que fue expulsado del país en 1999, después que 'intentó' entrar en los Estados Unidos con una tarjeta de residencia fraudulenta. En diciembre de 2000, este extranjero logró reentrar ilegalmente sin ser arrestado. En 2006 somete una solicitud para ajustar su estatus a residente permanente bajo la sección 245i basado en su matrimonio con un ciudadano. Al mismo tiempo, pide una exoneración por haber usado documentos fraudulentos y reentrado ilegalmente. El Servicio de Inmigración (CIS) negó esta solicitud aunque estuviese casado con una ciudadana estadounidense e inmediatamente reactivó la orden retroactiva de expulsión otorgada en 1999.

La Corte de Apelaciones del Circuito 2 reafirmó que, si bien la mayoría de inmigrantes que entraron ilegalmente pueden obtener legalidad si están protegidos bajo la sección 245i del Acta de Inmigración, este factor no es determinante cuando entra o intenta entrar ilegalmente después de haber sido expulsado del país. Inclusive, estos extranjeros son 'no elegibles por vida' para obtener legalidad en los Estados Unidos y esta condición es irreversible por otro juez; a no ser que, soliciten una admisión legal desde otro país después de 10 años de su salida.

Esta decisión no sólo resalta la inclemencia de la ley, sino también aclara la rigidez que contendrá la nueva ley de inmigración con quienes hayan reentrado al país después de una deportación. ■

*Eduardo Juárez es presidente de la Fundación Internacional del Inmigrante.
7 West Calle 44, Manhattan, NY tel: (212) 302-2222.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

PRIMER ENCUENTRO PARA LATINOS EN PAWLING

Por Bill Valente

A raíz de unos delitos que implicaron a un guatemalteco, la oficina del alguacil del condado de Dutchess, decidió comenzar un programa de acercamiento con la comunidad latina. La sesión de preguntas y respuestas con la policía convocó a 45 personas.

A las 5:30 de la noche varios grupos de hombres iban a pie a la escuela primaria de Pawling mientras otros llegaban en coche. El auditorio de la escuela se llenaba de gente latina y estadounidense, el inglés se mezclaba con el español mientras los niños corrían entre las filas de sillas plegables mientras hombres con trajes y uniformes se organizaban alrededor de una mesa en el frente.

Para fomentar la comunicación y los lazos de comunidad entre los hispanos y las otras comunidades, agencias, servicios y organizaciones de la región, la Oficina del Alguacil del Condado de Dutchess (Dutchess County Sheriff's Office) en conjunto con AHORA (Asociación para Hispanos para Obtener Recursos y Asistencia) organizó en marzo la primera de una serie de reuniones mensuales para la comunidad Hispana.

Durante la investigación de dos violaciones que ocurrieron recientemente en Pawling en que el principal sospechoso es un latino, la policía local decidió que era necesario hacer algo para mejorar la comunicación con la comunidad hispana local. La noche del 5 fue parte de la respuesta.

"Tuvimos un problema cuando esto pasó. Estamos intentando poco a poco abrir las vías de comunicación," dijo el alcalde Robert Liffland durante la presentación en la escuela primaria de Pawling. "Hemos organizado un programa de comunicación para ustedes y para sus hijos".

La policía tiene en custodia a Flaviano Quintero, 24, por las violaciones de dos mujeres los días 28 de noviembre y 6 de diciembre. Durante la investigación la policía se enfrentaba problemas de comunicación y malentendidos.

Falta de comunicación

La falta de comunidad e información es una de las quejas más grandes de muchos hispanos en la región. La gente latina presente expresaba sus dudas sobre la existencia de una sola comunidad latina. También quería explicar que la idea en la cultura dominante de que los latinos son todos del mismo país o se relacionan entre ellos es falsa.

"La gente supone que todos los Latinos nos conocemos entre nosotros," dijo Diego, un hombre que no quiso dar su apellido, durante la reunión. "Conozco mejor a mucha gente blanca que a los otros Latinos".

El Departamento de Vehículos Motorizados del Estado de Nueva York ofrece información y formularios en español en su página web: http://www.nydmv.state.ny.us/spanishhome.htm.

Cuando el ayudante del sheriff, Ed Ramírez, empezó a hablar con los hispanos sobre la reunión, algunos sospechaban que se trataba de algún tipo de redada. Los oficiales explicaron que estas reuniones no tienen nada que ver con la documentación o la investigación de irregularidades.



"Estamos muy felices por el número de personas que han venido," dijo Ramírez. Alrededor de 45 hispanos de la comunidad local vinieron a la reunión e hicieron preguntas sobre temas incluyendo las leyes de conducir, las clases para aprender inglés y los derechos individuales.

Ramírez, junto con otros miembros de la Oficina del Alguacil del Condado de Dutchess, habló sobre las leyes y los derechos que cada persona tiene en este país, da igual su estado de inmigración. Un oficial explicó que con sólo tener el carro asegurado una persona no tiene derecho a conducir, los varios grados de multas que un policía puede administrar y sus implicancias.

Alguien en la audiencia quiso saber si había hecho lo correcto cuando dejó a un policía entrar a su casa para hacer preguntas – la policía dijo que sí y le dio las gracias por haberlo hecho.

A lo largo de la noche, después de varios discursos oficiales, los asistentes se pusieron más cómodos e hicieron más preguntas. El ambiente se volvió más informal y la esperanza por una comunicación duradera florecía.

Una de las últimas preguntas de la noche fue sobre la posibilidad de conseguir un campo para jugar al fútbol o formar una liga. Ramírez explicó que quiere organizar algún tipo de torneo que incluiría a toda la gente local. "Ya estamos en ello," dijo Ramírez, "nos veremos este verano".

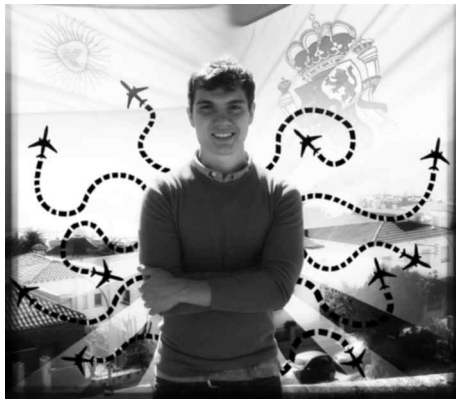
La reunión fue la primera de una serie de reuniones mensuales. *La siguiente reunión será el 2 de abril desde las 6:30pm hasta las 8:30pm en la escuela primaria de Pawling. Para más información, póngase en contacto con Deputy Ed Ramírez al (845) 486-3800.* ■

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

recuerdos de...

