

# La Voz

Cultura y noticias hispanas del Valle del Hudson

De **MÉXICO** al **VALLE DEL HUDSON**, la historia de Lilia Cabrera

Recuerdos de **Ecuador** y de **Colombia**

Violencia doméstica: **¡NO AGUANTE LA BOFETADA!**

Opinión: vamos a la guerra. Juntos

Vivir mejor, de la idea a la **ACCIÓN**



Cuento, columna legal, vida saludable, recursos ¡y más!

# La Voz

## 1. Editorial

*Sus preguntas*  
Por Mariel Fiori

## 2. Recuerdos de...

*Ecuador a caballo*  
Por Dorothy Noe

## 4. Opinión

*¡Vamos a la guerra! (pero vamos juntos)*  
Por Arturo A. Delgado

## 5. Recuerdos de...

*Tayrona, Colombia*  
Por Liz Anet Jiménez

## 6. Entrevista

*“Ya no regresaré a México a vivir”*  
*Lilia Cabrera en el Valle del Hudson*  
Por Nicholas Hippensteel

## 8. Actualidad

*¡No aguante la bofetada!*  
*Una respuesta a la violencia doméstica*  
Por Jonathan Raye

## 10. Cuento

*Plumas de fuego*  
Por Robinson David Martínez

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 escribanos para mayor información: [escribalavoz@yahoo.com](mailto:escribalavoz@yahoo.com)

## 12. Recetas

*Empanadas veganas*  
Por KellyAnne Mifflin

## 13. Vida saludable

*Nueva esperanza para mujeres*  
*Vacuna contra el cáncer cervical*  
Por el Dr. Michael Cadwell

## 14. Usos y costumbres

*De la idea a la acción para vivir mejor*  
Por Delia Zárate

## 16. Guía de recursos

## 18. Suplemento educativo

*Calling a friend/*  
*Llamando a un(a) amigo@*  
*Segunda parte, saludos informales*  
Por Kate Grim-Feinberg



**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**  
Arturo A. Delgado  
Nicholas Hippensteel  
Liz Anet Jiménez  
Robinson David Martínez  
KellyAnne Mifflin  
Dorothy Noe  
Jonathan Raye

**Colaboradores**  
Dr. Michael Cadwell  
Kate Grim-Feinberg  
Eduardo Juárez  
Delia Zarate

**Fotos**  
Adele Hammond, tapa.  
Sally Vergette y turistas bajo el pico de Cotopaxi, el volcán activo más alto del mundo, (Ecuador).

Julie Easton, 2, 3  
Dorothy Noe, 2  
Sally Vergette, 3  
Liz Anet Jiménez, 5  
Nicholas Hippensteel, 6,7

**Ilustraciones**  
KellyAnne Mifflin, 10, 12

**Diseño y diagramación**  
Bill Valente

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

**Esperamos recibir sus comentarios, sugerencias y colaboraciones en: [escribalavoz@yahoo.com](mailto:escribalavoz@yahoo.com)**

# EDITORIAL

## Sus preguntas

Hace unas semanas fui a una presentación informativa para inmigrantes del condado de Dutchess. Varias organizaciones locales que intentan ayudar a mejorar la vida de los hispanos acá, como AHORA, Familias Saludables, Caridades Católicas, el Comité Latino, Hudson River Health Care, el Departamento de Salud del Condado y más departamentos condales como el de educación y la policía, la recientemente reestablecida Somos la Llave del Futuro, y otras, enviaron representantes para pasar una tarde de domingo contestando las preguntas de los asistentes.

Y preguntas hubo muchísimas. Desde qué pasa si uno no ha pagado la cuenta del hospital pero necesita volver, o cuánto tiempo hay que esperar por una residencia legal si es un hermano quien ha pedido a alguien que es mexicano o no, hasta cómo ayudar a los niños a estar fuera de las drogas o cómo se puede conseguir un traductor para las entrevistas con los maestros de los hijos, entre muchas otras. En fin, preguntas muy serias todas que atañen a la vida de muchos inmigrantes, y no sólo del que se animó a escribir su pregunta en las tarjetas que se les entregaron.

En tres horas pasó bastante. En una sala, mesas con folletos e información de todo tipo en español e inglés para llevarse y leer en casa. Detrás de las mesas, los representantes de esas organizaciones sin fines de lucro locales (que en general brindan servicios gratuitos o a muy bajo costo) para escuchar a los que se acercaran. En otra, presentaciones más formales, con micrófono incluido, y respuestas a las preguntas del centenar de personas sentadas en el auditorio. Además, hubo cuidado de niños y almuerzo gratis.

Así que el evento fue un éxito y espero que sigan organizándose presentaciones similares tanto en Dutchess como en los otros condados vecinos de Orange, Ulster y Columbia.

Pero como dije antes, la pregunta de uno muchas veces también es la preocupación de otros y si podemos informar a más personas, tanto mejor. Así que esta vez escribo para invitarlos a mandar sus preguntas a la nueva sección de consultas de La Voz. Muchos de los profesionales que trabajan en las organizaciones que estuvieron en las presentaciones de Poughkeepsie y Amenia ya se han comprometido a ayudar a contestar sus consultas para La Voz. Sólo tiene que enviar una carta a La Voz/ Bard College, PO 5000, Annandale-on-Hudson, NY 12504, que especifique todo lo que sea posible su consulta, su nombre e información de contacto. Pero no se preocupe, no divulgaremos su identidad en la revista si así lo desea. También puede enviarnos su consulta por correo electrónico a [escribalavoz@yahoo.com](mailto:escribalavoz@yahoo.com)

Ahora sí, los dejo, espero que disfruten del número de mayo, además del excelente clima en este hermoso Valle del Río Hudson.

**Mariel Fiori, Directora**



# ECUADOR A CABALLO

Por Dorothy Noe\*

ME PARECE QUE LA ECONOMÍA DE ECUADOR HA MEJORADO MUCHO DESDE MIS PRIMERAS VACACIONES A ESTE PAÍS HACE 15 AÑOS. AHORA, EL AEROPUERTO ES MODERNO, HAY MUCHO TRÁFICO Y LOS COCHES SON MÁS GRANDES Y MÁS NUEVOS. LA GENTE EN QUITO ESTÁ VESTIDA A LA MODA, Y EN EL CENTRO, LAS CALLES DE QUITO ESTÁN BIEN ILUMINADAS DURANTE LA NOCHE. EN EL CAMPO, ALREDEDOR DE ALGUNAS HACIENDAS ANTIGUAS, HAY COMUNIDADES CONSTRUIDAS PARA JUBILADOS DE EUROPA Y LOS ESTADOS UNIDOS.

UN EJEMPLO MÁS ES LA PEQUEÑA EMPRESA QUE HA CONTRIBUIDO A LA ECONOMÍA DE ECUADOR POR ONCE AÑOS, RIDE ANDES.

Mucha gente tiene un sueño - el de crear un negocio provechoso para sus intereses, pero pocos tienen el valor de dar el salto. Sally Vergette es alguien que lo ha dado. Dos meses después de sus vacaciones en Ecuador, Sally dijo adiós a su carrera en la industria de perfumes en París, cambió sus tacones altos por botas de montar, asistió a clases de español y entonces voló a Sudamérica.

En ese momento, ella no sabía que Ride Andes sería el negocio que establecería en Ecuador, también con viajes a Argentina, Chile y Uruguay. ¿Entonces, cómo pudo exactamente una muchacha de una granja de Inglaterra, jinete campeona de montar a mujeriegas, hacerse guía de cabalgatas con grupos de caballos salvajes a 13,000 pies sobre el nivel del mar a través de los altiplanos de Cotopaxi, el más alto volcán activo en el



Francia — el clima, la contaminación, el vestuario y el maquillaje, la feroz competitividad de la vida moderna. Pero esperé dos semanas después de mis vacaciones para ver si volver a Sudamérica me seguía interesando. Entonces acepté su oferta de empleo y nunca más miré atrás”.

Tan audaz como su propia mudanza, Sally se describe a sí misma como poseedora de “una personalidad



¿ENTONCES, CÓMO PUDO EXACTAMENTE UNA MUCHACHA DE UNA GRANJA DE INGLATERRA, JINETE CAMPEONA DE MONTAR A MUJERIEGAS, HACERSE GUÍA DE CABALGATAS CON GRUPOS DE CABALLOS SALVAJES A 13,000 PIES SOBRE EL NIVEL DEL MAR A TRAVÉS DE LOS ALTIPLANOS DE COTOPAXI, EL MÁS ALTO VOLCÁN ACTIVO EN EL MUNDO?

mundo?