ESPAÑA ROTA - UN YANQUI EN AVILA

Por Nicholas Hippensteel



En Madrid tomé el autobús que un domingo por la tarde me dejó en Ávila. Esta ciudad al noroeste de la capital española me saludó con medios rechazados—la estación estaba bien cerrada. Mirando el mapa minúsculo de mi guía vagué por las calles, dando vueltas hasta que tropecé con un carnaval que estaba dando Telepizza. Los juegos inflables de colores llamativos delante de mí contrastaban curiosamente con las murallas antiguas de la fortaleza medieval al fondo.

Resistiendo la tentación poco convincente de montar en los globos gigantescos, entré al casco antiguo por un arco altísimo de granito y empecé la rutina turista, subiendo las escaleras empinadas y sacando bastantes fotos. En muy poco tiempo, la neblina de turista solitario cayó sobre mis ojos y andaba en un ensueño. La fantasía nostálgica de tiempos pasados y la conciencia de ser extranjero en esa tierra son la receta perfecta para la alucinación.

De ese ánimo, busqué comida. Como suele ser el caso en el norte de España, Ávila es opulenta, así que tardé una hora en encontrar un restaurante sencillo que no fuera un hotel de cinco estrellas ofreciendo un festín exquisito. Por fin, me hallé en un mesón muy de la zona y me alegré de ver los muebles de madera y la luz sucia, o sea las cosas que cantaban a la vida cotidiana. Pedí y comí la comida más medieval que nunca había probado. El protagonista de la comilona fue la sopa castellana, que en ese momento parecía un huevo crudo bañado en sangre hervida con aceite de oliva. La mezcla de la sal, la sangre, la carne, el aceite y el hambre que tenía antes dio a la comida una capacidad asombrosa de satisfacerme. La acabé sintiéndome muy medieval y castellano.

Comí la comida más medieval que nunca había probado. El protagonista de la comilona fue la sopa castellana, que en ese momento parecía un huevo crudo bañado en sangre hervida con aceite de oliva.

Me levanté de la silla en el fondo del bar y fui a la caja para pagar la cuenta. Cuando me estaba yendo, un hombre de alrededor de sesenta años, sentado a la barra, me paró. Dijo algo y respondí, pero no me acuerdo con qué. Se presentó como Julio. Por alguna razón le caí bien enseguida y comenzó un diálogo con su admirable ingenio.

"¿De dónde eres tú?" me preguntó.

"Soy de los Estados Unidos, por supuesto", respondí yo. Sin pensarlo dos veces, Julio vino con su réplica ocurrente:

"Ah de mí, que soy de España Rota".

"Soy de los Estados Unidos, por supuesto", respondí yo. Sin pensarlo dos veces, Julio vino con su réplica ocurrente: "Ah de mí, que soy de España Rota".

En toda mi ingenuidad contesté, "¿Por qué está rota tu España?"

"Porque soy castellano desde el corazón y veo que mi patria se está destrozando con la polémica política de la autonomía. Las cuestiones no tienen en cuenta que con la independencia de ciertas provincias España desaparecerá. Bueno, pues te invito a una cerveza, ¿te parece?"

La rechacé y él me ofreció un chupito. Asentí y el camarero me puso un vaso pequeño de vodka con hielo. Puesto que nunca había visto un chupito con hielo, no sabía exactamente cómo se bebía, así que—siguiendo la tradición a la que estaba acostumbrado—lo tomé entero de un solo trago.

Por lo visto, a juzgar por la reacción de mi nuevo amigo, tal manera de beber es una señal de fuerza. Me invitó a otro, pero lo rechacé porque todavía me quedaba gran parte de la responsabilidad turística. Nuestra conversación se desvió de la política al tema de las mujeres. Le encantó que yo fuera soltero.

"Eres inteligente, sigue así. Yo no fui tan listo como tú". Creo que no se dio cuenta que yo sólo tenía veinte años.

Después de un rato, este tema se esfumó y hablamos otra vez de la política. De nuevo, Julio mostró su agudeza mientras tejía una maraña de chistes en la que me perdí. Intentando

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

imponerme en los juegos de palabras, yo hice un comentario ligero sobre Zapatero. Insinué que su carga más imprescindible como presidente era ser guapo, pero algo se perdió en la traducción al español.

De pronto me miró con cara intrigada y, sonriendo, refunfuñó al camarero: “Joder, macho, que tenemos un maricón aquí”. Se reía enérgicamente, dándome golpes en el hombro. Claramente avergonzado, le agradecí por el chupito y la charla y me fui del mesón. Mientras caminaba al lado de la muralla, medité sobre lo que había acabado de pasar y sobre el valor precioso de las interacciones amables que inspira la espontaneidad. ■



PAELLA VALENCIANA (DE POLLO)

Por Nicholas Hippensteel

Aprendí esta receta durante una estancia de cinco días en Tarragona con los padres de una amiga.

Ingredientes:

Un pollo (para 4 a 6 personas)
Aceite de oliva
Sal
Pimienta
Pimiento verde (1)
Un tomate (o salsa)
Una cebolla
Dientes de ajo (2)
Cognac
Arroz (medio kilo de cualquier tipo)
Colorante amarillo (o azafrán; muy poco)





Modo de preparación:

I. Partir el pollo en trozos pequeños, tirando la piel y la grasa. Con los huesos preparar un caldo (cubitos de caldo vegetal; el agua para el caldo, la que será tres o cuatro veces la cantidad del arroz; los huesos del pollo). Se pueden partir los músculos de los huesos para dar más sabor al caldo.

II. Sofrito: En una sartén poner un poco aceite de oliva; después poner el ajo picado (cuidar que no se queme) y freír; después agregar una cebolla troceada, un pimiento verde troceado y un tomate rallado (o salsa después de freír todo).

III. En una paellera (o sartén grande con fondo llano) poner aceite y cubrir el fondo; freír un poquito los trozos del pollo (darles la vuelta 4 veces, bajando el fuego cada vez para que no te quemes) hasta que estén bronceados o dorados como el sol.

IV. Sobre el pollo mezclar el sofrito, el arroz, un poquito de cognac y el colorante.

V. Volcar o echar el caldo sobre la mezcla:

5 minutos de fuego fuerte
15 minutos con el fuego bajo (con cuidado para no quemarse)
hasta que se consuma el caldo.