“En 1995, eché una moneda entre Ecuador y Mongolia para pasar mis vacaciones”, recuerda Sally, de 42. “Ecuador ganó. Descubrí que me encantaban las haciendas elegantes y me llevé muy bien con la gente. Allí conocí al dueño inglés de la Hacienda Cusín y él me ofreció una posición administrando y desarrollando sus establos. En verdad, después de seis años, ya estaba un poco aburrida con

dominante”. Rápidamente, tuvo otro trabajo: crear agencias de viajes en Sur y Centroamérica. En su tiempo libre, entrenaba caballos a la vez que crecía su reputación por su conocimiento y el cuidado de caballos.

## EL SEGUNDO GRAN SALTO

Mientras entrenaba a los caballos, descubrió calzadas y caminos de tierra

con posibilidades de guía turística. Ya con conocimiento de la industria del turismo, Sally, otra vez, dio un salto al vacío y creó Ride Andes.

Con su ética de trabajo fuerte como un caballo y un título en economía, Sally es una formidable mujer de negocios. Describirla como súper organizada es muy poco. Como en cualquier otro nuevo emprendimiento, hubo algunos obstáculos. “Para crear mi negocio no necesité mucho dinero”, explica Sally, “y mucha gente estuvo dispuesta a alquilarme sus caballos porque tenía una reputación de excelente cuidadora de caballos”.



Como extranjera, sin embargo, Sally necesitaba tener un socio ecuatoriano para poder crear su negocio. Así que el dueño de la agencia de viajes hizo un convenio con ella como socio. Según Sally, en Ecuador no hay inspecciones, contabilidad o licencias y casi cualquiera puede tomar unos caballos, anunciar tours y abrir una tienda. Pero ella es una mujer fuerte cuando cuida de sus huéspedes y animales si es necesario.

“Empecé con un plan de negocios con metas a corto, mediano y largo plazo”, sonríe Sally. “Muy pronto, salieron volando por la ventana por ser metas irrealistas”.

“He aprendido a controlar todo yo misma: alimentación, irrigación, reservaciones a hoteles y aerolíneas. He aprendido a confirmar y re-confirmar. He aprendido a planificar varios meses por adelantado cuando hago los pedidos, como gasolina para las camionetas, alimento para los caballos, sus

**“HE APRENDIDO A PLANIFICAR VARIOS MESES POR ADELANTADO CUANDO HAGO LOS PEDIDOS, COMO GASOLINA PARA LAS CAMIONETAS, ALIMENTO PARA LOS CABALLOS, SUS HERRADURAS Y CLAVOS, Y HASTA LOS TENEDORES DE PLÁSTICO.”**

herraduras y clavos, y hasta los tenedores de plástico. No hay tenedores de plástico en diciembre cuando todo el mundo está en fiestas. He aprendido a tener siempre un plan alternativo”.

Los planes y organizaciones detrás de escena también incluyen: dar la bienvenida a los huéspedes en el aeropuerto, preparar y congelar las cenas para los viajes al campo, comprar los alimentos para los almuerzos al aire libre, lavar frutas y despertar a los trabajadores. La única regla que no pueden romper es nunca maltratar a los caballos.

#### **MUCHOS DETALLES Y BUENA TECNOLOGÍA**

Y hay otros problemas logísticos cuando hay que armar los turnos de los paseos. Por ejemplo, Sally tiene que considerar los paisajes, tiempo en la silla, agua para los caballos, habitaciones para los huéspedes, los caballos y sus trabajadores, evacuaciones de emergencias para los huéspedes y alimento

## **HOY HAY HOMBRES QUE BUSCAN SU CONSEJO PARA SUS ESTABLOS, PRESUPUESTOS Y CABALLOS.**

para la gente y los caballos. A veces también, la flexibilidad juega un papel importante cuando los dueños de las tierras por donde pasan cambian y no les permiten el paso.

Por sugerencia de sus huéspedes, Sally ha desarrollado nuevos viajes a otros países. Usando como modelo su negocio de Ecuador, Sally ha creado viajes a Argentina, Chile y Uruguay. Ahora aprovecha los climas y estaciones diferentes del hemisferio sur para ofrecer viajes a caballo y excursiones culturales por el año. El próximo viaje será a Oaxaca, México.

Ride Andes no existiría sin la tecnología de hoy: celulares, operaciones bancarias a distancia e Internet permiten que Sally trabaje virtualmente donde quiera. Usa su computadora portátil y celular cada noche y cada mañana. Su página web, [www.rideandes.com](http://www.rideandes.com), es su único aviso - además de la publicidad boca a boca, unas pocas agencias en los Estados Unidos e Inglaterra, y algunos libros de viajes al Ecuador.



Hoy, su éxito existe de muchas maneras. Recibe llamados de chagras (vaqueros de Ecuador) que le piden información sobre cómo cuidar a sus caballos. Hay nuevas haciendas que la llaman para ver si hay una posibilidad de ser parte de sus viajes. Hoy hay hombres que buscan su consejo para sus establos, presupuestos y caballos. Hay dueños de caballos que ahora usan un dentista para caballos gracias a ella y por supuesto, hay clientes satisfechos, jinetes que vuelven y que le envían “correritos electrónicos agradables”.

Da crédito a sus caballos bien disciplinados. Y es que su meta es hacer que los jinetes se sientan seguros y cómodos en el mundo que ella ha organizado por su placer de montar. ■

*\* Traduje con la ayuda de mi clase de español en Ulster BOCES: Marta, Babette, Michele y Anita y, por supuesto, nuestro maestro, Javier Crespo.*



# ¡Vamos a la guerra! (pero vamos juntos)

Por Arturo A. Delgado

Estimado Señor Bush:

Ayer recibí una carta del ARMY en la que me dicen que, a pedido suyo, el jefe máximo de las fuerzas armadas, me invitan a participar con patriotismo en la guerra contra Irak.

Le agradezco mucho la invitación pero, para empezar, yo todavía no puedo ejercer de patriota en su país porque el laxo y pasmoso Servicio de Inmigración todavía no se digna a otorgarme por lo menos la residencia, que me dijeron tomaría "unos ocho meses" y ya llevo cuatro años esperando con unas ansias más locas que gordita fea en luna de miel.

Así como éste aún no es mi nuevo país y por lo tanto no se me deja participar en algunas cositas - como atención médica, licencia de conducir, libreta de ahorros en el banco y otras perlititas similares - tampoco creo que debiera participar en guerra, lucha o pleito alguno.

Le cuento que yo soy un tipo pacífico, que he venido a este país a trabajar y a luchar por mi familia. Por otro lado, bruto tampoco soy, pero aún no entiendo como para muchas cosas se me exige y demanda que tenga papeles, pero para ir a la guerra ahí si no importa en absoluto que me encuentre ilegal. No, mi estimado, le agradezco de nuevo la cordial invitación pero por el momento estoy concentrado en trabajar sosegadamente por los míos. Precisamente esta semana estoy bien ocupadito en la factoría (no le menciono el nombre porque le repito que no soy tan necio), así que me disculpa, quizás el mes que viene, ahí me escribe otra cartita ¿no?

Tampoco es que sea malagradecido, y de verdad que si me agarra usted en un "güikénd" en que no tengo que ir a lavar mi ropa, vamos a la guerra, pero eso sí, vamos usted y yo juntos. La historia nos da varios ejemplos de jefes y líderes que llevaron a sus pueblos a guerras sangrientas y de nunca acabar. Esparta-

co, William Wallace --¿vio la película? --, Benjamín Martín, Napoleón y hasta Atila, que con los hunos invadía a los "hotros", fueron héroes en los ojos de sus seguidores porque ellos marchaban adelante y luchaban con sus huestes.

No mandaban ni "invitaban" a sus gentes a luchar mientras ellos se enteraban de cómo iba la guerrita desde alguna colina quinientas millas más atrás o por televisión (cuya función la cumplía en ese entonces un rústico telescopio). Ahí, en medio del campo de batalla, estaban estos grandes hombres, recibiendo cortes de espada, lesiones graves (sin HMO ni MVP) y viendo en vivo y en directo morir a sus hermanos o amigos más entrañables. Por eso sus soldados los admiraban y los seguían. Por su coraje, compañerismo y porque así sí se hace fácil creer y respaldar los ideales de un líder - ideales buenos o malos, como en el caso de Atila, pero mejor no hablemos de propósitos oscuros cuando hay ropa tendida ¿verdad?.

Por lo tanto, mi estimado señor Bush, si me invita otra vez a la guerra y para ese siglo ya arreglaron mi asunto las tortugas hemipléjicas de Inmigración, yo con gusto lo acompaño - no se olvide de invitar a sus hermanos y algunos primos o sobrinos suyos - a Irak, Irán, Afganistán, Michoacán o Disneylán, pero usted va adelante, granada en mano, y yo lo sigo un par de kilómetros más atrás.

Si algo pasa, no se preocupe que para eso se han inventado los vicepresidentes. ■



**Dos horas imperdibles de actualidad, entrevistas, música, recetas, humor y más.**

**Conducción: Mariel Fiori**

**Columnista estrella: Bill Valente**

**En <http://wxbc.bard.edu> Jueves de 12 a 2pm**



# Tayrona, Colombia

Por Liz Anet Jiménez

**Tayrona es uno de los parques naturales más importantes de Colombia, una reserva ecológica que abarca alrededor de 15.000 hectáreas. También es un paraíso para los amantes del ecoturismo.**

En una de esas vueltas locas que da la vida, cuando crees haber encontrado el amor, fui a parar a ese pedacito de cielo bañado por las aguas del mar Caribe. El parque es una amalgama perfecta de mar y selva, un destino que los amantes del ecoturismo no pueden dejar pasar por alto.

Los sitios más atractivos son: Arrecifes, uno de los lugares donde dormir, adyacente a una playa donde la furia del mar y las rocas del fondo han cobrado la vida de muchas personas irresponsables; La Piscina, que como su nombre indica es una piscina creada por una barrera natural de rocas y corales, recomiendo aventurarse a descubrir sus fondos marinos; Cabo de San Juan del Guía, donde también se puede acampar y la playa es exquisita; Pueblito, un fragmento de historia de la cultura prehispánica, hogar de algunos Koguis descendientes de los aborígenes tayronas; y Sendero los

Naranjos, donde los surfistas profesionales pueden disfrutar de las mejores olas de la región.

Me es casi imposible decidir exactamente qué fue lo que me hizo enamorar del parque, habrán sido las noches estrelladas más increíbles que jamás haya visto, o quizás la brisa y el arrullo constante del mar, tal vez tanta naturaleza, tanta vida. Tayrona es en mi diccionario sinónimo de felicidad y tranquilidad... ese lugar al que siempre quiero volver. ■

*La subida a Pueblito es por rocas, y la verdad no es para nada fácil. La recompensa se encuentra al llegar a la entrada del lugar. Es un paisaje diferente enmarcado por la selva y bañado por una paz inconcebible.*

*Desde Barlovento, una pequeña finca ubicada en el Sendero los Naranjos, se puede apreciar esta increíble vista del parque. Tayrona se extiende desde el mar hasta los 900 metros de altura, posibilitando la existencia de diferentes ecosistemas y por ende una gran variedad en la flora y la fauna.*



*El hecho de que en algunas playas de Tayrona esté prohibido bañarse no quita que se pueda disfrutar del maravilloso paisaje y la deliciosa brisa; quizás durmiendo la siesta en una hamaca, leyendo un libro acostado sobre las rocas o simplemente tomando el sol.*



# “YA NO REGRESARÉ A MÉXICO A VIVIR”

Por Nicholas Hippensteel

LILIA CABRERA EN EL VALLE DEL HUDSON

Lilia Cabrera tiene 27 años y trabaja para Chartwells en Bard College. Vino ilegalmente a los Estados Unidos hace cinco años para apoyar y mejorar la vida de sus dos hijos, Christopher y Juvia. Ahora, viviendo legalmente en Kingston con ellos y su madre, mantiene tres trabajos en el Valle del Hudson. Está en el proceso de conseguir su ciudadanía y no piensa volver a vivir en México. Hablé con ella una tarde después de su trabajo en la cafetería de Bard, Kline Commons.

**Nicholas Hippensteel: ¿Hay una comunidad íntima de hispanohablantes o latinoamericanos en esta zona?**

Lilia Cabrera: Bueno, la verdad, yo tengo mucha familia aquí, mi mamá, mi papá, mis dos hermanos, mis hijos y aparte familia y amigos del mismo lugar de donde vengo, el Distrito Federal. Normalmente nos reunimos para fiestas y cuando viene la temporada de calor. La mayoría de nosotros somos católicos así que vamos a la misa los domingos.

**NH: ¿En qué trabajabas en Estados Unidos antes de trabajar en Kline Commons?**

LC: Desde que llegué aquí he tenido solamente cuatro trabajos. Tres años me mantuve en el Wiltwyck Country Club de golf de Kingston. Y luego caminé para acá. Pero los otros trabajos que tengo, siempre los he mantenido. Soy cocinera también en el restaurante Petit Bistro francés en Rhinebeck. Antes trabajaba la semana completa. Pero después de traer a mis niños, porque no pude venirme con ellos porque era demasiado el costo, estuve a punto de dejar el trabajo. Pero mi jefe no quiso que me fuera. Así que nada más trabajo dos días ahí, viernes y sábado.

**NH: ¿Qué te parecen los Estados Unidos?**

LC: Sinceramente, me parece igual que en todas partes. Me imaginé otra situación. Sí, es mucho mejor en muchos sentidos, pero me imaginé algo completamente diferente. Bueno, estoy acostumbrada a una ciudad donde todo es correr de aquí para allá. Sí, me pareció lo mismo, nada más que con un poquito más de oportunidades: sueldos mejor pagados de acuerdo a la ley, no como en México, que es muy diferente, ¿eh?

**NH: ¿Te puedo preguntar cómo exactamente llegaste a este país? ¿O es un tema delicado?**

LC: No . . . no me afecta esto porque uno dice que no hay discriminación, pero en cierto modo sí hay un poquito, a veces por parte de otras personas, por eso es que casi no. Yo tengo mi documentación legal. Soy legal aquí. Me vine ilegalmente, mojada, como decimos nosotros.

**NH: ¿A través del Río Grande?**

LC: No, se dice mojada porque supuestamente lo pasamos, pero no. Yo crucé por el desierto. Caminé un día y medio completo. Caminé mucho, dormí en el desierto. Venían niños también, nosotros, otras personas que por la edad, por la condición física que sino quedaban abandonados atrás, teníamos que ayudarnos unos a otros. Fue muy difícil. Esperar, bueno, días sin comer, otros días encerrados . . . difícil. Pero gracias a Dios, desde que llegué aquí, la persona con la que trabajé al principio me ayudó con mi documentación y rápido hice mis documentos.

**NH: ¿Tus niños hablan inglés perfectamente?**

LC: No, no perfecto. Ya lo están aprendiendo. Hace un año que llegaron los niños para acá, así que llegaron hablando sólo español. Pero en las escuela con los amigos y el curso extra que toman en la escuela... ellos entran a las nueve de la mañana y salen a las cinco y media de la tarde. Ahorita ellos son los que me enseñan a mí.



“A VECES TE ALZA EL ÁNIMO, TE PREGUNTAN, *¿CÓMO SE DICE ESTO? NO SÉ SI ES ASÍ. . . Y ESTOY REPITIENDO. CUANDO NOSOTROS APRENDEMOS EL IDIOMA, TAMBIÉN LO HACEMOS MAL HABLADO, NO HABLAMOS BIEN*”.

**NH: Y tú, ¿cómo hablas inglés?**

LC: Entiendo la mayoría del inglés, pero sí se me dificulta mucho hablarlo. He tenido tiempo en sí y todo lo que he pasado me ha ayudado, todo el papeleo y con todo eso hablé inglés, pero me cuesta hablar. A veces se me enreda. Es que yo trabajo haciendo, preparando huevos y otros alimentos. A veces estoy nada más con el inglés y de repente llega alguien con el español, o al revés, estoy hablando en español y llega alguien hablando en inglés, digo: ¡Ay Dios!

**NH: ¿Prefieres que los estudiantes de Bard te hablen en inglés?**



LC: No, me gusta porque muchos americanos llegan y me hablan en español. A mí me parece un poco raro, ¿verdad? Pero es curioso, es chistoso. A veces te alza el ánimo, te preguntan, “¿cómo se dice esto? No sé si es así. . .” y estoy

repetiendo. Cuando nosotros aprendemos el idioma, también lo hacemos mal hablado, no hablamos bien. Es bien curioso, bien divertido a veces.

**NH: ¿Sigues las noticias de las campañas y las elecciones aquí?**

LC: Sí, pero no puedo votar todavía.

**NH: ¿Quién crees que es el candidato que más va a ayudar a los inmigrantes?**

LC: Pues supuestamente ahorita para nosotros, los hispanohablantes, los latinos, Hillary Clinton es la que más nos apoya. Porque los otros básicamente no hablan tanto sobre el tema. En cambio, la candidata Hillary Clinton sí es la que habla un poco más de esto. Sigo las noticias porque mis hijos son todavía ilegales. Y pues a mí cualquier noticia sobre este tema para mis hijos me interesa mucho. No puedo votar, no puedo

elegir el candidato. Si nos permitieran estar bien a todos, sería una combinación de historias, una combinación de culturas bien interesante. Y muchas veces tú dices el racismo y esto, pero racismo existe en todos lados, no solamente aquí. Si el gobierno se pusiera a pensar un poquito en esta situación, nos darían la legalización y sería mucho más fácil, no tanto para nosotros, sino para ustedes también. Porque nos evitaríamos muchos problemas.