VI. Ya está. ¡Que aproveche! ■



PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

Lo que quería saber sobre Anticonceptivos

Por Rachel Elise Sanders

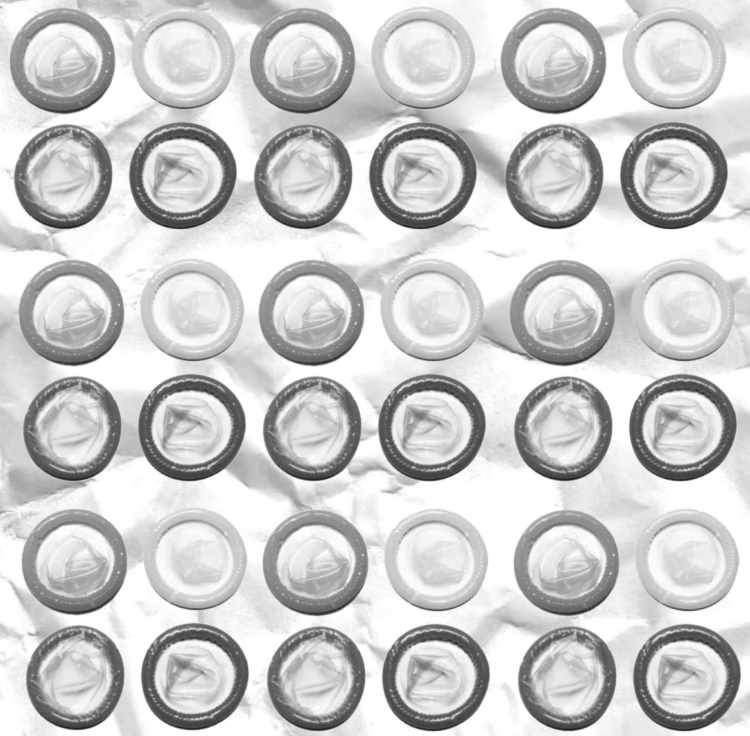
"Tengo que aprovechar que ninguno de los hombres vino a la clase hoy," Mariana me dijo en la tutoría de inglés, "¿Cómo se dice vagina en inglés?"

"Bueno," dije, "es muy sencillo, ¡vagina! Se pronuncia diferente, pero es igual."

Y así empezó un torrente de preguntas y cuentitos acerca de la vagina… ¿Cómo se dice senos? (breasts), ¿cómo puedo pedir un examen pélvico de mi medico? (I need to have a pelvis exam) ¿Cómo puedo decir, "Quiero cambiar mi método anticonceptivo?" (I want to change my birth control method).

Entre todas estas preguntas, me di cuenta que de verdad no sé mucho sobre los recursos que existen aquí en nuestra área sobre anticonceptivos. Hay que tener mucho conocimiento del tema para tomar una buena decisión de lo que se va a utilizar y muchas veces es difícil encontrar información. Entonces, me puse a investigar lo que hay aquí para educarme, y espero que esto pueda ser útil para otras mujeres también. Esto es un poco de lo que encontré…

Básicamente hay dos tipos de anticonceptivos: los que son orales y los métodos que son barreras. Tradicionalmente los anticonceptivos orales han sido considerados más fáciles de usar y más seguros. La **píldora** que lleva hormonas suministradas por vía oral que buscan alterar el ciclo menstrual para impedir la ovulación y por tanto la fecundación del óvulo es el método oral más común y de venta bajo receta, pero hay otras opciones que algunas personas prefieren. Estas incluyen:



• **Anillo vaginal**- Único de administración vaginal mensual. Es el método más innovador en anticoncepción femenina: un anillo transparente, suave y flexible que es colocado por la misma usuaria por vía vaginal liberando diariamente las dosis más bajas de hormonas.

• **Dispositivo intrauterino** (DIU, o IUD en Inglés)- Es un método que, mediante la colocación en el interior del útero de un dispositivo plástico con elementos metálicos (como por ejemplo, cobre), produce una alteración del microclima intrauterino que dificulta de gran manera la fecundación y también la implantación del óvulo fecundado. Las desventajas son que existe riesgo de infección pélvica, especialmente durante las tres o cuatro primeras semanas, y puede ser un problema con mujeres que no han estado embarazadas.

• **El parche**- un parche de plástico fino, de color beige, que se adhiere a la piel. Se coloca un parche nuevo en la piel de los glúteos, el estómago, la parte exterior superior del brazo o la parte superior del torso una vez por semana durante tres semanas seguidas. No se usa el parche en la cuarta semana. El parche libera estrógenos y progestágenos sintéticos para proteger de los embarazos durante un mes.

• **La inyección**- Contiene una hormona similar a la progesterona que producen los ovarios de la mujer para regular el ciclo menstrual. La inyección también se conoce como DMPA. D significa "depot", la solución en la que se dispersa la hormona. La hormona es acetato de medroxiprogesterona. El nombre de marca para la inyección de DMPA es Depo-Provera.

Sin embargo, los métodos hormonales pueden llegar a provocar una variedad de efectos secundarios. Además, no proveen protección contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), que resulta tan importante hoy en día: más del 75 % de las mujeres y hombres sexualmente activos contraen una infección de transmisión sexual de algún tipo. Los únicos métodos que proveen protección contra las ETS son los condones y los condones femeninos (y no necesita receta médica para conseguirlos). Si usted está usando anticonceptivos que no tienen protección contra las ETS, debe usar un condón también, porque si no lo usa, su salud corre un peligro innecesario. Además de proteger contra el SIDA, los condones reducen el riesgo de otras infecciones de transmisión sexual, como la gonorrea, la sífilis, la clamidia, el chancroide, la tricomoniasis, el VPH, el herpes y la enfermedad pélvica inflamatoria (EPI). Hay otros métodos de barrera, como los diafragmas, capuchones y protectores que son barreras de látex

PDF compression, OCR, web-optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

o silicona, suaves, que cubren el cuello del útero.

También se pueden usar los métodos naturales de conocimiento de la fertilidad, pero si quiere usar estos métodos, es importantísimo saber exactamente lo que está haciendo. Se basan en la observación de síntomas asociados a los procesos fisiológicos que dan lugar a la ovulación y a la adaptación del acto sexual a las fases fértiles o infértiles del ciclo mensual en función de que se desee o no una concepción, sin el uso de fármacos, procedimientos mecánicos ni quirúrgicos.

Si Usted ha tenido una relación sexual sin protección, incluyendo los casos de violación, o el método anticonceptivo ha fallado, puede tomar la píldora del día después para proveer un embarazo. Es la anticoncepción de emergencia, se trata de la administración de un producto hormonal no abortivo que evita la ovulación Como su mismo nombre dice es de urgencia, no se recomienda su uso continuado porque es menos eficaz que los anticonceptivos hormonales convencionales y porque genera más molestias. Se puede conseguir la píldora del día después gratis en las clínicas de Planned Parenthood.

Opciones en el Valle del Hudson

La mejor opción en el Valle del Hudson para conseguir anticonceptivos baratos es Planned Parenthood, que tiene clínicas en Beacon, Ellenville, Goshen, Kingston, Middletown, Monticello, Newburgh, New Paltz, New Windsor, Poughkeepsie y Red Hook. Se habla español en todas estas clínicas excepto en la de Middletown donde se tiene que pedir servicios en español con dos días de antelación, y Red Hook, donde no hay. Planned Parenthood tiene bastante información sobre anticonceptivos, las ETS y mucho más en español en su sitio de web, www.plannedparenthood.org (busca en la esquina de la derecha donde dice "Español"); también puede encontrar folletos en español en todas las clínicas. Puede encontrar la clínica más cercana a su domicilio llamando al número 1-800-230-PLAN (7526) y marcando el número 2 para español. Puede hacer una cita en cualquier de estas clínicas con un médico o enfermera avanzada para hablar de lo que sea mejor para Usted y su situación específica.

Y si todos los anticonceptivos del mundo fallan (bueno, o si decide que quiere tener un niño…) existe otro programa llamado New Paltz Pregnancy Support Center con muchos recursos gratis para las mujeres embarazadas: ropa de niños, educación sobre los abortos, asesoría posterior a un aborto, consejos de pares, pruebas de embarazo y de ETS. Su número de teléfono es (845) 255-8242, y hay una persona que habla español allí. ■



Para tener en cuenta

• A nivel nacional, el 43 por ciento de las mujeres menores de 16 años son sexualmente activas, según el Centro para la Prevención y el Control de Enfermedades.

• 31 por ciento de todas las mujeres estadounidenses quedan embarazadas antes de los 20 años.

• Entre las mujeres latinas, la cifra es aún más alta: el 51 por ciento queda embarazada antes de los 20 años.

• Según un estudio del Consejo Nacional de La Raza realizado en Nueva York, California, Florida y Maryland con hombres y mujeres latinas, la cultura latina no es abierta a la comunicación sobre salud sexual y reproductiva.

• Los promotores de salud entrevistados para ese estudio indicaron que las mujeres se ven forzadas a encontrar los servicios y usar anticonceptivos a espaldas de sus maridos, que las familias latinas no discuten estos temas en la casa, y que esto lleva a que las mujeres no sepan sobre los riesgos a los que se exponen.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

GUATEMALA: TURISMO ECOLÓGICO EN LA SELVA

segunda parte

Por Alejandro Heredia-Santoyo



En 1996 Chantal Willigers, nativa de Holanda, viajó por las selvas de Costa Rica, llegando a Guatemala con una amiga. En vez de viajar libremente por todo Latinoamérica como habían planeado, decidieron trabajar voluntariamente en Guatemala. Prefirieron esforzarse en algo "más productivo" con el tiempo restante en Centroamérica. Fue así como administraron un "ecologde" (o albergue ecológico) para viajeros de bajos recursos enfocado en la educación ambiental a través de tours guiados a la selva guatemalteca.

Siete años después, Chantal se mudó a Cozumel, México, donde al conocer a Ismael Martínez, nativo de Cuba, crearon Duende Mayan Jungle Tours.



Al preguntarles sobre Duende Tours, Chantal e Ismael sonríen. Orgullosos de la organización, para ellos es más un concepto filosófico que un negocio turístico. Dicen que la idea de Duende Tours no es sólo manejar recorridos a las selvas tropicales de México, Guatemala y Bélice, ¡sino mucho más! Ellos quieren generar un cambio mental en los visitantes gracias al intercambio con la naturaleza, la cultura e historia al ser testigos del poder intrigante de las selvas mayas y la población local que todavía preserva la cultura de generaciones pasadas. El objetivo es que los viajeros reflexionen y concluyan al igual que han hecho visitantes anteriores: "que asombroso es todo esto, ¡tenemos que protegerlo!".

Ismael explica que los tours no son para todo el mundo. Existen viajeros que pretenden viajar en una burbuja, con todas las comodidades del mundo moderno. Chantal e Ismael se ríen de este estilo de viaje. "No manches" exclama Chantal, ya acostumbrada al lenguaje en México, "no queremos gente que se queje de falta de agua caliente u otras comodidades, ¡la selva no es un spa! Estamos visitando este lugar para lograr un reflejo personal y para revaluar todo lo que es importante en nuestras vidas y todo lo que es superfluo".



También hablan de otros operadores de tours en estas selvas a quienes no les importa la población indígena. "Existen operadores que traen grupos de veinte o treinta personas sin darle importancia al medio ambiente, sin pensar en el impacto cultural, sin darle el respeto que merece este lugar tan precioso y único", cuentan Ismael y Chantal con coraje.

En sus tours viajan entre cinco a nueve días en grupos pequeños de tres a diez viajeros en canoa, bicicleta, o a caballo a ciudades mayas aisladas, a cenotes, cuevas y otros sitios naturales aún muy bien conservados. Pero lo más significativo es el gran respeto por la selva maya. Chantal e Ismael procuran enseñar y descubrir junto con sus visitantes maneras de proteger la selva y conservar la cultura maya, apoyando a las empresas locales y enseñando que el mundo desarrollado globalizado y "americanizado" no es necesariamente el camino a la salud de nuestro planeta.

Al apoyar a las poblaciones mayas, creen que es posible procurar un cambio ecológico y sustentable, que no se necesita derrumbar la selva para vivir, sino usar esos árboles y flora como el mayor recurso del eco-turismo. Es así como promueven también la venta de artesanías hechas con pedazos de árboles de maderas preciosas que se han caído por causas naturales. Con ellos se elaboran máscaras mayas increíbles y otros diseños que luego son vendidos como una manera de sustentar la economía local ecológicamente.



"¿Por qué Duende?... ¿qué significa eso para ustedes?" les pregunto. Otra vez se ríen. "Bueno", explica Chantal, "cuando vivía en El Remate, Guatemala, y ocurría alguna travesura y no existía un causante, todos decían, seguramente fueron los duendes". Pero los duendes son también espíritus benévolos que cuidan la flora y fauna de la selva. "De hecho," se emociona Chantal, "hasta hay pirámides en Topoxte Guatemala, construidas aparentemente en homenaje a los duendes que son parte de la cultura y la selva de este lugar. Por todo esto me fascino esa idea, así que, ¡Duende Tours!". ■



BUENOS AIRES VISITADA POR UNA VEGETARIANA

Por KellyAnne Mifflin

Llegué a Buenos Aires, Argentina, sin querer sentirme turista por ocho meses. Compré una bicicleta y una Guía T de mapas y empecé a vagar por la ciudad.