**NH: ¿Crees que la mayoría de los inmigrantes sabe algo de la elección? ¿La siguen?**

LC: No todos, pero sí la mayoría. Nos afecta directamente a todos este problema. Pero mucho de nuestros compañeros vienen pero no quieren dejar nuestro país, no quieren dejar su familia atrás, vienen por una temporada y luego se van. Muchos de ellos lo hacen legalmente, muchos consiguen el permiso de estudiante, de trabajo, lo que sea y vienen aquí y luego se van por no dejar a su familia. En cambio, en mi caso, vine a buscar un mejor futuro para mis hijos. Yo soy madre soltera, no tengo el apoyo de otra persona. Ya no regresaré a México a vivir. Me vine a quedar y voy a hacer las cosas bien. Pero sí, la mayoría sigue las noticias, porque nos interesa seguir adelante. La información es elemental en cualquier

“SI EL GOBIERNO SE PUSIERA A PENSAR UN POQUITO EN ESTA SITUACIÓN, NOS DARÍAN LA LEGALIZACIÓN Y SERÍA MUCHO MÁS FÁCIL, NO TANTO PARA NOSOTROS, SINO PARA USTEDES TAMBIÉN. PORQUE NOS EVITARÍAMOS MUCHOS PROBLEMAS”

ámbito. Por ejemplo, para nosotros aquí, la información es muy importante para nuestro trabajo, porque muchas veces viene uno pensando que porque es hispanohablante no tiene derechos, pero no es cierto. Muchas personas se encierran porque no hablan el inglés o no entienden cómo se escribe el inglés. Yo muchas veces no lo entiendo, a veces me enredo porque yo hice toda mi documentación, todos mis papeleos, y estudié. Pero lo que tú estudias para algo no es lo mismo que en la vida real. ¿Entiendes? Yo estudié para sacar mis papeles, para ir a hablar con una persona de inmigración y decirle el presidente y tal, tal y tal. No estudié, por ejemplo, para ver todo el recetario de la cocina en inglés. Muchas veces no entiendo eso. Pero busco a las personas que me ayudan. Si no busco nunca me informo, nunca sé, nunca me salgo de allí. La información es muy importante. Si todas las personas se informaran, si todas las personas buscaran la forma de saber más, la vida sería mucho más fácil y sin demasiados problemas. ■

# ¡NO AGUANTE LA BOFETADA!

## UNA RESPUESTA A LA VIOLENCIA DOMESTICA

Por Jonathan Raye

EN UNA BODA, OYENDO LAS CAMPANAS Y DANDO EL SÍ, LA PAREJA PIENSA EN LA VIDA FELIZ ADELANTE — EN BOFETADAS Y GRITOS NO. NADIE PLANEA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA, NI EN SER EL ABUSADOR NI LA VÍCTIMA, PERO CUANDO OCURRE ES IMPORTANTE RECONOCER EL ABUSO Y RESPONDER APROPIADAMENTE.

Según Family of Woodstock, una organización que trabaja con las víctimas de la violencia doméstica, la respuesta apenas viene rápidamente. Para los abusados, es fácil negar o ignorar el abuso al principio. Pueden convencerse de que unas palizas no constituyen abuso, no son a propósito, son una política cultural, o se las merecen.

Por otra parte, para los abusados que reconozcan el problema, probablemente temen avisar a alguien: quizás no quieren dañar su reputación, recibir más abuso, enfrentar penas, o simplemente no saben a quién llamar.

Una persona con quien puede hablar es “Laura” (Su nombre real está suprimido a causa de los riesgos inherentes en su trabajo), consejera de Family de Woodstock que trabaja con las víctimas de la violencia doméstica. Ella tiene mucha experiencia en aconsejar a la gente del Valle del Hudson. “No busqué este trabajo” dice, pero este trabajo la ha buscado a ella: más o menos 30 personas nuevas piden su ayuda cada mes.

Laura trata de resolver problemas que se originan por varios tipos de abuso. Además del más obvio, el abuso físico, la pareja puede padecer abuso emocional, psicológico, sexual y económico (y sí, aproximadamente sólo 5 de cada 100 de los abusados son varones). Mientras la mayoría de las clientas de Laura piden ayuda como consecuencia del abuso físico, las otras formas son igualmente graves.

Un hombre que comete abuso sin golpes hacia su pareja, tal

Los servicios de Family of Woodstock son rápidos, confidenciales y gratis. Se habla español, y puede llamar (o venir) a cualquiera hora, cualquier día.

Family of Woodstock, prevención de violencia domestica por la red:  
[www.familyofwoodstock.org/](http://www.familyofwoodstock.org/)

Consejeras para Víctimas de Violencia Doméstica  
 (845) 338-2370  
 (845) 679-2485  
 (845) 255-8801  
 (845) 647-2443

Refugio de Corto Plazo para Víctimas de Violencia Doméstica  
 (845) 338-5953  
 Correo: famhouse@familyofwoodstockinc.org

Refugio General para Víctimas de Violencia Doméstica  
 (845) 679-2485 / 338-2370  
 Correo: fdvs@familyofwoodstockinc.org

Servicios de consejo, grupos de apoyo (ubicado en Kingston, New Paltz, y Ellenville) y programas de educación pública:  
 (845) 331-7080

como rehusar el contacto con su familia y sus amigas o forzarla al sexo no deseado, está sujeto a penas legales. Una es la encarcelación.

El gobierno estatal se preocupa del bienestar de la víctima también. Un abusado que es inmigrante indocumentado puede conseguir una visa tipo U, la cual permite obtener la residencia temporal, consejo de rehabilitación y trabajo.

Pero antes de que un abusado se separe de su abusador u obtenga reparaciones legales, tiene que entender la gravedad de su situación. “Es todo un proceso”, según Laura. A menudo, sus clientas no la han llamado hasta que el abuso alcanzó niveles insufribles. Algunas de sus primeras visitas han ocurrido en el hospital.

### DAR EL PRIMER PASO

El primer paso para sus clientas es hacer la llamada a Family de Woodstock y programar una reunión. El segundo paso, aunque parece fácil, puede ser el más difícil: acudir a la reunión. Cuando Laura está cara a cara con su clienta, escucha su situación. Si decide que la clienta podría beneficiarse del consejo, empiezan una conversación.

Típicamente las primeras palabras de la conversación son las más duras. Por haber vivido en la sombra de su abusador por tanto tiempo, la clienta necesita primero liberarse de la perspectiva de “él piensa,

él dice". Así que hay que descubrir su propia voluntad y sus propias opiniones. Hay que darse cuenta que está en una relación abusiva y que puede solucionarlo.

Según la página Web de Family of Woodstock, muchos no se dan cuenta que están en una relación abusiva a causa de un mito común – que la violencia doméstica existe sólo en ciertos grupos pequeños. En realidad, ocurre en todos los grupos étnicos, raciales, económicos, religiosos y de edad.

La prevalencia de la violencia en el hogar es espantosa. En Estados Unidos, tres mujeres son asesinadas por sus parejas en sus casas cada día. La existencia del Tribunal de Kingston de Violencia Doméstica es testimonio del número de personas abusadas aquí en el Valle del Hudson.

Ya que hay muchas personas abusadas que tienen necesidad de consejo, hay necesidad de muchas medidas para poder afrontar el abuso. Laura brinda una variedad de tales medidas. Sirve como consejera de individuos, consejera de grupos de apoyo y testigo en los tribunales. Encabeza programas de rehabilitación mandados por los tribunales. Además, hace presentaciones sobre la prevención de violencia doméstica para agencias públicas.

El propósito de esas actividades, dice Laura, es que lleven al punto donde los abusados puedan decir: "La vida tiene un nuevo significado".

#### **DERRIBANDO MITOS**

Laura tiene metas ambiciosas para sus programas y para sí misma. Hay tres cosas que quiere lograr a través de su trabajo. Primero, quiere refutar el rumor que todas las consejeras son divorciadas. Ella no lo es. Segundo, desea que las víctimas del abuso no tengan miedo de contactarla. No importa si es inmigrante legal o no, ni siquiera el esposo: todo permanece privado y confidencial. Finalmente, tiene ganas de ver crecer el programa y acercarlo más a la comunidad.

Conforme con la última meta, abajo hay información para víctimas de la violencia doméstica. Si enfrenta abuso de cualquier tipo -físico, emocional, psicológico, sexual o económico- ¡no lo aguante! ■

## **¡UN MES PARA ACTUAR!**

Por Eduardo Juárez\*

**A partir del día 1 de mayo y solamente por un mes los inmigrantes que menciono a continuación tienen la oportunidad de obtener legalidad y permiso de trabajo si continúan su proceso correcto y ¡actúan inmediatamente!**

Mayo es el octavo mes del año fiscal de Inmigración, que comienza el primero de octubre y cierra el 30 de septiembre. Por ende, es normal que experimentemos cambios drásticos en el otorgamiento de residencias. Ciertas categorías se adelantan para permitir el otorgamiento de más residencias y otras se cierran, porque se está llegando al máximo de la cuota anual. Por ende, es muy importante que no deje pasar esta oportunidad.

**Los hijos adultos y solteros de ciudadanos** se beneficiarán si comenzaron su trámite antes del 8 de marzo de 2002.

**Los hijos adultos y casados de ciudadanos** que iniciaron su residencia antes del 8 de junio, 2000.

**Los hermanos de ciudadanos**, con trámites antes del 8 de agosto, 1997.

**Los esposos de residentes e hijos menores**, que empezaron su legalidad antes del 8 de junio del 2003.

**Los hijos solteros y adultos de residentes**, con fecha de prioridad antes del primero de junio de 1999.

**Los hijos mayores de ciudadanos nacidos en México** no están obteniendo legalidad. Estas preferencias continúan en 1992 y no han avanzado ni un día en los últimos ocho años.

Contrario a lo anterior, la oferta de trabajo continúa siendo la opción más rápida para legalizarse. Durante mayo, quien haya comenzado su oferta antes del primero de marzo de 2006, con una ocupación que requiera más de dos años de experiencia, califica para obtener legalidad y permiso de trabajo. De igual manera, quienes posean una oferta aprobada que 'no' requiera experiencia, podrán obtener legalidad si comenzaron su trámite antes del primero de enero 2003. Para obtener legalidad sin salir del país debe estar protegido por la sección 245i o haber permanecido legalmente. ■

*\*Eduardo Juárez es presidente de la Fundación Internacional del Inmigrante. Para preguntas, llame al (212) 302-2222.*

# PLUMAS DE FUEGO

Por Robinson David Martínez

No sé que me pasa. he estado teniendo sueños raros, especialmente el de anoche. estaba en una cabaña. era muy viejo y mi cabello era largo y blanco y aunque era viejo, parecía de veinte años. en esa vida (parece que es un recuerdo muy viejo) vivía solo en esta cabaña al lado de una montaña enorme y verdosa. era hermosa la montaña. si. si. ahora que escribo recuerdo aún más. era muy solo. no tenía ni esposa, ni hijos, entonces me dediqué toda la vida a la naturaleza y a el conocimiento esotérico — ¡este sueño es una vida entera!

por un tiempo me sentí mal. yo era mi propia cárcel y sufría innecesariamente. comparaba lo que los otros tenían y al ver que yo no tenía nada, me daba rabia con la vida y hasta con dios.

“¿a dónde estás? y por qué me hacés sufrir tanto? por qué”

entré dos veces al gran palacio del hijueputa rey benedictus que tanto quiero. por pasar tanto tiempo en el bosque, me hice amigo de las plantas. y sin quererlo, la fama de mi nombre llegó a muchas orejas. ah, si. me disculpo: tomo esta oportunidad para presentarme.

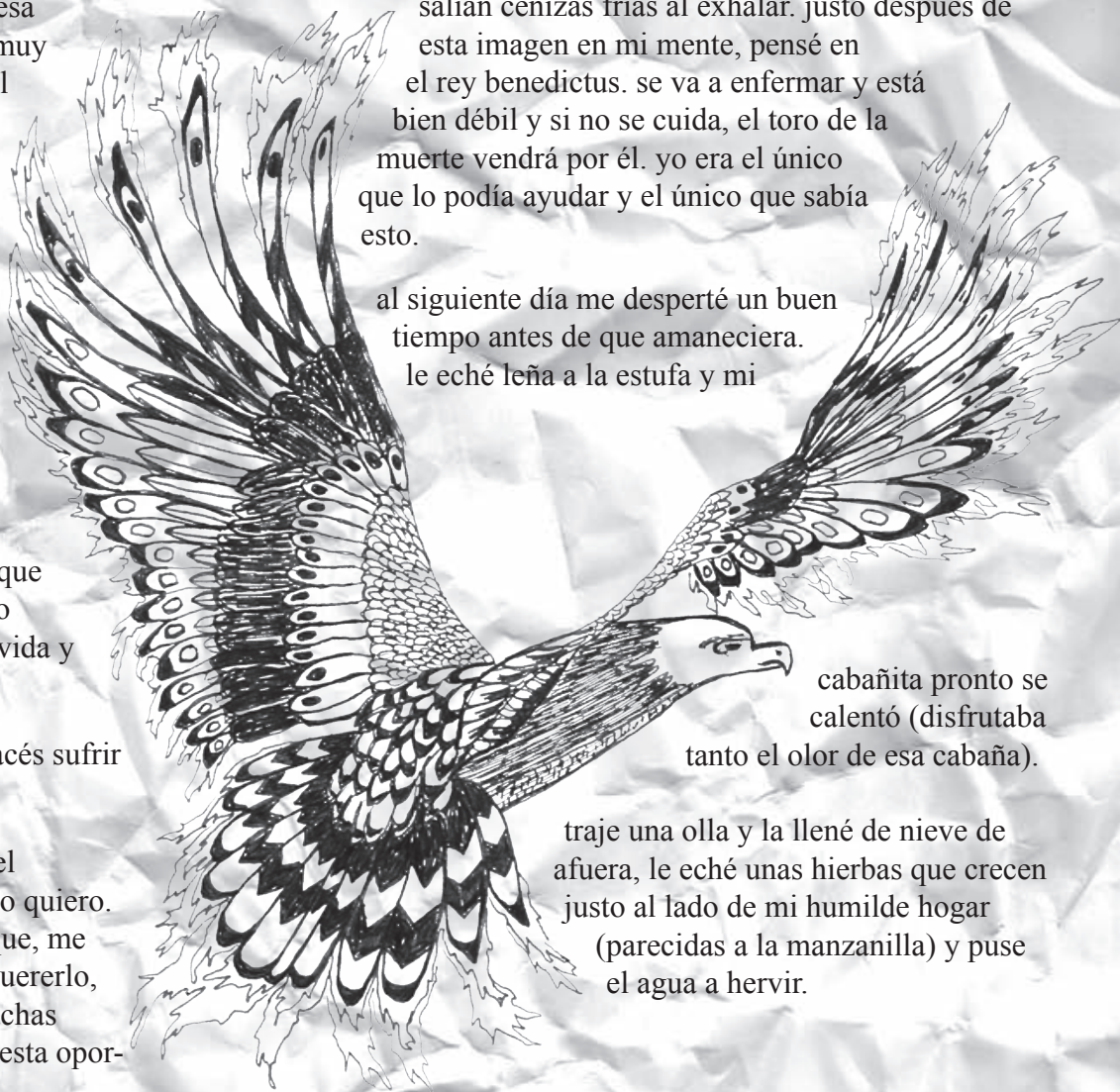
10 me llamo lujan.

una noche de luna llena, estaba meditando en silencio. de repente, se me vino a la mente una imagen de un toro negro enorme. de la nariz húmeda de la bestia salían cenizas frías al exhalar. justo después de esta imagen en mi mente, pensé en el rey benedictus. se va a enfermar y está bien débil y si no se cuida, el toro de la muerte vendrá por él. yo era el único que lo podía ayudar y el único que sabía esto.

al siguiente día me desperté un buen tiempo antes de que amaneciera. le eché leña a la estufa y mi

cabañita pronto se calentó (disfrutaba tanto el olor de esa cabaña).

traje una olla y la llené de nieve de afuera, le eché unas hierbas que crecen justo al lado de mi humilde hogar (parecidas a la manzanilla) y puse el agua a hervir.



comí un pedazo de carne de águila que había cazado el día anterior (la carne de ciertos animales te llena de su buena o mala energía. hay que comerla lentamente y disfrutar su sabor. el comer es como meditar).

después de un largo tiempo comencé a sentir el calor infernal del águila pasando por todas mis venas. me dolía un poco, pero esto era lo normal. entonces, evoqué la imagen de esta águila y le dije que me perdonara por haberle quitado la vida (el águila es uno de los animales que me guían en los sueños y se me aparece en la vida de todos los días, para señalar augurios).

comencé a respirar con más rapidez. mi cuerpo se sentía liviano, ligerito, pero el calor de esta águila me estaba quemando, hirviendo la sangre. me dolía todo y mi respiración era demasiada veloz y sudaba y sudaba y en mi mente, en todo mi ser, todo mi cuerpo, tenía tan solo UN pensamiento, una imagen: toda mi concentración e intención estaban canalizados en esta águila dorada con plumas de fuego (este es el secreto de la brujería).

grité por el dolor del fuego en mi sangre, pero ya no sonó como el grito de un ser humano. sólo sentía fuego y mis pensamientos ya no eran los normales. no había pensamientos, sólo acción. sabía lo que tenía que hacer, como lo saben todos los animales.