Al principio me asustaba un poco cuando alguien se acercaba para hablarme, pero cuando empecé a escuchar siempre me querían ayudar: la mujer retándome cuando salía del departamento sin abrigo en el invierno, el hombre bajando de su coche con un gato para ayudarme con una llanta rota de mi bicicleta, un grupo de cartoneros jóvenes acercándose para arreglar mis frenos, compartiendo una mandarina en la plaza con un desconocido que tocaba el charango y cantaba al sol, invitaciones abiertas para visitar casas, playas y talleres de arte después de un par de minutos compartiendo palabras o comida en la calle. Quizás los hombres están silbando y diciendo piropos, quizás la mujer abriendo mi mochila en la Estación Constitución me va a robar, pero más que nada, encontré que la gente sólo quería hablar y crear espacios de interacción y amistad vecinal en una ciudad grande y cosmopolita donde hay tantos olvidados.

En mis primeras semanas un amigo me mostró un afiche sobre una huerta o jardín urbano en el barrio de Caballito que estaba en peligro de desalojo. La Huerta Orgazmika, así bien llamada por las verduras ricas que cultivan, junto con el centro cultural 'La Sala' ofrecía muchos talleres, comida gratis y un lugar para descansar al sol comiendo pétalos de taco de reina y tomando mate con hierbas frescas del jardín. Con ellos pasé mis mejores tardes, charlando, identificando yuyos, haciendo serigrafía, viendo música en vivo, construyendo hornos de barro, o montando cicla por la ciudad en búsqueda de comida para "reciclar" y cocinar para comer o repartir en la calle en su propia versión de "Food Not Bombs". Pero desafortunadamente, la huerta, iniciada después del desastre económico del 20 de diciembre de 2001, ocupa un espacio público sin pagar alquiler y ahora, siete anos después, el gobierno quiere reclamar el lugar para continuar un parque y hacer un "espacio verde". Encontré una desconfianza absoluta en el gobierno, pero sin desesperación. Ellos siguen haciendo lo suyo y combaten cuando es necesario, creando su propio espacio, sin esperar que alguien les vaya a dar nada.

Nunca probé la famosa carne de Argentina, llevaba verduras a los asados para poner en la parilla, nunca aprendí el tango y raras veces salí a boliches hasta el amanecer, pero la cantidad de cultura y arte que encontré en esta ciudad infame fue impresionante. ¡Y cultura accesible! No es una ciudad de estrellas de cine inalcanzables y boletos caros para los pocos con dinero. En cambio, a mi alrededor había teatro en la calle, circo en edificios ocupados, recitales y orquestas en las plazas, talleres gratis de capoeira, acrobacia, serigrafía y todo tipo de expresión artística. Vibrante y llena de arte de una manera no elitista como nunca he visto en otro lugar. De hecho, pasé mis últimas semanas durmiendo en un rincón en el piso de un departamento compartido por dos músicos, hombres que más tarde me di cuenta eran los mismos músicos que tengo en fotos turísticas de mis primeras semanas tocando acordeón en la Plaza Dorrego. Día tras día encontré gente con talento, ocupando la calle en vez de espacios de fama como su escenario y siempre abiertos a dar cabida a un yanqui en sus vidas caóticas. ■

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

DUO SERENADE "KAIROS"

Por Venegados Agas
Eastern Correctional Facility
Traducción de Mary Kate Donovan

The bay water sheen,
Sky's water bioluminous,
And scintillating are the stars;
Up front, the duo optimally rising.

A single pipe, high pitch wooing.
Tune to melody, silver strings pluck
Long tinkling, but rhythm not transcending,
Till effeminate voice come to mingle,
Again, and again, and again.

Bay water soothingly calm, serenely –
Widening its hollow, looming over
The all contemplating inmates and volunteers
Of outside team, same as the song: its tune
Rising in transcendental abandon.

The pipe and stringed devoid of soul,
Melody alone creates illusive spirit of its own.
The sky for meditation is grey and dusky,
But the stars stand out trim and bright.

Though the waves form shallow crest,
The hour before the tides ebb, no sea weeds
And empty cockles get wet, but sin
And inequality shall be awashed.

Blend and blend again and blend again
Your dear sweet voices measure
It is thrilling: one duo to up-lift
The growing souls.

El agua de la bahía brilla,
Agua bioluminosa del cielo,
Y son fascinantes las estrellas;
Delante, el dúo se levanta óptimamente.

Una flauta singular, cortejando de tono alto,
Del tono a la melodía, cuerdas de plata puntean
Siguen tintineando, pero el ritmo no transciende,
Hasta que la voz femenina viene para mezclarse,
Otra vez, y otra vez, y otra vez.

El agua de la bahía calma con dulzura, plácidamente –
Ensancha su hueco, amenazando –
A los presos pensativos y los voluntarios
Del equipo desde fuera, igual como la canción: su melodía
Subiendo con despreocupación trascendental.

La flauta y la encordada desprovistas del alma,
La melodía sola crea un espíritu propio elusivo.
El cielo para la meditación es gris y oscuro,
Pero las estrellas destacan, arreglados y brillantes.

Tras las olas se crea una cresta poca profunda,
La hora antes del reflejo, el alga marina
Y las conchas vacías no se mojan, pero los pecados
y la desigualdad serán arrasados por el agua.

Mezcla, y otra vez mezcla y otra vez mezcla
Tus voces queridas dulces que miden
Es emocionante: un dúo para levantar el ánimo
de las almas que crecen. ■





PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

LA MAMÁ DE ESTELA

Por Robinson David Martínez

querido diario, te cuento que como la canción, tengo el corazón partió. pero no por amor, sino por todos los problemas que se me tiran encima como hienas desquiciadas y me despedazan el alma. me estoy muriendo. tuve una cita con el médico... un pocotón de exámenes—pero no quiero hablar de esto ahora. ¿por qué me tiene que pasar esto a mí?

está nevando. recuerdo que recién llegado a este país vi nieve por primera vez. pensé que pedacitos del cielo se estaban cayendo y todo lo cubría esta hermosa capa de blanco y frío. algo siempre se nos cae inesperadamente en la vida. recuerdo que estelita un día me dijo que le encantaba ver caer la nieve. estela. ¿a dónde estarás? los dos teníamos 12 años.

a estela la vi por primera vez un domingo de otoño. yo estaba bien limpiecito, bien preparado con vestimenta dominguera para la santísima misa con la abuelita. ese domingo nos recogió delia, una de sus únicas amigas aquí en connecticut. en el carro estaba solamente estelita. abrió la puerta. sus ojos eran de un café dulce-triste. su cabello le llegaba a los hombros: un castaño delicado, finito, finito, suave y brillante.

en la misa estaba nervioso. en las manos ya tenía la sensación incómoda de darle mi mano a los demás cuando se da la paz. me sudaban porque esperaba con ansiedad el momento de encontrarme con estelita. me volteé a la derecha y le di la mano. "paz", le dije. "paz", me respondió. me sonrió. sabía que ella percibía el sudor en mis manos. quería abrazarla, ahí mismo en la misa.

después de la misa nos fuimos a la casa de delia a almorzar. como estela iba a estar todo el invierno en connecticut, ella le compró una bicicleta, porque todavía no hacía tanto frío. después del almuerzo, delia nos dijo que era bueno descansar o hacer algo activo después del almuerzo. nos dijo que saliéramos a montar en bicicleta o que fuéramos al parque. hace tiempos que no pienso en esto. estelita andaba en su bicicleta adelante de
mí. recuerdo el viento traspasando su pelo que reflejaba los rayos del sol. la brisa era una brisita calida.

fuimos al parque y tomamos agua de la fuente. la fuente era una hermosa sirena de cobre con dos hermosos peces uno a cada lado. el agua salía de su boca y caía en sus dos manos. parecía como si te estuviera mandando un beso o soplando brisa.



"¿me prometes que siempre me vas a querer?"

"siempre te voy a querer, estela. pero ¿por qué siempre estás como tan triste?"

"extraño a mi mamá."

"¿a dónde está?"

"en el cielo."
la abracé.

diario, que interesante es la vida. ahora que me muero, quiero vivir. antes me mantenía confundido y no sabía lo que quería. ahora todo es simple y disfruto las cosas como si el momento fuera mi último. este- la, donde quiera que estés, espero que a través de estas palabras o el viento, recibas este abrazo que tantas ganas tengo de darte. ■

Este proyecto es posible en parte gracias a una subvención de Dutchess County Arts Council, administrador de fondos públicos a través del Programa de Descentralización del Consejo de las Artes del Estado de Nueva York.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

Secretos para una buena estrategia

Por Delia Zárate

En diciembre comenzamos una serie de artículos que nos ayudan a vivir nuestra vida al máximo a través de un proceso de cinco etapas. En las primeras dos etapas elaboramos el diagnóstico de nuestra situación actual y en la tercera etapa definimos nuestra visión, es decir, lo que queremos lograr dentro de diez años. En este artículo platicaré sobre la cuarta etapa de este proceso: EL PLAN.

Ya que sabemos quiénes somos actualmente y quiénes queremos llegar a ser en el largo plazo, es necesario definir un **PLAN** para lograrlo.

Existen varias razones por las que es importante definir un **plan** de trabajo:

• Para no olvidar lo que queremos lograr en el largo plazo.
• Para asignar nuestros recursos (tiempo, dinero y esfuerzo) de manera óptima.
• Para enfocar nuestras actividades diarias al logro de lo que deseamos.

Debemos tener presente, que el largo plazo es construido día a día a partir de hoy, y que como es bien sabido "los sueños se hacen realidad, sólo para quienes **trabajan mientras sueñan**".

El **PLAN** de trabajo se conforma de **estrategias**, que ayudarán a pasar de la situación actual a la situación deseada.

El término **estrategia** proviene del griego "stratego" y era utilizado en la milicia para lograr el liderazgo en las batallas o guerras. Actualmente, se utiliza en un sinfín de ambientes incluyendo la política y los negocios, pero el fin sigue siendo el mismo: **GANAR**.

Las estrategias que definamos en este **PLAN**, deben ayudarnos a ganar la batalla con el peor de nuestros contrincantes: NOSOTROS MISMOS. Ya que son innumerables las ocasiones en las que definimos metas que deseamos lograr y nosotros mismos nos saboteamos.

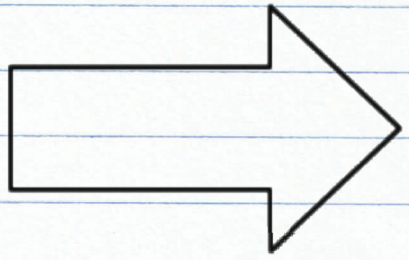


Se recomienda que tengamos alrededor de **cuatro a seis estrategias**. Este número nos permitirá cubrir cada unos de los aspectos que nos conforman (emocional, físico, intelectual y espiritual), y enfocará nuestros esfuerzos.

Para la definición de estrategias es recomendable usar una hoja en blanco por **estrategia**. En la parte superior de la hoja escribe el nombre de la **estrategia**. El nombre de la **estrategia** debería reflejar la conducta deseada en alguno de los cuatro aspectos, por ejemplo:
• Físico – Mejorar el aseo personal, Hacer ejercicio, Alimentación sana.
• Emocional – Relaciones que promuevan el crecimiento, Ser voluntaria(o).
• Intelectual – Aprender un idioma, Tener un trabajo realizador.
• Espiritual – Mejorar la comunicación con Dios o conmigo mismo.

Una vez que tengamos el nombre de la **estrategia**, es necesario detallarla – para especificar su alcance.

Voy a detallar una de las estrategias propuestas como ejemplo.



PDF compression, OCR, web-optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

Nombre de la Estrategia: Alimentación Sana

Al detallar la estrategia debemos incluir los siguientes elementos:

• **Descripción**.- ¿Qué significa la estrategia para nosotros? ¿Qué es lo que deseamos con esta estrategia? Ejemplo: Ingerir mayormente alimentos naturales, orgánicos en la medida de nuestras posibilidades.

• Justificación.- ¿Por qué razones la elegimos? ¿Para capitalizar nuestras fortalezas y oportunidades? ¿Para superar amenazas o debilidades? ¿Mejorar nuestro desempeño actual? ¿Para dejar de hacer algo que nos hiere? ¿O simplemente para cambiar? Ejemplo: Una alimentación sana promueve nuestra salud, los alimentos naturales mejoran nuestra digestión y los alimentos orgánicos además de ser mejores para nuestro cuerpo favorecen la ecología de nuestra Tierra.

• **Actividades Clave**.- Son una forma lógica de dividir la estrategia en sus componentes. Deben tener objetivos e indicadores medibles. ¿Qué harás para lograr los resultados esperados? Ejemplo: En el desayuno incluir al menos una fruta. En el almuerzo tener al menos 3 porciones de vegetales, de preferencia crudos y de diferentes colores (zanahoria, betabel y lechuga). Tener una cena ligera, con cereales integrales.

• **Resultados estratégicos esperados**.- ¿Cuáles son los principales cambios en tu yo actual? ¿Cómo sabrás que estás avanzando? Ejemplo: Mejorar la salud y contribuir a una vida plena.