la vida, el viento, el sol, la tierra, la luna, el agua, el amor, el fuego, la conciencia —todas estas cosas forman parte de este sofisticado jardín misterioso. y aún más allá, ¿cómo es que puedo tener una percepción

de estar en dos sitios al mismo tiempo, una percepción paralela? ¿cómo es que me puedo ver durmiendo y sentir al mismo tiempo que estoy durmiendo? ¿a dónde va el alma cuando dormitamos? y cómo es que al dormir estamos casi muertos, como en coma, y después de determinado tiempo, como un relámpago de conciencia, como un milagro, abrimos los ojos y despertamos con la sensación de haber viajado? (las preguntas son más astutas que las respuestas).

en mi percepción astral, volé con la fuerza del fuego. visité al rey benedictus y (ay ay ay) lo vi haciéndole el amor a tres mujeres. vi su aura y estaba oscureciendo su brillo. sentí y vi la presencia del toro de la muerte. cada vez que el rey pugía con su sexo, el toro de la muerte absorbía su esencia pura, su vida. todo es energía y el estúpido rey ya se estaba muriendo, pero ahí seguía, su fuerza de voluntad para el placer era el único hilito por el cual medio se mantenía vivo.

grité y de mi pico salió un chorro de llamas, de fuego amarillo, quemando la espalda del rey, dándole un empujoncito a su vida. el rey gritó de dolor, miró a las mujeres que miraban a arriba, hacia a mí, y las sacó del cuarto, gritando:

“¡malditas brujas! ¡guardias! ¡malditas brujas!”

por muchos años viví putrefacto por el odio. papá escogió a mi hermano benedictus como heredero de todo, y a mí me dejó en esta cabaña, donde vivía una viejita que te hablaba con los ojos. ■



# empanadas:

hornear 20 minutos,

**MASA:** 350°

- 1/2 kilo harina
- 2 cucharadas de aceite
- 3/4 taza de agua



Empanadas íveganas? ¡Sí!

Estas recetas no incluyen nada de origen animal.

Hay muchas razones para no consumir productos animales - como ética por

no explotar otros seres o la sustentabilidad de

nuestro planeta - pero una de las más sencillas es

que se trata de una dieta sana, ¡sin grasa ni colesterol!

Una persona que no come carne tiene menos riesgo

de enfermedades cardio-vasculares, diabetes, cáncer,

y obesidad. Además, hay menos contacto con toxinas

y bacterias que puede tener la carne como e. coli,

salmonela o el mal de las vacas locas. Estas recetas

juegan con una comida tradicionalmente hecha con

carne o queso, la empanada, para deleitarse con

una nueva combinación rica y sana...

Pruébelas:

① Ponga sobre la mesa 3 tazas de harina, formado en un anillo. Coloque en el centro el aceite y 1 cucharada de sal.

② Amase agregando de a poco el agua hasta obtener un bollo que quede liso y suave. Tápela y déjela descansar por una media hora.

③ Estire la masa por partes y córtela en discos de 10cm, con un platito. con los recortes, arme un nuevo bollo, déjelo descansar y haga más discos.

## RELLENO MONSTRUOSO

- 2 latas/ 4 tazas de garbanzos
- 3 tomates picados
- 2 cebollas picadas
- 3 dientes de ajo
- 1/2 t. de pasas
- comino, sal, ají, pimienta a gusto
- \* cocinar el relleno primero 5 minutos a fuego moderado.

## RELLENO CHILENO (pino)

- 1/2 repollo (picado)
- 1 taza carne vegetal mojada o tofu
- pasas de uva agusto
- aceitunas
- oregano, comino, sal
- \* cocinar el repollo 5 minutos primero y agregar los otros ingredientes y cocinar por 10 minutos.

➔ Agregar 1 cucharada colmada del relleno en cada disco de masa. Mojar la orilla con agua. Doblar para formar círculos medianos y cerrarlo con un tenedor.



# Nueva esperanza para mujeres

vacuna contra el cáncer cervical

**El Virus de Papiloma Humano, VPH, es la infección de transmisión sexual más común de los Estados Unidos, y es el causante de todos los cánceres cervicales. Ahora una vacuna ayuda a prevenir los principales tipos de VPH.**

Se ha otorgado la licencia a una nueva vacuna para luchar contra el cáncer cervical. Gardasil es la primera vacuna para prevenir el cáncer cervical, las lesiones anormales y precancerosas en el cuello del útero, la vulva o la vagina y las verrugas genitales. Gardasil es

Para la mayoría de las mujeres (más del 80%), el sistema inmunitario de su propio cuerpo elimina el VPH antes que se desarrolle ningún problema de salud. Sin embargo, algunas mujeres desarrollan células anormales en el tejido cervical que pueden progresar hasta convertirse

tipos cubiertos por la vacuna antes de vacunarse. Esa es la razón por la cual los exámenes de Papanicolaou de rutina siguen siendo tan importantes para detectar cambios precancerosos en el cuello del útero. La identificación temprana permite que se haga un

**FUMAR ES UNA DE LAS CONDUCTAS QUE HA SIDO FUERTEMENTE VINCULADA A LA PROGRESIÓN ANORMAL DE CÉLULAS A CÁNCER CERVICAL.**

efectivo contra el VPH de tipo 6, 11, 16 y 18, y ha sido aprobada para uso en niñas y mujeres de 9 a 26 años de edad. El VPH de tipo 16 y 18 causa aproximadamente el 70% de todos los cánceres cervicales. El VPH de tipo 6 y 11 causa alrededor del 90% de todas las verrugas genitales. Los estudios han mostrado que Gardasil proporciona buena protección contra las cuatro variedades.

El Virus de Papiloma Humano (VPH, o HPV, según sus siglas en inglés) también conocido como verrugas genitales, es la infección de transmisión sexual más común de los Estados Unidos. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, según sus siglas en inglés) estima que cerca de 6.2 millones de estadounidenses contraen una nueva infección genital del VPH cada año. Ahora sabemos que el VPH es responsable de virtualmente todos los cánceres cervicales. El 70% lo causa el tipo 16 y 18, las mismas variedades que cubre esta vacuna.

en cáncer. Fumar es una de las conductas que ha sido fuertemente vinculada a la progresión anormal de células a cáncer cervical. En 2006, se esperaba que ocurrieran 9710 nuevos casos de cáncer cervical y 3700 muertes por esa causa en los Estados Unidos solamente. A nivel mundial, el cáncer cervical es el segundo cáncer más común en mujeres; y se estima que ocasiona más de 470 mil nuevos casos y 233 mil muertes por año. Hay más de 30 variedades de VPH que se pueden propagar por contacto sexual. Las dos variedades más comunes que causan verrugas genitales son los tipo 6 y 11. La vacuna protege también contra estas variedades.

## Prevención ante todo

Sin embargo, no protege contra los tipos de VPH que no están incluidos en la vacuna. Algunos de estos también pueden causar cáncer. Además, las mujeres no están protegidas si ya han sido infectadas con alguno de los cuatro

tratamiento antes que se desarrolle el cáncer y salva la vida. Gardasil es un salto conmovedor en la prevención de uno de los principales cánceres que matan a las mujeres. Pero... sólo funciona para prevenir el cáncer cervical, las lesiones precancerosas y las verrugas genitales causadas por el virus de papiloma humano (VPH). No funciona como tratamiento. La FDA ha aprobado el uso de Gardasil por ser seguro y efectivo para niñas y mujeres de 9 a 26 años. Por favor, hable con su médico sobre cómo acceder a la vacuna Gardasil. Si necesita más información, llame al Departamento de Salud del Condado de Dutchess al 845 486 3401 o visite la página del centro para el control y prevención de enfermedades, [www.CDC.gov/spanish](http://www.CDC.gov/spanish). Tome este paso importante para protegerse a sí misma y a las mujeres en su vida que se beneficiarán de este gran avance. ■

*\* El Dr. Michael Caldwell es el Delegado de Salud del Condado de Dutchess.  
\*\*Traducción de Mariel Fiori*

DE LA IDEA A LA ACCIÓN PARA UNO MEJOR

En el artículo pasado, expliqué cómo hacer un plan y definir estrategias para pasar de nuestra situación actual a nuestra situación de vida deseada. Pero todos sabemos que para lograr el cambio deseado, no basta con tener un plan o definir estrategias, sino que además necesitamos actuar conforme a lo planeado y dedicar nuestros recursos al logro de lo deseado. Aquí les ofrezco algunas ideas que ayudan a alinear nuestras acciones y recursos para vivir la vida que deseamos.

Por Delia Zárate

## ACCIONES

Empecemos con la siguiente frase: Todos sabemos lo que nos hace felices *pero* no lo hacemos.

Generalmente, sabemos lo que deseamos y lo que nos ayuda a crecer en cada uno de nuestros cuatro aspectos: físico, emocional, intelectual y espiritual. Sin embargo, constantemente nos saboteamos y optamos por seguir en el camino que ya conocemos, por seguir en nuestra zona de confort. Y esto sólo nos conduce a sentirnos mal con nosotros mismos y a perder nuestra autoestima.

Para que alguien tenga una autoestima sana, necesita logros propios. Si nos damos por vencidos antes de comenzar, si optamos por el camino fácil más que por el camino adecuado o el que nos ayuda a crecer como seres humanos... entonces ¿qué estamos logrando? Seguramente *NO* la vida que deseamos.

Einstein decía que era una locura hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes. Si la vida que deseamos es diferente a la vida que tenemos, entonces necesitamos pensar y actuar diferente.

Para tener una vida plena, necesitamos salirnos diariamente de nuestra zona de confort, necesitamos retos y logros propios.

## RECURSOS

Todos nosotros contamos con tres tipos de recursos: tiempo, dinero y esfuerzo.

Una de nuestras principales excusas es “no tengo tiempo”. Pero la verdad es que **TODOS tenemos veinticuatro horas al día**, no importa que tan jóvenes o que tan viejos seamos, que tan ricos o que tan pobres. Pero el tiempo, a diferencia del dinero, necesitamos usarlo como nos lo van

dando, segundo a segundo, ya que el tiempo que no usamos no se ahorra, se gasta

Pero hay que tener cuidado de no caer en la trampa del hacer sin intención, ya que vivimos en una cultura orientada al hacer y al tener. Pensamos que el estar ocupado es lo que importa, y nos pasamos la vida ocupados haciendo de todo sin lograr nada.

El verdadero reto es **vivir con propósito**, es decir hacer y tener de acuerdo a nuestro propósito esencial, de acuerdo a nuestras prioridades.

Para hacer una asignación mejor de nuestro tiempo, necesitamos empezar por darnos cuenta cómo lo distribuimos actualmente. Un ejercicio práctico para ese fin es dividir una hoja de papel en siete columnas que representen los días de la semana y anotar en cada una lo que hacemos en cada hora. Con esto, nos daremos cuenta no sólo del tiempo que utilizamos, sino también del que desperdiciamos.

Una vez conscientes de nuestro manejo actual del tiempo, podemos reinventarlo de acuerdo a nuestras prioridades y planes. Es importante que cada una de las actividades que pusimos en nuestro plan tenga un tiempo asignado para lograr el cambio que deseamos. De igual importancia es que eliminemos aquellas actividades que no están alineadas a nuestros deseos y planes, y que no sean requisito previo para lograrlos.

El dinero es otra importante excusa que utilizamos para no tener una vida plena. Y a diferencia del tiempo, no todos tenemos la misma cantidad de dinero disponible. Más importante aún que cuánto dinero ganamos, es cómo lo manejamos.

Volviendo a uno de los párrafos anteriores, vivimos en una cultura en la que hacer y tener es lo más importante. Estamos muy ocupados teniendo de todo. Creemos que entre más tengamos

nos sentiremos más plenos. Y la verdad es que **no podemos tener suficiente de lo que no necesitamos.**

Y no malentendamos, el dinero no es malo... de hecho el dinero es muy bueno y muy útil. Con dinero puedes atenderte mejor en caso de una enfermedad, puedes consentir a la gente que quieres, puedes lograr más fácilmente tus metas. Además, como dice Facundo Cabral, la pobreza no tiene ningún mérito a menos que nos haga más libres.

El reto nuevamente es tener con propósito, **conocer el verdadero propósito del dinero en nuestra vida.** El dinero es para usarse y las personas para quererse, el problema es que hacemos lo contrario.

Para poder manejar efectivamente nuestro dinero y alcanzar nuestras metas es importante que primero hagamos un recuento de cuál es nuestro ingreso actual y cómo lo distribuimos.

Una vez concientes de cómo distribuimos nuestro ingreso, podemos hacer ajustes. Y en realidad sólo podemos hacer dos clases de ajustes:

- Reducir gastos
- Aumentar ingresos

Primero, necesitamos definir cuáles de nuestros gastos es posible cambiar y cuáles no. De los que sí podemos cambiar, decidamos cuáles estamos dispuestos a reducir y cuáles a eliminar. Y finalmente, exploremos maneras de incrementar nuestros ingresos.

Con toda esta información, ahora estamos habilitados para reinventar nuestras finanzas, de acuerdo a nuestro propósito esencial. Es importante que asignemos nuestro dinero de acuerdo a nuestras prioridades en la medida de lo posible en un principio, y haciendo ajustes, para que finalmente tengamos y vivamos con propósito.

Como dije, todos tenemos tres recursos disponibles para lograr

**EINSTEIN DECÍA QUE ERA UNA LOCURA HACER LO MISMO UNA Y OTRA VEZ Y ESPERAR RESULTADOS DIFERENTES. SI LA VIDA QUE DESEAMOS ES DIFERENTE A LA VIDA QUE TENEMOS, ENTONCES NECESITAMOS PENSAR Y ACTUAR DIFERENTE.**

El siguiente ejercicio facilita este recuento. Dividamos una hoja de papel en dos columnas, en una de ellas escribimos todos nuestros ingresos mensuales actuales: sueldos, propinas, comisiones, pensiones, rentas de propiedades, intereses de inversiones o ahorros; y los sumamos para saber cuáles son nuestros ingresos totales. En la otra columna anotamos todos nuestros gastos mensuales: impuestos, comida, casa, auto, cuidado personal, gastos médicos y otros; y los sumamos para conocer nuestros gastos totales.

Finalmente, a nuestros ingresos totales les restamos nuestros gastos totales. Si nuestros ingresos superan nuestros gastos ¡¡FELICIDADES!! Si nuestros gastos son iguales a nuestros ingresos, estamos en una posición muy vulnerable. Y si nuestros gastos superan nuestros ingresos, estamos en graves problemas.

**Nuestra capacidad de hacer los cambios deseados en nuestra vida, aumenta en la proporción que nuestros ingresos superen nuestros gastos.**

la vida que deseamos: tiempo, dinero y esfuerzo. Ya hablé de dos: tiempo y dinero. Para terminar este artículo, hablemos del Esfuerzo.

Primero, definamos qué es esfuerzo. Esfuerzo es el uso de energía que utilizamos para hacer algo. Y cuando hablamos de energía el secreto es una cuestión de enfoque.

Sí, es una cuestión de enfocar nuestra energía (mental, física, emocional y espiritual) en el logro de nuestro propósito esencial. Esto implica que realicemos cada una de nuestras actividades con conciencia. Comer con conciencia, dormir con conciencia, trabajar con conciencia y divertirse con conciencia.

Vivir, momento a momento, plenamente. Vivir sin miedo a morir. Recordemos que tenemos un ser humano a nuestro cargo - y ese ser somos nosotros mismos. ¿Qué vamos a hacer con nosotros mismos? ¿Cómo vamos a sentir que valió la pena nuestro recorrido por la Tierra? No temamos morir, temamos no vivir plenamente.

Y mejor aún, no temamos... **¡VIVAMOS!** ■

**Día de Empleo**  
Patrocinado por el Condado de Orange  
Employment & Training Administration

7 de mayo, de 9:30 a.m. a 2:00 p.m.  
En Mount Saint Mary College  
330 Powell Ave, Newburgh, NY 12550  
Hudson Hall Auditorium

Para jóvenes de 18 a 25 años. Si usted no está seguro de su carrera, pero busca trabajo, tendrá la oportunidad de conocer a empleadores del Condado de Orange, como compañías de distribución, fábricas, hoteles y mucho más. Para más información llame a: Yolanda Perez (845) 568-5074

### III Festival anual Cinco de Mayo

10 de mayo en Delano  
Hitch Recreation Park,  
Ciudad de Newburgh,  
desde el mediodía hasta  
las 10 p.m.

Para poner un puesto,  
presentar una actuación  
musical o deportiva o  
cualquier otra actividad  
cultural en este evento,  
llame al Centro Cultural  
Inc. al (845) 541-3204

### Apoyo a los trabajadores agrícolas

Nueva York excluye a muchos de nuestros hermanos y hermanas de derechos humanos básicos. Los trabajadores agrícolas NO tienen los siguientes derechos y protecciones:

Día de descanso • Pago por horas extras (tiempo y medio) • Protección en la negociación colectiva • Seguro por discapacidad • Seguro de desempleo • Protección contra trabajo infantil • Normas de seguridad en el trabajo y salud

### CAMPAÑA DE JUSTICIA PARA LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS

5 de mayo (en celebración del 5 de mayo)  
19 de mayo (en colaboración con la Conferencia de Labor y Religión del estado)  
1 y 2 de junio (una reunion especial por la noche)

Venga con nosotros a Albany de 11am a 4pm. El día incluye: orientación, visitas con representantes clave, una vigilia por justicia y planificación de próximos pasos. Apoye la Ley de Prácticas Justas para Trabajadores Agrícolas!  
A.7528/S.3884

Para más información y registrarse llame a Rural and Migrant Ministry al 845-485-8627 o email a Jordan Wells al [farmworkerjustice@gmail.com](mailto:farmworkerjustice@gmail.com).  
<http://www.ruralmigrantministry.org/>

### 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](mailto:escribalavoz@yahoo.com), y ¡haz oír tu voz!

### Somos la Llave del Futuro

SLF es una organización sin fines de lucro que nació en Sullivan County en 2001 para promover y defender a los inmigrantes latinoamericanos del área.

La organización se acaba de expandir al Valle de Hudson y su meta es formar líderes en las comunidades inmigrantes de la región. La visión de SLF es lograr la transformación social de las comunidades inmigrantes hacia su empoderamiento y liderazgo, nutriéndolos en nuestra diversidad y trabajando en el reconocimiento de los derechos humanos a través de la educación y la acción.

Actualmente buscamos voluntarios y donaciones para continuar nuestra misión en el Valle del Hudson.

SLF, PO Box 476, Millerton NY 12546.  
[Somosllave.blogspot.com](http://Somosllave.blogspot.com)

Para más información, por favor contacte a Gabriela Pragman al email [g.pragman@att.net](mailto:g.pragman@att.net) o teléfono: (914) 805-0154.



### Semana de la inmigración

28 de abril al 4 de mayo  
Presentada por M.E.Ch.A. de Vassar y May Day Working Group

-Jueves y viernes, 1 y 2 de mayo: Derechos humanos en Oaxaca, serie de conferencias y películas. Simon Sedillo es un director de cine mexicano y activista cuyo trabajo se centra en los abusos contra los derechos humanos en el sur de México.

• Taller: "El enemigo común y el machete: neoliberalismo y resistencia indígena en Oaxaca, México" (en inglés)– Rocky 200, 7 p.m.

• Presentación de la película "Paz Sin Justicia" – Family Partnership Center, Poughkeepsie, 6 p.m.

-Sábado 3 de mayo: Convivio y Feria Comunitaria en Waryas Park, Poughkeepsie.

- Domingo 4 de mayo: Foro sobre la Ley de Real ID con la NYCLU.

Para más información escriba a:  
[mivelarde@vassar.edu](mailto:mivelarde@vassar.edu)

## PARA JÓVENES

3 de mayo

### V Conferencia Anual: JUST US! Imaginar el cambio para un futuro diferente

En New Paltz Reformed Church, 92 Huguenot Street, de 9:30am a 4:00pm

Actuaciones, talleres, conferencistas, exhibición de arte almuerzo para jóvenes de 14 a 18 años. También tour de SUNY New Paltz para los interesados en conocer el campus.

Presentado por el Grupo de artes para jóvenes, YAG de RMM, Rural and Migrannt Ministry.

Costo: \$10 por todo el día, desayuno y almuerzo incluidos. Para más información, contacte a Meg Sela o Andrés Chamorro al 845 485 8627, o megsela@yahoo.com, chamorro@ptd.net

17 de mayo

### LET'S FIRE IT UP!

Imaginar, explorar, intercambiar

### II Festival Anual de los Jóvenes de la Región en Dutchess County Fairgrounds

Gratis para menores de 21 años

Exhibiciones interactivas, torneos, actuaciones, becas, premios, caravanas, procesiones y fogatas.

Agricultura, deportes, ciencia, artes visuales, tecnología, oficios, artes escénicas y culinarias, servicios sociales, medio ambiente, cine, literatura, televisión, educación.

Contacte al coordinador del Festival Jeff Romano, sobre oportunidades de participación al (845) 750-3466 o (845) 750-2161, hvyouthfestival@dutchessfair.com

http://www.dutchessfair.com/youth\_festival.html

### Becas de estudio de la Fundación Hispanoamericana

Las becas están disponibles para estudiantes latinos del último año de la escuela secundaria que deseen continuar su educación en una universidad acreditada. Debe ser residente del estado de Nueva York, tener un GPA mínimo de 3.0 y participar en actividades extracurriculares para ser un candidato elegible para este premio. Además, debe enviar dos cartas de recomendación, presentarse a una entrevista y escribir un ensayo de 300 palabras sobre el tema ¿Por qué es importante que los hispanos/latinos tomen posiciones de liderazgo en la sociedad? Para más información, visite el sitio web: <http://www.fundacionhispanoamericana.org>

### Hazte voluntario del Museo de los Niños de Mid-Hudson

Programa de voluntariado: 29 de mayo a diciembre  
Buscamos jóvenes de 12 a 17 años que quieran involucrarse con la comunidad. Este programa de seis meses entrena a los jóvenes a trabajar con las exhibiciones, presentar demostraciones científicas divertidas, juegos, actividades de arte y ¡mucho más!

Fecha límite para solicitudes: viernes 16 de mayo.

Entrevistas: 19 al 23 de mayo.

Para más información llame al museo hoy, teléfono: 845-471-0589 x 17 Fax 845-471-0415. 75 o visítenos en: North Water St, Poughkeepsie. [WWW.MHCM.org](http://WWW.MHCM.org)

31 de mayo

### ¡Como Ser Orgullosa! How to be Proud!

Presentado por Latinos Unidos of the Hudson Valley, Inc.

Para niñas de 12 años y más, y sus mamás

Mount Saint Mary College.  
Hudson Hall, 330 Powell Av.  
enue. Newburgh.

11:30-5:30 pm: GRATIS

¡Comida, regalos, rifas, entretenimiento, talleres y más!

Zumba, Únicamente yo, danza creativa, cómo el hip-hop afecta a las comunidades latinas y afroamericanas; poesía y arte, madre e hijas orgullosas, imagen corporal y autoestima, remedios para sentirse magnífica, tu historial de crédito y cómo afecta su futuro, carreras, cómo la acupuntura mejora la salud y baja el estrés, y más.

Para más información llame al (845) 988-1177

Las niñas pueden venir con o sin un acompañante adulto.

**Suscríbese 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"

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](mailto:escribalavoz@yahoo.com) ¡Gracias!

## Calling a friend/ Llamando a un(a) amig@

Part II: Informal greetings./ Segunda Parte: Saludos informales

### [ring, ring]

Heidi: Hello?	[¿Aló?]
Jack: Hi, is (1)Mary there, please?	[Hola, ¿está Mary, por favor?]
Heidi: Who's calling?	[¿Quién la llama?]
Jack: It's (2)Jack.	[Soy Jack.]
Heidi: (3)Just a minute....	[Espera un minuto...]
Mary: Hello?	[¿Aló?]
Jack: Hi (4)Mary, it's (5)Jack.	[Hola Mary, soy Jack.]
Mary: Oh, hi (6)Jack. (7)What's up?	[Hola Jack. ¿Qué pasa?]
Jack: (8)Not too much....	[No mucho...]

### [ring, ring]

Heidi: Hello?	“Jelo?”
Jack: Hi, is (1) there, please?	“Jai, is... der, plis?”
Heidi: Who's calling?	“ <b>Ju</b> is <b>kalling</b> ?”
Jack: It's (2) .	“Its ....”
Heidi: (3) ....	
Mary: Hello?	“Jelo?”
Jack: Hi (4) , it's (5) - - - - .	“Jai..., its....”
Mary: Oh, hi (6) - - - - . (7) - - - - ?	“O, jai...”
Jack: (8) ....	

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

(1,4) Say the name of the person you're looking for./ *Diga el nombre de la persona a la que busca.*

(2,5,6) Say your name./ *Diga su nombre.*

(3) Choose one of these phrases./ *Elija una de estas frases.*

Just a minute.	“Djast a <b>minut</b> .”	<i>Espera un minuto.</i>
Hold on.	“Jold <b>on</b> .”	<i>Espérate.</i>
One moment.	“Wan <b>moment</b> .”	<i>Un momento.</i>

(7) Choose a greeting./ *Elija un saludo.*

What's up?	“Wats <b>ap</b> ?”	<i>¿Qué pasa?</i>
How's it going?	“ <b>Jao</b> sit <b>going</b> ?”	<i>¿Cómo te va?</i>
What are you up to?	“Watr iu <b>ap</b> tu?”	<i>¿Qué estás haciendo?</i>
How are you doing?	“ <b>Jao</b> ar iu <b>duing</b> ?”	<i>¿Cómo estás/ está Ud.?</i>
How are you?	“Jao <b>ar</b> iu?”	<i>¿Cómo estás/ está Ud.?</i>

(8) Choose a response./ *Elija una respuesta.*

Not too much.	“Nat tu <b>mach</b> .”	<i>No mucho.</i>
Nothing.	“ <b>Nading</b> .”	<i>Nada.</i>
Nothing much.	“Nading <b>mach</b> .”	<i>No mucho.</i>
Fine.	“Fain.”	<i>Bien.</i>
Okay.	“Okei.”	<i>Bien.</i>
Not bad.	“Nat <b>bed</b> .”	<i>No estoy mal.</i>

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