• **Condiciones o riesgos**.- ¿Qué puede interponerse? ¿Qué permisos necesitas? ¿Habrá algo que pierdas o tengas que ceder? ¿Se correrá algún riesgo relevante? ¿Qué efectos tendrá la persecución y el logro de esta estrategia? Ejemplo: La condición principal para lograr esta estrategia es que planee antes de ir al supermercado.

• **Reacción de terceros**.- ¿En qué forma los demás van a responder a tu cambio? ¿Podrán tomar alguna acción que te afecte? Pensar en las relaciones personales de prioridad uno. ¿Quién más podría verse afectado o beneficiado por el logro de esta estrategia y en qué forma? Ejemplo: El principal riesgo son los compromisos sociales, las comidas fuera con mis amigos que cuestionarán mis nuevas elecciones.

• **Áreas involucradas**.- Aspectos de tu vida que tomarán parte en la implantación. Ejemplo: En el aspecto físico –asignar un poco más de dinero, ya que los alimentos naturales y orgánicos son más caros que los alimentos chatarra. Aspecto emocional – rodearnos de personas que apoyen nuestro bienestar. Aspecto intelectual – aprender sobre alimentos para hacer decisiones inteligentes. Aspecto espiritual – reflexionar antes de cada comida sobre el valor de los alimentos, sobre la cantidad de personas que trabajaron para que los tengamos en la mesa, sobre la vida que los alimentos naturales y la Tierra nos regalan.

• **Responsable**.- Tú eres la persona que debe coordinar todas las acciones relativas a esta estrategia, con cuya ejecución se asegure el éxito de la misma. Ejemplo: Al final de cada hoja firmar en señal del compromiso que tenemos con nosotros mismos, y ponerle fecha.

Aunque el detallar cada una de las estrategias parezca algo tedioso, es de gran valor. Ya que al detallarla nos damos cuenta del nivel de compromiso que tenemos y necesitamos para llevarla a cabo y así lograr nuestra visión a largo plazo.

También al detallarla, nos damos cuenta de los recursos que necesitaremos dedicar al logro de esta estrategia, y prevemos la posible reacción de terceros.

La vigencia de cada estrategia varía entre uno y tres años, de acuerdo a nuestra situación personal. Es recomendable que al final de cada año periodo, revisemos nuestras estrategias y definamos si deberían seguir vigentes tal como están, deberían modificarse o dejar de existir. Esto dependerá de los cambios que tenga nuestra situación actual en ese momento y la vigencia de la visión que deseamos lograr.

En el siguiente artículo ofreceré algunos consejos sobre cómo llevar a cabo estas estrategias y que no sólo queden papel. Por lo pronto te dejo la tarea de definir y detallar las estrategias que te llevarán de tu situación actual a tu situación deseada. ¡Mucha Suerte!

Cualquier duda, me puedes contactar por email: delia.zarate@vivetumejortu.com ■

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

La oficina del Aguacil del Condado de Dutchess y AHORA presentan

Reunión de la comunidad latina

2 de abril en Pawling Elementary School. 6.30-8.00pm
Bill Valente, Dutchess County Mediation
Para más información, llame al subcomisario E. Ramírez (845)486-3800

LOSTRABAJADORES JÓVENESY EL SEGURO SOCIAL:
¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA USTED?

Si usted es en un trabajador joven, la jubilación parece ser una etapa de la vida lejana. De hecho, probablemente se pregunta si las contribuciones al Seguro Social que deducimos de su salario actualmente le proveen alguna cobertura ahora.

Al trabajar por un empleo que está cubierto por el Seguro Social, usted recibe la protección del seguro por incapacidad y para sobrevivientes automáticamente. Un trabajador menor de 24 años de edad que paga impuestos de Seguro Social por tan sólo un año y medio también tendrá la cobertura del Seguro Social. Un trabajador menor de 31 años de edad que paga impuestos de Seguro Social por la mitad del tiempo transcurrido desde los 21 años de edad también tendrá la cobertura.

Si usted es como la mayoría de los trabajadores, probablemente no tiene seguro privado de incapacidad a largo plazo. Pero sí tiene protección de incapacidad a través del Seguro Social. Este seguro proveerá beneficios a usted y su familia si usted se incapacita. Aproximadamente tres de cada 10 personas de 20 años de edad se incapacitarán antes de cumplir los 67 años de edad –algo que también le puede pasar a usted. El pago promedio por incapacidad que se le paga a un trabajador con un cónyuge y dos niños en 2008 es aproximadamente $1,690 al mes.

El Seguro Social también provee beneficios para sobrevivientes. Es una verdad muy triste que casi uno en cada siete personas jóvenes fallecerán antes de cumplir los 67 años de edad. El seguro para sobrevivientes del Seguro Social paga un promedio de $2,243 en el 2008 para un cónyuge y dos niños de un trabajador joven con salarios promedio cuando fallece.

Es bueno prepararse para la jubilación, pero el Seguro Social es mucho más que eso. Éste provee una protección muy importante para usted y su familia ahora.

Para informarse mejor sobre cómo el Seguro Social protege a las personas jóvenes y ancianas igualmente, visite nuestro sitio de Internet, www.segurosocial.gov/espanol o llámenos al 1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778).
Para informarse mejor, visite nuestro sitio de Internet, www.segurosocial.gov/espanol o llámenos gratis al 1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778).

FUENTE: Social Security Newsletter, abril 2008

Clases gratis para adultos en Newburgh

Inglés como Segundo Idioma, Educación Básica de Adultos, Introducción a Computadoras.
Ofrecidas por el Distrito Escolar Extendido de la Ciudad de Newburgh

Clases los: martes, miércoles, y jueves de 11:00 AM a 2:00 PM o de 5:30 PM a 7:30 PM

Para poder participar en estas clases tiene que ser mayor de 21 años de edad. Las clases se llevarán a cabo en el edificio Salvation Army, 234 Van Ness, en Newburgh, y en el 280 de Broadway, también en Newburgh.

Para mayor información, llame al señor Gary VanVoorhis, teléfono (845) 563-3511.

II Conferencia y exposición para emprendadores
Si tiene un negocio o está pensando en empezar uno, este es el lugar:
29 y 30 de abril
Mid Hudson Civic Center, Poughkeepsie NY
• Un Mercado de: Ideas, Oportunidades, Servicios, Información vital, para TODA PERSONA que busque el éxito en los negocios.



Para más información visite
www.gethudsonvalley.org
o llame al 845-790-5004
309 Main Street, Poughkeepsie

El centro de HomeOwnership de RUPCO proporciona los siguientes servicios a los residentes del condado de Ulster:

- Crédito y asesoramiento del presupuesto
- Educación Financiera
- prevención de la ejecución de una hipoteca
- Consejería de Cómo refinanciar
- Asesoramiento reverso de la hipoteca (HECM)
- Consejos para primeros compradores
- Educación para primeros compradores
- Programas de ahorros "Match Savings Program"
- Asistencia económica para compradores de casa con ingreso elegible
- Modificaciones de la accesibilidad para los inquilinos o los dueños de una casa de ingreso bajo o deshabilitados

Si desea más información sobre nuestro programa, por favor comuníquese con Vanessa Pérez al (845) 331-9860

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

Inmigrantes: Sus derechos y responsabilidades
Dos Presentaciones informativas GRATUITAS en español

Vivienda ♦ Inmigración ♦ Leyes laborales ♦ Servicios de cuidados de salud.
También habrá información sobre: Derechos de los inquilinos y responsabilidades de los caseros, seguro médico, seguridad, educación pública, ayuda de emergencia, clases de español como segunda lengua y más.

Domingo 13 de abril de 2008
2:30 p.m. a 5:30 p.m.
Lugar: Iglesia de Sta. Maria (St. Mary). 231 Church Street, Poughkeepsie
Para más información llame a Susie al 845-625-4598 o a Guillermina al 845-454-8204 extensión 4011 Habrá almuerzo gratis y actividades para los niños en el lugar.

Domingo 27 de abril de 2008
12:00 del medio día – 3:30 p.m.
Lugar: Iglesia de la Inmaculada Concepción. (Church of the Immaculate Conception) Centro de la Parroquia. **4 LaVelle Road Amenia** (un cuarto de milla al sur de la intersección de la Rt. 22 y la 44)
Para más información llame a Katalina al 845-373-7635* Habrá almuerzo gratis y cuidados de niños supervisados en el lugar. A las 4 p.m. el Padre Mena ofrecerá una misa en español.

El Foro de Derechos y Responsabilidades de los Inmigrantes está patrocinado por A.H.O.R.A (la Asociación para Hispanos para Obtener Recursos y Asistencia), Familias Saludables, HCAP y el Comité Latino, Hudson River HealthCare.

PROUD

Cómo ser orgullosa! How to be proud!
Talleres para madres y niñas latinas de 12 años en adelante que las ayudarán a quererse más y saber que pueden conseguir la grandeza si conocen sus talentos y piensan de manera positiva. Auspiciados por Latinos Unidos of the Hudson Valley y Hang Proud Girls, INc, este evento tendrá lugar el sábado 31 de mayo de 12 a 5pm en Mount Saint Mary College, Newburgh.
Si está interesado en participar de alguna manera, póngase en contacto con Doris Pérez al (845) 988-1177 o latina2002@yahoo.com

Para mujeres

Grace Smith House realiza un grupo de apoyo sobre violencia doméstica para latinas, cada jueves de 6.15 a 7.30pm. La reunión es conducida en español e inglés. Para más información, llame a Judith López al (845) 452 0908.

Dutchess County Healthy Families realiza **La Hora Latina para mujeres La** [illegible]**mer** jueves de cada mes de 1 a 2pm, y un grupo de juegos para madres y niños el segundo miércoles de cada mes de 10 a 11.30. Llame al 452-3387 para más información.

La Voz busca escritores y artistas

En La Voz queremos escucharte. Si tienes sugerencias, opiniones, comentarios, noticias de actualidad o trabajos propios en artes visuales para compartir, La Voz te ofrece el espacio. Escríbenos a escribalavoz@yahoo.com, y ¡haz oír tu voz!

Si sabe de otros servicios para la comunidad, envíe la información a la Guía de Recursos de La Voz al fax 845 758 7018 o al email: escribalavoz@yahoo.com ¡Gracias!

Suscríbase a La Voz y reciba la revista en su casa todos los meses durante **un año** por **sólo $12.**

Nombre:.....
Dirección:.....
Ciudad/Estado/ZIP:.....
Edad:.....E-mail:.....Móvil:.....(opcional)

Corte y envíe su suscripción junto con el pago a:
La Voz, Bard College
PO Box 5000
Annandale-on-Hudson, NY 12504

PAGO: Envíe un cheque a nombre de La Voz/ Bard College con el memo "suscripción anual"

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

La Voz, Bard College
PO Box 5000
Annandale-on-Hudson, NY 12504

Calling a friend/ Llamando a un(a) amig@
Part I: Leaving a message/ Primera Parte: Dejando un recado

[ring, ring]		
Heidi:	Hello?	[¿Aló?]
Jack:	Hi, this is (1)Jack. Is (2)Mary there?	[Hola, soy Jack. ¿Está Mary?]
Heidi:	No, (4)she's not. Can I take a message?	[No, no está. ¿Puedo tomar un recado?]
Jack:	Yes, please tell (5)her (6)I called.	[Sí, por favor dile que llamé.]
Heidi:	Okay.	[Bueno.]
Jack:	Thanks.	[Gracias.]

[ring, ring]		
Heidi:	Hello?	"Je**lo**?"
Jack:	Hi, this is (1) . Is (2) there?	"**Jai**, dis is .... Is ... der?"
Heidi:	No, (4)____'s not. Can I take a message?	"**No**, ...'s **nat**. Ken ai teik a **me**sidj?"
Jack:	Yes, please tell (5) (6)_____.	"ies, plis tel ...."
Heidi:	Okay.	"Okei."
Jack:	Thanks.	"Thenks."

Follow the directions to fill in the above dialogue./
Siga las direcciones para completar el diálogo de arriba.

(1) Say your name./ Diga su nombre.

(2,3) Say the name of the person you're looking for./ Diga el nombre de la persona que busca.

(4,5) Choose the correct pronoun./ Elija el pronombre correcto.

she	"chi"	ella	he	"ji"	él
her	"hr"	a ella	him	"hm"	a él

(6) Choose a message to leave./ Elija el mensaje que quiere dejar.

I called.	"ai **kald**."	Yo llamé.
to call me.	"t'**kal** mi"	que me llame.
class is cancelled.	"**kles** is **kén**seld"	se suspendió la clase
I'll be late.	"ail bi **leit**"	llegaré atrasado/a
I can't come today.	"ai **kent kam** tudei"	No puedo ir hoy día.
we rescheduled the meeting for next week.	"ui ri**ske**juld da **mi**ting fr next wik."	suspendimos la reunión hasta la próxima semana.
we're meeting at 7:00 tonight	"uir miting et **se**ven tun**ait**." tu**nait**."	nos vamos a reunir a las 7 de la tarde hoy día.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor