

# La Voz

Cultura y noticias hispanas del Valle del Hudson

**Los nuevos riesgos de inmigrar hoy**

**Una salida ante las deportaciones**

**Comida y cultura:  
maíz modificado genéticamente**

**Mujer autosuficiente**

**Inmigración al revés:  
de EEUU a México**

**Poemas guatemaltecos**

Vol. V. Número 6, Julio 2008

**Columna legal, cuento, vida saludable, recursos ¡y más!**

# La Voz

## 1. Editorial

*Para dejarse ver*  
Por Mariel Fiori

## 2-3. Correo

*A favor de Gardasil*  
*Una salida para las deportaciones*

## 4. Actualidad

*Comida y cultura: la historia del maíz*  
*y su modificación genética en México*  
Por Mneesha Gellman

## 6. Versiones

*Poemas guatemaltecos*  
Por Daniel Caño

## 7. Testimonio

*Inmigración al Revés*  
*De los Estados Unidos a México*  
Por Katharina Kempf

## 8. Actualidad

*Los nuevos desafíos y riesgos de*  
*inmigrar hoy*  
Por Josh Dankoff

## 10. Cuento

*EL SIN-FLICTO ARABE/ISRAELI*  
Por Clody Plotnitky

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. Actualidad

*Encuentro de dos mundos*  
Por Gloria Ghedini

## 13. Columna legal

*Garantía o Carga Pública*  
*¡Sin experiencia!*  
Por Eduardo Juárez

## 14. Vida saludable

*La música ayuda a disminuir*  
*la hipertensión*  
*El verano, la televisión y la obesidad*  
Por Conciencia

## 15. Usos y costumbres

*Mujer autosuficiente, Segunda parte*  
Por Delia Zarate

## 16. Guía de recursos

## 18. Suplemento educativo

*Emergencias/Emergencias*  
Por Kate Grim-Feinberg

## 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  
Daniel Caño  
Josh Dankoff  
Mneesha Gellman  
Gloria Ghedini  
Katharina Kempf  
Clody Plotnitky

Colaboradores  
Kate Grim-Feinberg  
Eduardo Juárez  
Delia Zarate

Fotos  
Graciela Vélez Torres, tapa  
Deborah Degraffenreid, 1  
Mneesha Gellman, 4, 5  
Bill Valente, 6  
Katharina Kempf, 7  
Josh Dankoff, 8, 9  
Gloria Ghedini, 12  
Sande Suppa, 14  
Miguel Ángel Alvarado, contratapa

Diseño y diagramación  
Bill Valente

Visite la página web de La Voz:  
<http://inside.bard.edu/campus/publications/lavoz/>

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

## Para dejarse ver

Hace cuatro años comenzamos con la revista *La Voz* porque vimos que había una necesidad que no estaba siendo satisfecha. Había, y hay, cada vez más hispanos que eligen el Hudson Valley como su lugar de residencia, y sin embargo ningún medio de comunicación local reflejaba este hecho, en español. La Voz es un lugar de encuentro, un puente entre las culturas anglosajonas e hispanas, con un lazo en común: el idioma español o castellano, como prefiera. La idea es también darle voz a los que usualmente no la tienen.

Y porque tiene algo que ver con esa premisa me interesó mucho el proyecto de *Bread and Roses* y el *Workforce Development Institute (WDI)*. *Unseen America* (o *los Estados Unidos no vistos*) de New York es un taller para trabajadores de cualquier rubro que cuentan las historias de sus vidas a través de fotos y palabras. Este taller es gratuito y en el que se acaba de organizar en Kingston participaron 16 adultos, desde trabajadores de la construcción, conductores de autobuses y terapeutas ocupacionales hasta diseñadores gráficos y de interiores, maestros y trabajadores sociales, jubilados algunos.

Erin Shannon, coordinadora de los programas culturales de WDI con base en Troy, revela que al menos una cuarta parte de los estudiantes-trabajadores eran extranjeros, dos de los cuales hispanos, y que todos crearon unas fotos hermosas, pero “más importante aún, crearon maneras poderosas y conmovedoras de compartir sus historias”. Una de esas fotos ilustra la tapa de este número de julio de *La Voz*, una niña por Graciela Vélez Torres.

Graciela Vélez Torres es mexicana y vive en New Paltz. Cuando vivía en México tomó unas clases de fotografía y quedó fascinada por las posibilidades en términos de contraste y uso de la luz que dan el blanco y negro. Para Vélez, la fotografía tiene cierta magia, porque a través de ella “suspendes el tiempo



**Graciela Vélez Torres**

y un momento se queda plasmado allí para siempre”. Tal vez esa magia se pueda apreciar en la foto de la niña de la tapa, en la que la fotógrafa y trabajadora social intentó capturar la imaginación y la espontaneidad infantil.

Otro latino que participó del proyecto es Miguel Ángel Alvarado, residente de Kingston. Una de las fotos de Alvarado también acompaña este número de *La Voz*, es la escena del baile que ilustra la contratapa de la revista. De ella dice su autor “no podemos crear energía, ni destruirla, pero gozamos al transformarla”. Este acto de transformación es en esencia lo que parecen buscar los fundadores de *Unseen America*, un proyecto itinerante que viaja por todo el país y que ha parado en muchos pueblos y ciudades de nuestro estado anunciándose a través de sindicatos y otras organizaciones.



**Miguel Ángel Alvarado**

Para Ed Murphy, director de WDI, “hay muchos seres humanos que el resto de la sociedad no ve, conocemos a los famosos de la televisión y las revistas, pero los trabajadores de cada día son invisibles”. La mejor parte del proyecto es la exhibición final, Murphy dice que de esa manera pueden darle a los trabajadores participantes “dignidad, porque los hacemos visibles y el público finalmente les da crédito por su creatividad y por sus historias”.

**La apertura de la exhibición de los fotógrafos-trabajadores locales de Unseen America es el 5 de julio en KMOCA, Kingston Museum of Contemporary Arts, en la calle 103 Abeel Street, de 5 a 8 de la tarde.** Pero no se preocupe si no puede asistir ese día, la exhibición estará hasta el 26 de julio todos los sábados de 12 a 4 de la tarde ([www.kmoca.org](http://www.kmoca.org)). No se pierda la oportunidad de ver lo que otros aprendieron a hacer con una cámara. Quién le dice que quizás la próxima exhibición sea dedicada a los inmigrantes al Valle del Hudson, y nos encontremos con sus propias fotos. ■

**Mariel Fiori, Directora**

# a favor de Gardasil

Estimada Directora,

Leí la carta de la Sra. Zárate con respecto a sus preocupaciones sobre la vacuna Gardasil con interés. Discrepo con algunos hechos que presenta y con algunas de sus conclusiones.

Gardasil es una vacuna efectiva. Previene infecciones del virus de papiloma humano (VPH) tipos 16 y 18 que causan el 70% de los casos de cáncer cervical. Las investigaciones muestran que las mujeres vacunadas con Gardasil tienen muy pocas lesiones precancerosas en sus pruebas de papanicolaou comparadas con las mujeres no vacunadas. Por eso, hay buenas razones para creer que la vacuna será efectiva en prevenir muchos casos de cáncer cervical en el futuro.

Las investigaciones antes de aprobar Gardasil mostraron pocas complicaciones. Algunas de las reacciones adversas descritas por la señora Zárate fueron anotadas también por personas que recibieron placebos, frecuentemente en proporciones parecidas. Igualmente, algunas de las reacciones graves, como el síndrome Guilliam-Barre, sucedieron con una frecuencia igual a la de la población en general. La relación de causa-efecto es difícil de establecer.

Me preocupa la muerte de 11 mujeres como resultado de esta vacuna. Pero los informes de las muertes fueron

obtenidos por Judicial Watch, una fundación con inclinación conservadora. Una de las mujeres murió de gripe, otra, que había sido declarado muerta, está en realidad viva. Se necesita más investigación antes de sacar una conclusión.

La Sra. Zárate se preocupa por los aditivos contenidos en la vacuna Gardasil. Por ejemplo el aluminio, que hace la vacuna más efectiva. Es verdad que el aluminio históricamente causó efectos graves en pacientes en diálisis que fueron expuestos a altas dosis, pero la sustancia ha sido incluida en millones de dosis de otras vacunas sin problema. Igualmente, los aditivos polisorbato 80 y borato de sodio están incluidos también en millones de dosis de vacunas con un buen historial en materia de seguridad. Por lo tanto en este momento no se puede decir que la vacuna Gardasil sea inútil ni peligrosa.

Estoy de acuerdo que es importante mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio con frecuencia. Pero una vida sana no es una garantía para no enfermarse. Estoy de acuerdo también que, por lo menos ahora, la vacuna no sea obligatoria. Me parece que lo mejor es permitir que cada mujer se informe y tome su propia decisión respecto a Gardasil.

Atentamente,  
Rich Benneck MD ■



## ¡La Voz ya tiene página Web!

<http://inside.bard.edu/campus/publications/lavoz/>

¿No lo puede creer? ¡Nosotros tampoco!

Visite nuestra flamante página, lea otra vez ese cuento que tanto le gustó en nuestro archivo, deje un comentario, opine ¡participe online!

*Gracias al departamento de servicios Web de Bard College, a Juliet Meyers, Mona Merling y Glenna Broderick por hacer realidad este proyecto.*

# una salida para las deportaciones

Querida Mariel:

Como asistente del Párroco de la Iglesia St Mary's soy el que tengo la responsabilidad de atender espiritualmente a todos los que hablan español. Recientemente hemos sufrido el arresto por Inmigración de muchos hombres que habiendo terminado "parole" y tratamientos por DIU, tras cumplir sus requisitos, el juez les da de alta, pero inmediatamente son detenidos por el Departamento de Inmigración. Estos hombres son puestos en prisión y sufren una cadena de traslados, desde la ciudad de Nueva York, luego a Pennsylvania y Texas o Nuevo México.

A través de Caridades Católicas quisiéramos ayudar, pero no tenemos jurisdicción en otro Estado y hemos hecho la petición "Change of Venue" para que sean trasladados a Nueva York por Inmigración y acá nosotros poder ofrecer asistencia legal gratuita pero no ha sido posible.

**ESTANDO NUESTROS HERMANOS DETENIDOS POR INMIGRACIÓN, VARIAS ESPOSAS VINIERON A LA IGLESIA A PEDIR CARTAS DE "BUENA CONDUCTA" PARA SUS ESPOSOS Y YO GUSTOSAMENTE SE LAS HE ENTREGADO. PUES CONOZCO A LAS FAMILIAS, SOBRETUDO A LOS AHORA DETENIDOS Y SÉ QUE SON HOMBRES BUENOS, TRABAJADORES, BUENOS ESPOSOS, HIJOS Y CON UNA FAMILIA EJEMPLAR.**

Pero hasta ahora tres Jueces de Inmigración me han llamado pidiendo que respalde la carta de recomendación que escribí con documentos legales. Me preguntan: ¿Padre, Usted tiene copia de la declaración de impuestos de este hombre pues por lo que sabemos nunca ha declarado impuesto? Padre, sé que este hombre lleva

15 años en los EEUU, pero no habla inglés, ¿Usted tienen copia de algún certificado de un curso de ESL que muestre que esta persona al menos ha intentado aprender inglés para vivir en este país? ¿Padre usted tiene copia de algún certificado de GED o de cualquier curso que este hombre ha cursado en este país?, para que me asegure que no únicamente trabaja y luego el tiempo libre lo invierte en descansar y tomar alcohol.

Al contestarle al juez, luego de rectificar con las esposas de estos hombres, me encuentro primero que no están casados, sino "juntados" y aunque tienen hijos nacidos en este país, no se les puede tomar en cuenta ese hecho. Y ninguno ha tenido declaración de sus impuestos, ni ningún certificado de ningún curso de ESL o GED. Y efectivamente esos hombres inmediatamente han sido deportados. Aun con más de 15 años viviendo acá y con hijos estadounidense. Mariel, por favor anuncia en el periódico que trabajas, la importancia de toda persona que vive en este país, de declarar impuestos, de tomar clases de Inglés o ESL y de hacer esfuerzos en haberse inscrito y tomar cursos de GED que les daría su diploma equivalente a la conclusión de Secundaria en nuestros países y les abriría las puertas para tomar cualquier carrera técnica que los "certifique" para trabajar como electricista, carpintero, plomero, etc.

Viendo esta necesidad, la Iglesia St Mary's junto con el Dutchess Community College iniciamos este 1 de julio de 2008 cursos de capacitación para los programas de GED en Español, luego carreras técnicas donde se tomará el ESL y clases en Inglés para lograr su certificación de cualquier carrera técnica y clases donde lo vamos asesorando para cumplir ciertas obligaciones que luego le serán útiles cuando llegue el momento de una Amnistía o cualquier ley que los legalice en este país.

Es importante aclarar que aunque la Amnistía u otro proyecto de legalización sea aprobado por el próximo presidente de los EEUU, han sido firmes en anunciar, el Sr. Obama y el Sr. McCain, que el requisito



Correo

será que conozcan el Inglés, la historia y la geografía de los EEUU y del estado donde residimos.

Este 1 de julio iniciamos en St Mary's con el Dutchess Community College clases de ESL y GED en Español que se ofrecerán gratuitamente tres días a la semana de 7-10 PM con la única condición que si faltas dos veces eres expulsado del curso. Y se entrenará gratuitamente con libros incluidos a quien desee lograr su GED, una carrera técnica y al mismo tiempo acerca de toda la historia de NY y de los EEUU que debe conocer para las preguntas que le harán en un proceso de legalización Inmigratoria.

Estos cursos además de gratis, no se ofrecen únicamente para católicos, sino para cualquier religión, nacionalidad o sexo. Inclusive tenemos el servicio de cuidado de niños, mientras la madre o el padre reciben la clase.

Te ruego Mariel extiendas esta información y te felicito por el gran servicio que prestas a la Comunidad, Dios te bendiga por todo tu esfuerzo, el esfuerzo del periódico y de todo el Staff.

Con todo mi respeto y admiración,

Padre José L. Mena

*Vicario Parroquial  
de St Mary's  
Catholic Church  
en Poughkeepsie  
Teléfono (845) 452-8250  
o la oficina de asuntos  
hispanos (845) 437-4600* ■



# Comida y cultura: la historia del maíz y su modificación genética en México

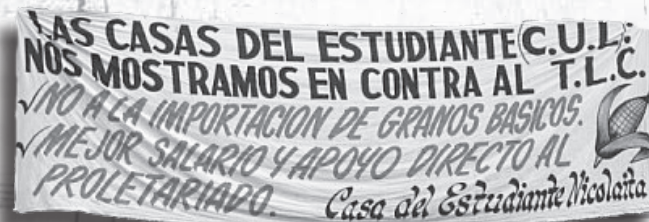
Por Mneesha Gellman

Tiene casi cincuenta y recuerda cuando se labraba la tierra a mano o con una mula, cultivada con lo suficiente para mantener a cada familia hasta el año siguiente. Ahora el municipio donde

Ramírez vive tiene un tractor comunitario y las familias lo alquilan para arar sus campos. Ramírez es sólo uno de los muchos agricultores indígenas en el área cuya milpa es analizada por un laboratorio local para ver si contiene organismos genéticamente modificados, ó OGM. Consciente de que ha aparecido una nueva variedad de maíz en Sierra Juárez y que pudo haberse polinizado con sus plantas, Ramírez no sabe a ciencia cierta qué es este nuevo maíz pero le tiene miedo. Abundan los rumores en la comunidad de que puede enfermar a los insectos, causar cáncer o crear súper pestes invencibles a los insecticidas. Ramírez escuchó que el maíz OGM contamina los campos a través de la polinización cruzada causada por el viento, también sabe que algunos agricultores plantaron semillas compradas a descuento en las tiendas del gobierno, que las importa baratas de los Estados Unidos. Lo único que puede hacer es esperar los resultados.

## Los transgénicos en escena

En este momento poco se sabe sobre los efectos a largo plazo de los organismos modificados genéticamente en humanos, animales o la salud ambiental. A pesar de ello, tanto en EEUU como en México, y de hecho en gran parte del mundo, los alimentos GM o transgénicos han sido insertados en nuestra dieta. Si un producto no tiene una etiqueta con algún tipo de certificación orgánica, lo más probable es que contenga algún nivel de infiltración de OGM —el maíz y los derivados de la soja son los culpables más comunes. A pesar de la gran demanda



**LORENZO MIGUEL RAMÍREZ HA SIDO UN AGRICULTOR DE SUBSISTENCIA EN LAS MONTAÑAS OAXAQUEÑAS DE SIERRA JUÁREZ EN MÉXICO TODA SU VIDA. SU PIEL VENCIDA POR EL SOL Y SUS MANOS CON CALLOS HABLAN DEL TRABAJO ARDUO. AL SENTARME EN UN BANCO FRENTE A SU MILPA, O CAMPO DE MAÍZ, Y OLIENDO LA PILA DE ABONO, RAMÍREZ ME CUENTA CÓMO LA AGRICULTURA HA CAMBIADO PARA ÉL EN LOS ÚLTIMOS TREINTA AÑOS.**



de productos libres de OGM, los alimentos orgánicos certificados siguen siendo muy caros para muchos consumidores, y la red del comercio globalizado asegura que los cultivos OGM terminen en los platos de comida de las personas con bajos recursos, y sin saberlo.

La contaminación genética en México salió a la luz por primera vez con el trabajo de campo del profesor de biología molecular de la Universidad de Berkeley. El Dr. Ignacio Chapela examinó el germinoplasma de varias plantas de maíz en la región de la Sierra Juárez y publicó sus resultados en el número de noviembre de 2001 de la revista de ciencia Nature. El Dr. Chapela informó que una parte consi-

derable del maíz analizado en la región contenía el gen BT (*Bacillus thuringiensis*), una bacteria que impide que los gusanos se coman las mazorcas. La manipulación de esta bacteria y su inserción en las semillas de maíz ha sido muy recomendada públicamente por la empresa biotecnológica Monsanto, basada en Missouri. El Dr. Chapela, en medio de críticas tremendas, confirmó que la variedad de maíz BT encontrado en la Sierra Juárez de Oaxaca era el mismo tipo de maíz producido por Monsanto.

## El criollo zapoteca en peligro

La composición genética del criollo, o maíz nativo, es un cultivo adaptado a su ecosistema específico a través del arte de la agricultura natural de hibridación.

**Antes fuente de orgullo para el pueblo Zapoteca, hoy la diversidad biológica de su maíz se ve amenazada por una tecnología inventada para recoger ganancias a través de los derechos de autoría biotecnológica. Las políticas de**

## “libre comercio” amenazan a los agricultores indígenas mexicanos en pro de la creciente clase media mexicana y las ganancias de Monsanto, que llegaron a casi \$700 millones en 2007.

El maíz fue cultivado por primera vez hace más de 7000 años, probablemente cerca del Valle de Tehuacan de Puebla, al sur de la Ciudad de México. Las mazorcas de maíz fosilizadas que fueron encontradas en ese sitio son pequeñas, menos de una pulgada; incluso el tipo encontrado y fechado en 2000AC, cuando ya se habían desarrollado tipos de mayor rendimiento, era una fracción del tamaño del maíz que vemos en la actualidad.

Pero el maíz no llegó a su forma actual sin ayuda. Mejor dicho, la intervención humana en la colección, protección y cultivo de las especies jugó un papel vital, al igual que la plasticidad genética del maíz, es decir, su habilidad de cambiar su composición genética, y por lo tanto color, tamaño y sabor. Así, a través de la manipulación humana de los patrones de reproducción, los agricultores han logrado convertir los cascotes de frutos duros sujetos al centro espigado de la planta en múltiples filas de granos sujetos en cascotes suaves y apetecibles.

El significado del maíz en la cultura mexicana es enorme. En todo el país es el alimento básico junto con los frijoles, que combinados son la proteína de consumo diario. En México y América Central, aproximadamente el 75 por ciento del consumo calórico de los campesinos viene de las tortillas.

### La Revolución Verde que era negra

El cultivo de maíz no es sólo una necesidad nutritiva, sino que además encarna una rica tradición cultural celebrada en toda Latinoamérica con festivales, trabajos artísticos y leyendas sobre la creación. La filosofía detrás de las técnicas agrícolas de los zapotecos revela una comprensión sofisticada del balance del ecosistema, las necesidades humanas y la mitología. En la agricultura zapoteca, el cuidado de la materia viva, “humanos, animales, plantas, la tierra y el agua, es un medio de alcanzar el mantenimiento de las personas, familias, pueblos y tierras”, explica Roberto González en su libro “Zapotec Science: Farming and Food in the Northern Sierra of Oaxaca” (Austin, University of Texas Press, 2001). En la historia maya, los humanos llegaron al mundo a través de la planta del maíz. Este contexto hace el drama de la contaminación de los OGM más desconcertante, y a la vez prolonga la evolución de la agricultura insostenible promovida por los gobiernos estadounidense y mexicano y los

negocios a expensas de sus conciudadanos.

Se han implementado muchos programas de asistencia rural en Oaxaca, desde fertilizantes inicialmente gratuitos y semillas híbridas a préstamos bancarios para seguir comprando esos insumos, así como una línea entera de manipulaciones agrícolas llamadas “Revolución Verde”. Estas han sido dirigidas principalmente a los agricultores de subsistencia y pequeños productores que luego se endeudan o agotan sus recursos naturales iniciales. Los agricultores están dispuestos a probar nuevos métodos de cultivo si creen que esos métodos pueden mejorar la cosecha. Esto llevó al gran uso de fertilizantes químicos, insecticidas y fungicidas, así como variedades de “semillas mejoradas” y variaciones tecnológicas del arado.

**Sin embargo, los beneficios del cultivo intensivo nunca han superado los costos por más de unos cuantos años. Las modas pasan y los agricultores se quedan con un suelo agotado y sin ahorros.**

Algunos reconocen la espiral descendente y están tratando de volver a los métodos de cultivo más orgánicos. Otros nunca se creyeron lo de la tecnología de la Revolución Verde en primer lugar. Pero para esos que sí, el futuro, aunque bien desafiante, guarda cierta esperanza. A través de una cuidadosa rotación de cultivos y una vuelta a métodos más tradicionales en equilibrio con el ecosistema, algunas personas han logrado mantener un sustento viable. Pero el agua contaminada

y las tierras nitrificadas son el testimonio de los experimentos agrícolas del pasado fracasados. El agotamiento de la tierra sumado a los agricultores mexicanos que tienen que competir con las importaciones agrícolas de Estados Unidos bajo el Tratado de Libre Comercio de América del Norte (NAFTA según sus siglas en inglés) ha sido una agresión muy grande.

La inmigración desde Oaxaca a EEUU ha crecido, con ex agricultores en busca de nuevos tipos de trabajos para mantener a sus familias. Ramírez recalca su conexión a la tierra y a su comunidad, y su determinación de quedarse, pero si su milpa resulta contaminada, ¿cómo va a continuar como un agricultor de maíz de subsistencia? A medida que la tecnología con fines de lucro domina el mercado global ¿sobrevivirá la cultura y la comida? ¿y qué podemos hacer para fortalecerlas? ■

*Mnessha Gellman recibió su BA en Ciencias Políticas de Bard College en 2003, y su MA en Estudios Internacionales de la Universidad de Queensland, Australia, en 2007.*

*\*Traducción de Mariel Fiori.*



# POEMAS GUATEMALTECOS

Por Daniel Caño

Soy Daniel Caño, maya q'anjob'al. Originario de la aldea Paykonob', municipio de Santa Eulalia, departamento de Huehuetenango, Guatemala. He realizado estudios universitarios en Filosofía, Pedagogía, Educación Bilingüe Intercultural y Cursos de Especialización en Docencia Universitaria. Actualmente trabajo en el Centro Maya Xela (una escuela de español y de algunas Lenguas Mayas para extranjeros) del cual soy cofundador. Estos poemas forman parte de mi colección bilingüe titulada "Oación Salvaje – Savage Prayer". La traducción al inglés fue hecha por Megan Kaseman, una ex estudiante de español y amiga, con quien hablamos mucho sobre la espiritualidad y la historia de los mayas. Escribo en Q'anjob'al, mi lengua materna y en español, mi segunda lengua.

## ORACIÓN SALVAJE

Su oración favorita  
era subir las montañas,  
las que le revelaban  
un significado profundo de la vida.

Contemplaba la hierba, las flores,  
los árboles, las piedras, las hormigas,  
las abejas, las mariposas, los pájaros  
y todo cuanto le rodeaba  
con una pasión indescifrable.  
Le fascinaba al abuelo  
escuchar la voz del aire,  
el canto de los pájaros y los grillos  
y los miles de sonidos  
que sólo la nana naturaleza  
podía proporcionarle.

Era silencio entre el silencio,  
voces entre las voces,  
aire entre el aire,  
nube entre las nubes,  
luz entre las luces y las sombras.

Era claro que todo esto le daba  
mayor tranquilidad al espíritu  
que estar en un lujoso templo.

Y por eso lo llamaron "salvaje".

## SERES INANIMADOS

En la escuela el profesor repetía  
que las rocas son seres inanimados  
porque no crecen, no se reproducen  
ni se mueren.

¿Cómo se llamará a las personas  
que nacen, crecen, se casan  
tienen hijos y se mueren  
sin haber vivido la vida?

## SAVAGE PRAYER

His favorite prayer  
was climbing mountains,  
mountains which revealed to him  
a profound meaning of life.

He contemplated the grass, the flowers,  
the trees, the stones, the ants,  
the bees, the butterflies, the birds,  
and all that surrounded him  
with an undisguisable passion.

The grandfather was fascinated  
to hear the voice of the air  
the song of the birds and the crickets  
and the thousands of sounds  
that only Mother Nature  
could provide him.

He was silence among the silence,  
voices among the voices,  
air among the air,  
a cloud among the clouds,  
light among the lights and the shadows.

It was clear that all this gave him  
greater tranquility of spirit  
than being in a luxurious temple.

And for that they called him "savage."

## INANIMATE BEINGS

In school the teacher would repeat  
that rocks are inanimate beings  
because they don't grow, they don't  
reproduce  
nor do they die.

What could one call the people  
who are born, grow, get married,  
have children, and die  
without having lived life?

## YALAN NA

Si entrás a la cueva de "Yalan Na"  
experimentás un miedo terrible,  
te sentís menos que una basura  
cuando te envuelve la energía  
de la madre tierra.

Quizás porque cuando estás  
fuera de la cueva  
tenés un orgullo del tamaño  
del mundo.

## YALAN NA

If you enter the cave "Yalan Na"  
you experience a terrible fear—  
you feel less than a nothing  
when the energy of mother earth  
envelopes you.

Perhaps because when you are  
outside the cave  
you have an ego the size  
of the world.

## LOS COYOTES

Hoy es luna llena  
y aullan los coyotes  
entre la sombra oscura  
de los árboles.

También estamos  
en plena crisis económica  
y andan los coyotes  
reclutando mojados  
para el "paraíso"  
de los Estados Unidos.

## THE COYOTES

Tonight is a full moon  
and the coyotes howl  
within the dark shadow  
of the trees.

Besides we are  
in a full economic crisis  
and the coyotes prowl  
recruiting mojados  
for the "paradise"  
of the United States.

# INMIGRACIÓN AL REVÉS

Por Katharina Kempf

## DE LOS ESTADOS UNIDOS A MÉXICO

**Soy inmigrante. Estoy viviendo en un país que no es el mío, aprendiendo un nuevo idioma y una nueva cultura. Trabajo. Comparto mi comunidad con un grupo pequeño de mis paisanos, que también viven aquí. Algunos no hablamos el idioma principal de aquí, y a otros no les interesa salir de su comunidad de paisanos para aprender sobre la cultura y la gente del país. Me dijeron que otros como yo están robándole el trabajo a los que nacieron aquí. Unos trabajan sin papeles. Pero el número de inmigrantes de mi país a este sigue aumentando.**

Soy estadounidense y vivo en Oaxaca, México, una ciudad bonita, tranquila, y con un pequeño grupo de inmigrantes de diferentes países—muchos paisanos míos, muchos de Canadá y de Alemania o Italia.



*Patricia Hohl en frente de la Academia Maple.*

Oaxaca, México, es un destino muy popular para los turistas, y algunos se enamoran de la ciudad, la cultura, la forma de vida, y regresan a vivir aquí. Patricia Hohl, de Nueva York, vive en Oaxaca por más de ocho meses y dice “vine de vacaciones y me gustó bastante...Tenía ganas de mudarme porque creo cuando realmente vives y trabajas en un país tienes la oportunidad de conocer más la gente, la cultura y la vida a diario”.

Hohl es la coordinadora de los programas de inglés en la Academia Maple, una escuela de idiomas en Oaxaca. Aquí hay muchas escuelas de idiomas, y por eso, muchos maestros que vienen del extranjero. Yo pertenezco a este grupo; soy maestra de inglés, hablante nativa, también en la Academia Maple. Los directores de esta escuela son un oaxaqueño y su esposa canadiense. Los maestros vienen de los Estados Unidos principalmente. Dice Hohl, “muchas amigas mías aquí también son de los Estados Unidos y tienen un trabajo similar. Es natural para los extranjeros acercarnos a otros. Creo que cuando te cambias de lugar necesitas gente que conoce de dónde eres”.

### La política los atrae

Nate Reister, de Maryland, que lleva medio año viviendo



*Nate Reister en la Universidad de la Tierra, Oaxaca.*



*La autora frente a una vista de la ciudad de Oaxaca.*

aquí, conoció Oaxaca cuando estudiaba en México. A él le interesaba el conflicto en Oaxaca de 2006, y por eso dice “quise regresar y aprender más sobre el ambiente de Oaxaca y las circunstancias de la resistencia”. Cómo Reister, otro grupo de inmigrantes se mudan a Oaxaca porque les atrae la política y quieren trabajar con grupos de justicia social en Oaxaca.

Reister colabora con una organización llamada CACITA—Centro Autónomo para la Creación Intercultural de Tecnologías Apropriadas. “Allí hacemos bici-máquinas, hornos solares, baños secos, y abonos efectivos. Trabajamos en coordinación con comunidades pequeñas para construir cosas que pertenezcan a los pueblos y la gente,” dice Reister. A veces, por su trabajo, tiene problemas con la policía por que los extranjeros no pueden involucrarse en la política de México—es ilegal. Dice Reister, “Una vez los policías me dijeron que no tengo derechos aquí, que no quieren verme más en Oaxaca, en particular en cosas políticas, y que pueden desaparecerme si quieren”.

Mark Baxter, jubilado de Minneapolis, Minnesota, también se interesó en la política de Oaxaca cuando tomó la decisión de mudarse hace unos años. Él estaba cansado de la política de los Estados Unidos, “viví en los EEUU todo mi vida y amo a mi país pero hace demasiado mal ahora”. Mark pertenece al tercer grupo que viene a México, a vivir después de su jubilación. Unos, como él, están cansados de la política de los Estados Unidos y vienen por eso. Otros quieren vivir en un clima en donde hay sol y calor todo el año. Otros se mudan aquí porque pueden vivir muy bien con poco dinero, menos que en los Estados Unidos, o todas las razones.

Dice Mark, bromeando, “me gusta vivir aquí tanto que mi plan es vivir en Oaxaca hasta que me regresen a los Estados Unidos. Pero estoy intentando no darles motivo para que lo hagan”. ■

# Los nuevos desafíos y riesgos de inmigrar hoy

Por Josh Dankoff\*

**En este tiempo complejo en la política de los EEUU, los inmigrantes nuevos son agrupados con los terroristas y tratados como una amenaza a la seguridad. Al mismo tiempo, en un momento difícil para la economía norteamericana, los inmigrantes son el chivo expiatorio de los políticos conservadores en Washington, DC y Albany. Este escenario disminuye la posibilidad de una estrategia más sofisticada y necesaria que incorpore a los inmigrantes en la economía.**

Primero, un breve panorama de la situación actual. Muchas personas que viajan a los Estados Unidos empiezan con un coyote, lo que facilita el transporte sin documentos. Desde El Salvador, por ejemplo, un inmigrante tendría que pagar más de \$7000 por el viaje, no importa si logra pasar o no. Un viaje desde la frontera de México con Arizona hasta la ciudad de Phoenix puede costar \$3000 más. Estos gastos aumentan los riesgos para los inmigrantes, y este dinero está perdido si hay un problema en el camino.

Para los Centroamericanos, los problemas empiezan con fuerza cuando entran a México. Más de 250 mil centro americanos fueron deportados en 2006 desde México, país que hoy es más peligroso que nunca, con un crecimiento de puestos de control y acusaciones de violencia y extorsión por parte de las fuerzas militares y agentes de policía e inmigración.

En 2007, la nueva regla de la US Border Patrol (BP o Patrulla Fronteriza) estableció que los inmigrantes indocumentados que sean detenidos deben ir a la cárcel por lo menos dos semanas hasta el máximo de seis meses y pagar una multa de \$250. Esta criminalización del estatus migratorio de una persona está en franca oposición con el derecho al debido proceso legal.

## Más poder y más abusos

Hubo un crecimiento de la BP en los últimos años después del 11 de septiembre de 2001 y las leyes que tienen que ver con las fronteras y la seguridad nacional. En enero de 2008, había 14.923 agentes de Border Patrol. Este número es cuatro veces más alto que en 1990. En la región de Tucson, Arizona, había 70 agentes de BP en 1993; ahora hay más de 400. Pero esta expansión de BP no ha logrado parar los cruces, ya que el número de inmigrantes que cruzan la frontera se ha duplicado entre 1993 y 2004.

La impunidad de la BP crece con sus



números. El abuso de poder y la excesiva violencia de la BP (incluyendo el disparo y asesinato de Guillermo Martínez Rodríguez en diciembre de 2005) podrían ser llevados a juicio por la policía local del condado o a nivel federal. Pero la Oficina del Procurador General del Estado “posee discrecionalidad absoluta” para procesar o no procesar las quejas, y por eso muchas quejas son ignoradas.

Hoy hay un crecimiento de incursiones contra los inmigrantes indocumentados no solamente en la frontera, sino

## Recursos locales y nacionales

Hay recursos para aquellos que hacen el viaje (pero algunas de estas organizaciones tienen sus propios problemas legales con las autoridades federales). Esto no es un consejo legal.

Línea de Inmigración del Estado e Nueva York (New York Immigration Hotline): 800 566 7636. Lunes a viernes de 9 am a 6pm.

Manhattan Legal Services: 646 442 3100

Immigration Equality, New York, NY: 212-714-2904

Centro de los Derechos de los Trabajadores, ubicado en Kingston, para todo el Hudson Valley. Teléfono: 845 331 6615,

<http://www.workersrightsny.org/>

Florence Immigrant and Refugee Rights Project: <http://www.firrp.org/>

CARECEN Internacional: [www.freewebs.com/carecenelsalvador/](http://www.freewebs.com/carecenelsalvador/)

Detention Watch network, <http://www.detentionwatchnetwork.org/>

Las estadísticas vienen de FIDH – Federación Internacional de Derechos Humanos. Marzo 2008. Estados Unidos – México Muros, Abusos y Muertos en las fronteras: Violaciones flagrantes de los derechos de los migrantes indocumentados en camino a Estados Unidos

<http://www.fidh.org/spip.php?article5336>

Las ideas para nuevas políticas vienen del Drum Major Institute:

<http://www.drummajorinstitute.org/>

también en los lugares del trabajo. El 12 de mayo por ejemplo, hubo un allanamiento en una planta de Agriprocessors en el estado de Iowa. Más de 300 trabajadores indocumentados fueron detenidos, y 270 trabajadores pasaron tiempo en la cárcel, acusados de usar documentos falsos – un delito federal.

Creo que es un derecho de todas las personas hacer lo que sea necesario para conseguir los recursos para mantener a sus familias. Todas estas políticas deben dar voz e imagen a la vida del

*“Para los Centroamericanos, los problemas empiezan con fuerza cuando entran a México. Más de 250 mil centroamericanos fueron deportados en 2006 desde México, país que hoy es más peligroso que nunca”*

inmigrante como ser humano, no como estadística. Al mismo tiempo, hablo de la importancia de tener un plan exhaustivo para normalizar la situación de quienes son indocumentados y viven en los EEUU, y para diseñar un sistema que funcione para que los nuevos trabajadores puedan entrar, trabajar y continuar sus vidas con la dignidad que cada persona merece.

En el futuro, lo que los EEUU necesitan es una política integral para los inmigrantes sin documentos que ya están aquí y una política humana para los que vienen. Estas políticas deben considerar la ciudadanía como meta, no la deportación. Las políticas necesitan apoyar la contribución a la economía de los inmigrantes como trabajadores, consumidores y contribuyentes de impuestos. Al mismo tiempo, esta política debe apoyar los derechos de los inmigrantes a trabajar, y vivir sin temer a una deportación sumaria ni a abusos.

*\* El autor posee una Maestría en Desarrollo Internacional y actualmente es estudiante de Derecho en la Universidad de Chicago. ■*

## HIPOCRESÍA EN INMIGRACIÓN

Por Eduardo Juárez, Presidente de la Fundación Internacional del Inmigrante

**En 1986 el Congreso estadounidense decretó que es ilegal emplear a un indocumentado, y aunque ya transcurrieron 22 años, todavía no se logra implementar esa ley. El inmigrante continúa siendo utilizado como chivo expiatorio, contribuyendo al crecimiento del país sin ningún reconocimiento. La hipocresía de nuestra ley inmigratoria es evidente.**

Por una parte, la Ley de Bienestar Público de 1996 establece que toda agencia de gobierno que conozca el paradero de un indocumentado debe reportarlo a Inmigración. Sin embargo, desde 1998 el Servicio de Rentas Internas, IRS, comenzó a otorgar el “número personal de identificación de contribuyente”, conocido como número ITIN, a inmigrantes sin seguro social para que puedan pagar sus impuestos. Más aún, el IRS declaró que no reportará a los inmigrantes que paguen impuestos; al contrario a lo que requiere la ley.

De acuerdo a estadistas del IRS y en contradicción con la percepción pública, la mayoría de los inmigrantes indocumentados trabajan con un seguro social o un número ‘ITIN’, y obtienen un cheque por el pago de sus servicios. Como consecuencia, trabajan sin autorización, con un seguro social inválido.

La última Ley de Inmigración determinó que los inmigrantes trabajadores en violación de la ley, son inadmisibles e inmediatamente deportables. Aun bajo una constante persecución desde 1996, han pagado más de 100 billones de dólares con sus impuestos y continúan fortaleciendo el Seguro Social y el programa federal de Medicare para que toda la población se beneficie.

Hasta la fecha, el IRS no ha reportado a indocumentados a Inmigración por pagar impuestos. Por ende, recuerde pagar sus impuestos, aunque sea indocumentado. ¡Los beneficios son muchos! El pago de impuestos representa una prueba de que se encuentra físicamente en el país; le ayuda a establecer crédito; fortalecer su argumento en caso de un proceso de deportación, y será valiosísimo cuando se promulgue la nueva ley de inmigración. ■



# EL SIN-FLICTO ARABE/ISRAELI

(o con-fonía para instrumentos de viento de un mismo cielo para orquesta de barro)

Por Clody Plotnitky

El sol se levantaba desde el horizonte oriental e iluminaba como pidiendo perdón desde atrás...

Yo manejaba mi auto y miraba el reloj, apurado, mientras el café recién tomado todavía resbalaba por mi garganta... El camino tenía un bello color de aurora y rocío y mientras mi auto volaba, yo trataba de todos modos de contemplar el paisaje... Así... Tomándole fotos para después ordenarlas en una película imaginaria.... Casi mirando sin ver... De

repente entre mi apuro y mis pensamientos, en medio del camino se aparecen decenas de ovejas...

Caminando lentamente y yo con mi apuro y mi bocina tratando de explicarles en el ruidoso idioma que estoy llegando tarde al trabajo... Y pasan y pasan lentamente las ovejas... Y a pesar del bello panorama que mi corazón sentía al ver una especie de "eclipse" entre el sol de atrás y el lomo dorado del rebaño, mis ojos buscaban el reloj y mi mente al pastor para "gritarle" que se apure, que el día todavía no empezó y que ya termina...

Después de un par de "eternos" minutos como de ningún lugar... Mientras el anaranjado sol iluminaba un dorado rostro viejo y arrugado... Apareció el pastor... De repente, el paisaje se transformó en un "silencio" de partituras... Ese "cuadradito" que dibujado en los pentagramas hace que la sinfonía tenga tiempos y espacios y la melodía el sentido que el músico y su musa le quieren dar... De repente el sol era la clave... Y la clave de sol, el comienzo de una melodía que yo no sabía que estaba por componer, una sinfonía de vida, una "Pastoral" como la de Beethoven, pero para "pastor y orquesta"... Aquel viejo pastor me inclinó su mirada... Y entre las millones de arrugas aparecieron dos bolas de marfil negras que irradiaban sus ojos... Y transmitían una tranquilidad y una paz envidiables para un conductor

apurado y con los nervios al pie... Esos ojos hipnotizantes me decían con una postura de "caballero real" que pase con el auto mientras él estaba al lado del camino viendo como el mundo y sus paisajes le regalaban la bella obra pintada por Dios... Hubo un diálogo entre nuestras miradas...

El auto no pasaba y tampoco el veterano pastor...

Después de un rato largo mirándonos, mientras nuestras almas se hacían amigas... Y el anaranjado sol subía y daba ya un tono amarillo al día... Decidí estacionar al lado del camino y acoplarme a ese magnético pastor... El no decía nada, pero su cuerpo "hablaba" por él... Como entendiendo todo lo que ocurría, como un niño que observando el río entiende el recorrido del agua, los obstáculos y su llegada al mar sin ninguna explicación previa...

Nos sentamos en una enorme piedra y mirando hacia el sur, mientras nuestras mejillas izquierdas recibían el calor del sol... Empezé a hablar... Mirad los campos me decía... Y entenderás la vida... Mira este olivo...

Y este otro olivo...

Crees que ellos no saben uno del otro??? Creo que sí saben... Le contesté... Pero sin saber bien por qué... El árbol es la primera idea que tuvo la Tierra... Empezó a explicar el pastor... Y de las raíces se formó el tronco y sus hijos fueron ramas y sus frutos la razón... Pero necesitó de las lluvias y de los vientos... Y de pájaros amigos para que lleven la semilla y mantener la especie... Estos dos olivos son uno mismo, pero el ojo del hombre los ve vecinos, o enemigos ya que luchan por la misma lluvia... o los ve hermanos... Pero sólo el hombre que observa pone sus reglas del juego... Pero si tú supieses entender el idioma de la Natu-



raleza... Ellos te dirían sabias palabras y comprenderías lo hermoso que es este mágico mundo sin tiempos ni rótulos... Sin relojes ni metas... Sólo caminos... Hoy tomaste un camino para llegar a la meta que era llegar temprano al trabajo... Pero ese camino te condujo a esta piedra mientras el sol ilumina tu rostro y tu alma se abraza con el paisaje... ¿¿¿Por qué estacionaste el auto y estas aquí con mi rebaño??? ¡¡¡Tu mirada, pastor!!!!... Contesté sin tartamudear... Tu mirada... Fue una invitación que no pude resistir... La tranquilidad de tu tiempo... La sabiduría de tus arrugas. El paisaje dorado de los campos mientras las ovejas impedían mi cotidiano apuro para no llegar nunca a entender el regalo de Dios... Y la magia de estar aquí y ahora... Pero con una sensación de ETERNIDAD que me tranquiliza... El entender que tú y yo somos parte de alguna rama de alguna raíz de algún pedazo de esta Tierra de algún lugar de algún Universo...

¡¡¡UNI-VERSO!!!!...

Qué poética palabra... ¿¿¿Será que el TODO es simplemente UN VERSO???

¿¿¿¿Será que Dios es simplemente un poeta que escribió metáforas mientras usó al SOL como "clave" para escribir la música utilizando a las almas vivientes como notas en el "pentagrama" que no son otra cosa que los cinco continentes???

¡¡¡Tal vez!!!... Respondió el pastor...

Pero te olvidas de los SILENCIOS... Que son los mares entre las notas... Y son los que llegan a tus orillas con las olas llenas

de oportunidades... Tú elegirás si los mares son los silencios que unen a los continentes o son los que los separan... Tú elegirás si el silencio que sentiste cuando nuestras miradas dialogaban te hacían escribir notas para un dulce oboe, un violín o para terribles bombos o platillos... Tú decidiste estacionar tu auto y no seguir la vorágine de un día escrito de antemano. Tú decidiste escribir las notas que salieran de tu alma sin mirar los

relojes de tiempos dibujados... Tú creaste tu propio tiempo... Y al entender a la Naturaleza entendiste el secreto de la eternidad... Importa más el fruto que saldrá de tu árbol que lo que fuiste o eres. Importa que sepas que dentro de algunos minutos yo seguiré con mi rebaño y tú entrarás en tu auto y seguirás tu camino... Pero sabes que hoy has estado con un hermano en forma de pastor, y con algunos familiares en forma de árbol, o de piedra... Y si te fijas en tu reloj te darás cuenta que ni siquiera ha pasado un segundo de tu dibujado tiempo...

Al poner en marcha el auto... Miré el reloj... Y no podía creer que el tiempo se detuvo como si no hubiese pasado una décima de segundo... Abrí la ventanilla para saludar al pastor y agradecerle...

Pero sólo vi cómo se alejaba con su rebaño y su bastón... Mientras el camino libre de obstáculos y un sol amarillo abrían sus puertas a un ruidoso embotellamiento por venir... Cerré

la ventana y prendí la radio... No podía creer que de casualidad (!?) la bella canción de The Beatles "MOTHER NATURE'S SON" acariciaba mis oídos como el viento lo hace con los olivos del camino... Simplemente sonreí con la felicidad de saber lo frágil y lo eterno de esta maravillosa vida cuando tus ojos quieren ver y se miran con TU ESPEJO que son los ojos de otra persona... ■

*El autor nació en Buenos Aires en 1959, se graduó de odontólogo de la UBA en 1982 y hoy vive y trabaja en Salit, Israel como odontopediatra de las Clínicas Maccabi, lindante con ciudades y aldeas árabes.*

*Publicado en "Caminos para la Paz. Literatura israelí y árabe en castellano". Compilación, edición y prólogo de Cristian Ricci e Ignacio López Calvo. Editorial Corregidor.*

## ENCUENTRO DE DOS MUNDOS

Estudiantes de español y de inglés se encuentran en Poughkeepsie **Por Gloria Ghedini**

**¿Qué pasa cuando diez estudiantes de inglés se encuentran con diez estudiantes de español? Algo positivo sin duda: veinte personas afortunadas de poder conocer y valorar la cultura del otro, angloamericana por una parte y la hispana por la otra. La profesora Ghedini relata el acontecimiento.**

Al leer el artículo "ESL in the Kitchen" por Erica Kastel en la edición de marzo de La Voz, decidí contactar a la autora. El resultado fue una clase inolvidable el martes 17 de junio en Christ Episcopal

Church. Pues, como profesora de español de adultos como parte del programa de Poughkeepsie Continuing Education, pensé que a mis estudiantes les gustaría conocer y compartir una noche con los estudiantes de Erica, quienes aprenden inglés mientras cocinan y luego cenan juntos. Después de consultar con mi clase, todos dijeron que sí, ¡claro que sí! Erica y yo nos reunimos de antemano con planes detallados.

Mi clase de adultos se reúne una vez por semana a las seis, pero en vez de reunirnos en Poughkeepsie High School, ese día nos reunimos en Christ Episcopal Church. Cada uno se presentó en el idioma que está estudiando y entonces proseguimos a cocinar "lasagna alla costarricense" o pastel de papa y pollo costarricense, y dos clases de ensalada, una con nopalitos y la otra con aguacate. Algunos pusieron la mesa, y siempre hubo buenos intercambios. Al terminar una cena deliciosa, con limonada fresca, limpiamos todo y proseguimos a otra sala para una clase donde los estadounidenses corregían la lectura en inglés de los hispanos y vice-versa. Erica nos puso en grupos para preparar y después "actuar" escenas de compras en varias clases de tiendas. Como cubana, había unas dos o tres palabras que Erica tuvo que explicarme. Al final, hubo una pruebecita.

En fin, decidimos que vamos a repetir esta experiencia en el otoño.

**¿Por qué estudian español?**

Ahora quiero explicar los motivos que tienen mis estudiantes para aprender español. No son estudiantes que necesiten créditos para graduarse. Algunos están

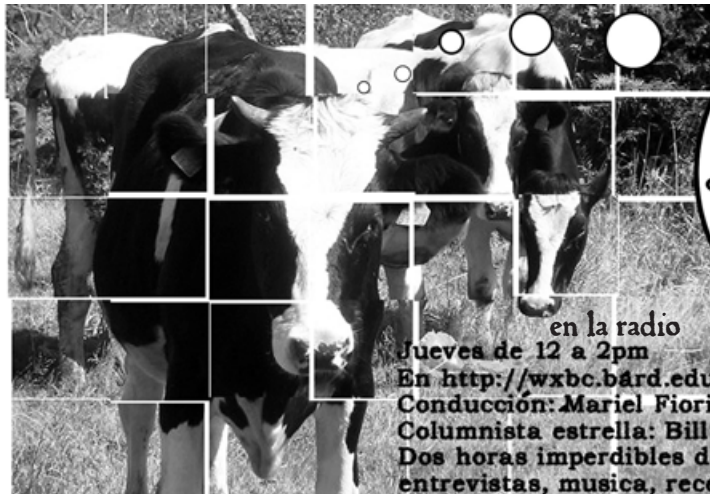
casados con latinos o latinas, otros piensan viajar a países hispanos, uno todavía en la secundaria aspiraba a una beca (que recibió), una es nutricionista en Vassar Hospital y saber español la ayudaría, y otra simplemente ama los idiomas. Este es su quinto idioma.

Dos comenzaron como mis estudiantes en Dutchess Community College pero como esa Universidad no ofrecía cursos más avanzados, optaron continuar conmigo en cursos sin créditos, donde el énfasis es la conversación.

Mi estudiante más joven, de 8 años, es un caso muy interesante. Sin ser de familia hispana, tomó la decisión de aprender español completamente por su cuenta. Al principio, los padres no le hicieron mucho caso, pero de tanto insistir, me contactaron para ver si podía dar clases privadas a su hijo. ¡Qué

facilidad tiene este chico! Es una lástima que en el sistema actual haya que esperar hasta el séptimo grado para aprender un nuevo idioma.

Así que mi profesión de profesora es muy variada. Para más información sobre las Clases de Inglés en la Cocina, llamar a Erica Kastel al 845 797 6451. ■



¿Qué cocinaré hoy?

¡Sigue en el verano!

en la radio  
Jueves de 12 a 2pm  
En <http://wxbc.bard.edu>  
Conducción: Mariel Fiori  
Columnista estrella: Bill Valente  
Dos horas imperdibles de actualidad,  
entrevistas, musica, recetas, humor y mas.



# Garantía o Carga Pública

Por Eduardo Juárez\*

**Los indocumentados que reciben asistencia pública, e igualmente, todos los familiares de ciudadanos y residentes permanentes que estén gestionando su residencia, son considerados inmigrantes inadmisibles, a no ser que prueben lo contrario.**

También ocurre lo mismo con los inmigrantes que están obteniendo su residencia por medio de una oferta de trabajo, donde el empleador es un familiar que es dueño de más del 5% de los patrimonios del negocio. En un trámite de residencia, el solo hecho de establecer la relación familiar 'no' es suficiente para que el gobierno estadounidense le permita entrar al país. El inmigrante necesita una 'Garantía de Mantenimiento' para asegurarle a los Estados Unidos que no será una carga pública. Es aquí donde muchos garantes cuestionan el grado de responsabilidad de esta garantía antes de firmarla. Esta en esencia estipula que si el

nuevo residente permanente recibe cualquier beneficio público que menciona a continuación, el garante o garantes, se responsabilizan a pagar al gobierno el costo total de los servicios recibidos.

Los programas que los nuevos residentes e indocumentados 'no' pueden participar son: Estampillas de Comida; SSI Entrada Suplemental de Seguridad (SSI); Medicaid; Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF) y el Programa de Seguro de Salud Estatal (CHIP). En caso que un indocumentado los reciba, debe devolverle al gobierno el valor total del beneficio recibido, caso contrario se convierte en un inmigrante inadmisibles para obtener

residencia.

Sin embargo, los siguientes beneficios 'no' son considerados asistencia pública: Medicaid en caso de emergencia solamente; almuerzo en las escuelas; obtención de vacunas y tratamiento para prevenir una enfermedad contagiosa; programas de asistencia para entrar a universidades; asistencia de adopción o cuidado de niños; programas de entrenamiento de empleo; el programa conocido como Head Start y asistencia de emergencia temporal que no sea monetaria.

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

**¡SIN EXPERIENCIA!** Por Eduardo Juárez\*  
¿Solamente quienes tengan habilidades excepcionales o vasta experiencia en trabajos especializados, pueden obtener residencia? La respuesta errónea a esta pregunta causa que miles de inmigrantes decidan continuar en el cautiverio como indocumentados.

Fortalecen su decisión en comentarios de personas de buena voluntad que no evalúan correctamente el mercado laboral, ni tienen experiencia en el procedimiento apropiado para obtener la residencia por una oferta.

**El mercado laboral estadounidense lo componen los ciudadanos, los residentes permanentes y los inmigrantes con permiso de trabajo. Legalmente, los indocumentados 'no' son considerados parte de la fuerza laboral y esta realidad debe de aprovecharse al máximo.** La mayoría del 5% de desempleados en los Estados Unidos son ejecutivos y especialistas en diferentes ramas. Por otra parte, observemos que los trabajos que no requieren experiencia, los más arduos de ejercer y de menor compensación son realizados por trabajadores indocumentados. Por ende, el inmigrante que comience una oferta de trabajo con una posición que no requiera experiencia tiene muchas posibilidades de que sea aprobada. No existen trabajadores norteamericanos disponibles e interesados que quieran hacer los trabajos desempeñados por los indocumentados.

Quienes tengan una oferta de trabajo aprobada que haya sido comenzada antes de enero de 2003, con una ocupación que no requiera experiencia, podrán obtener legalidad si califican. Aunque parezca irónico, el gobierno también informa que los méxicanos que tienen ofertas aprobadas con posiciones que requieren más de dos años de experiencia, obtendrán legalidad si comenzaron su trámite antes de julio de 2002; seis meses de atraso comparado con quienes 'no' requieran experiencia. Sin duda, la oferta de trabajo es la opción más rápida para legalizarse. ¡No pierda su oportunidad! ■

\*Eduardo Juárez es presidente de la Fundación Internacional del Inmigrante. Para asesoramiento o preguntas sobre inmigración, visite la Fundación Internacional del Inmigrante en el Edificio del Inmigrante: 7 West Calle 44, Manhattan, N.Y, [www.10.org](http://www.10.org) o llame al (212) 302-2222

Columna Legal

## La música ayuda a disminuir la hipertensión Por ConCiencia

**Respirar lentamente con la ayuda de música podría ayudar a disminuir la hipertensión o presión alta, según un estudio liderado por médicos de la Universidad de Florence presentado en la reunión anual de la Sociedad de Hipertensión en la ciudad de Nueva Orleans.**

Al respirar más lentamente los músculos que se encuentran alrededor de los vasos sanguíneos se relajan, haciendo que éstos se abran. Esto permite que la sangre fluya con más libertad, reduciendo al mismo tiempo la presión alta y el estrés. Resperate es el nombre del aparato que permitiría que los pacientes que sufren de hipertensión puedan disminuir la respiración de acuerdo al ritmo de la música.

“Pone al cuerpo en sincronización con la respiración”, dijo la doctora Molly Roberts del centro de salud Light Herat Medicine en Tucson, Arizona. “Crea el ambiente propicio para inhalar y exhalar. Y ayuda a entrar en un estado mental de paz”.

Cada vez que el corazón late, éste bombea sangre hacia las arterias. La presión sanguínea o presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja las paredes de las arterias. La presión más alta ocurre cuando el corazón late y bombea la sangre y se le conoce como presión sistólica. La presión más baja ocurre cuando el corazón está descansando entre cada latido y se le conoce como presión diastólica.

Existen señales de una pre-hipertensión cuando la presión sistólica y la diastólica sobrepasan los 120 y 80 mm Hg, respectivamente.

La hipertensión por lo general no presenta síntomas y puede ocasionar se-

rias enfermedades como ataque cerebral, ataque al corazón y falla en los riñones, entre otros. La hipertensión se puede controlar a través de una alimentación saludable con un menor consumo de sal y con la ayuda de medicinas si es necesario.

Alrededor del 28 por ciento de adultos en los Estados Unidos sufren de hipertensión. Dentro de la población hispana, los hombres presentaron un mayor índice de mortalidad a causa de la hipertensión que las mujeres, siendo los puertorriqueños el grupo hispano con el mayor índice de hipertensión en ambos géneros. ■

*Para más información sobre enfermedades del corazón visite: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)*

## El verano, la televisión y la obesidad Por ConCiencia

**La llegada del verano puede representar no sólo unos meses de descanso para los niños y adolescentes latinos, sino también un mayor riesgo de sobrepeso. Durante las vacaciones aumenta el consumo de la televisión, computadora y videojuegos, y muchos niños adoptan un estilo de vida sedentario.**

“Los medios son muy divertidos, y pueden ser positivos en la vida de nuestros hijos, siempre y cuando haya un balance y supervisión en su uso”, dijo María Álvarez de la organización sin fines de lucro, Medios con Sentido Común (MSC). “En el verano, lamentablemente, hay una tendencia a pasar mucho más tiempo frente a los medios, y ese hecho puede generar unas libras extra y estimular un estilo de vida sedentario que no es bueno para la salud física de los niños”.

Un estudio publicado por MCS encontró que por cada hora adicional que los niños pasan frente a la televisión, consumen 167 calorías de más. Esto se debe en parte a la falta de actividad física en que incurren y los populares aperitivos o “snacks” tan comunes a la hora de ver televisión.

Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, CDC, los niños hispanos se ven terriblemente afectados por la epidemia de la obesidad infantil. En California, por ejemplo, uno de cada tres niños corre el riesgo de ser obeso. La falta de actividad física y la obesidad son los causantes de que hoy en día, millones de niños y adolescentes entre los 12 y 19 años de edad ya tengan síntomas previos a la diabetes tipo dos.

“Es por esta razón que les sugerimos a los padres que supervisen y piensen las decisiones que toman en cuanto a los



medios que usan sus hijos”, dijo Álvarez.

Álvarez recomienda elaborar una dieta saludable de medios, en donde los padres limiten las horas que sus hijos emplean frente a la computadora, los videojuegos y la televisión para evitar una posible adicción.

También recomienda educarlos sobre las decisiones que toman al elegir los programas y al ser expuestos a los comerciales que buscan promover el consumo de comida poco saludable.

Es importante promover la actividad física diaria en los hijos a través de rutinas divertidas y que involucren de preferencia a toda la familia, como por ejemplo caminar juntos o jugar al fútbol. ■

# Mujer Autosuficiente

Por Delia Zárate

## Parte II

*En el número anterior hablamos sobre qué es ser autosuficiente y qué beneficios tiene el serlo. Ahora nos enfocaremos en cómo lograr ser autosuficiente.*

### ¿Cómo ser autosuficiente?

En varias ediciones hemos planteado que los seres humanos estamos conformados por 4 aspectos: físico, emocional, intelectual y espiritual.

Por lo tanto, creemos que para llegar a ser realmente autosuficiente es necesario lograr la autosuficiencia en cada uno de estos aspectos.

#### Autosuficiencia Física

Como recordatorio, el aspecto físico se refiere a todo lo material que nos conforma y rodea: nuestro cuerpo, ropa, vivienda, alimento y dinero.

Para lograr autosuficiencia física se requiere: **salud física** y un manejo inteligente de nuestro **dinero**.

Sobre la **salud física** existe un sinnfin de información, como alimentación balanceada, ejercicio frecuente e higiene tanto corporal como del ambiente en el que vivimos, trabajamos y nos divertimos. Aquí sólo tenemos que recordar que no basta con conocer esta información, sino que necesitamos ponerla en práctica si queremos gozar de buena salud.

En lo que se refiere al manejo inteligente de nuestro **dinero**, las mujeres nos sentimos discapacitadas. Y no es falta de inteligencia, todas tenemos la capacidad necesaria. Sin embargo, se nos dificulta anteponer nuestro propio interés al interés de las personas que queremos.

El mensaje que queremos transmitir aquí no es volvernos egoístas y dejar de ser generosas; sino más bien darnos a nosotras mismas en la medida que nos damos a los demás.

Ya que cuando logramos la **autosuficiencia física**, es decir cuando gozamos de buena salud y una situación financiera estable, somos realmente capaces de cuidar y apoyar a nuestros seres queridos.

#### Autosuficiencia Emocional

El aspecto emocional comprende las emociones, los estados de ánimo, el nivel de energía o la pasión con la que se vive; y además incluye la parte social, nuestra relación con los demás.

Para lograr la **autosuficiencia emocional** necesitamos repetir la receta anterior: amarnos en la medida que amamos a nuestros seres queridos.

Esto puede sonar demasiado sencillo, pero en la realidad no es fácil de practicar. La vida de las mujeres es un trabajo muy demandante: los hijos necesitan cuidados, la pareja necesita amor, los padres necesitan ayuda, el trabajo necesita nuestra energía, las amigas necesitan ser escuchadas. Y si a esto le añadimos la casa que necesita ser limpiada, la ropa que necesita ser lavada, la comida que necesita ser comprada y preparada, no es difícil imaginar por qué siempre nos dejamos en último lugar.

El mensaje aquí es dejar de darnos a los demás y empezar a darnos a nosotras mismas para después compartirnos con los demás.

Nuestro amor, nuestro tiempo y energía son algo valiosísimo que no debemos dar, sino más bien compartir con los demás.

Es importante que nos demos el tiempo para **conocernos a nosotras mismas**, para conocer nuestros ciclos naturales: saber cuándo es tiempo de dejar ir, cuándo es tiempo de resguardarnos, cuándo es bueno comenzar nuevos proyectos y cuándo es momento de gozar el fruto de nuestros esfuerzos.

Necesitamos amarnos a nosotras mismas para dejar de ir en el asiento trasero y pasar a ser el conductor de nuestra propia vida. Cuando nos permitimos conocernos y amarnos, podemos conocer y amar auténticamente a los demás.

#### Autosuficiencia Intelectual

El aspecto intelectual incluye todas tus **habilidades mentales**: pensar, razonar, decidir, imaginar, soñar, expresar, crear, aprender y memorizar. Así como nuestros conocimientos y su aplicación.

La **autosuficiencia intelectual** implica responsabilizarnos del uso y aplicación que le damos a las habilidades mentales. Con **responsabilidad** queremos decir la capacidad que tenemos de responder.

Resulta fundamental **estar bien informada** para poder responder por nuestros propios juicios, decisiones, sueños, acciones y creaciones.

#### Autosuficiencia Espiritual

El aspecto espiritual no tiene nada que ver con lo que creemos, sino más bien con nuestro **estado de conciencia**; es decir con qué tan concientes estamos en que somos y formamos parte de una **red de existencia interdependiente**.

Por lo tanto, para lograr autosuficiencia espiritual es importante que nos demos tiempos de **quietud, silencio y soledad** – ya que en estos “espacios” podemos “reconectarnos” a esta red llamada VIDA.

Esta conexión o estado de conciencia nos permite:

- sentir la **alegría** que da el sabernos vivos, el sabernos uno con el universo, a la vez que tenemos una identidad individual.
- experimentar nuestra interdependencia con otros seres vivos, lo que nos conduce amarlos en lugar de juzgarlos.
- recordar que la VIDA nos dio una sola persona de la que necesitamos hacernos cargo, y somos nosotras mismas.

Por lo tanto, ser autosuficiente es no sólo un derecho sino una obligación. La autosuficiencia nos permite no sólo vivir, sino honrar la VIDA. ■

*Todas tus preguntas y comentarios los puedes enviar a delia.zarate@totallydelia.com*

**Eat Smart! ¡Coma inteligentemente!  
¡Sin gastar mucho tiempo y dinero!**

Un programa **gratuito** y **confidencial** para familias de bajos ingresos, jubilados y personas que viven en Ulster County.

Aprenderá: cómo cocinar comidas rápidas, de bajo y costo y sabrosas, cómo pasar menos tiempo en el supermercado y comprar más, cómo preparar lonches y tentempiés que a los niños les encantarán, cómo manejar el presupuesto de su hogar, cómo usar recursos financieros de la comunidad como subsidios para cuidados de niños, tarjetas de beneficios, y subsidios de asistencia para la electricidad de su hogar. Recibirá un certificado de sus logros después de completar seis sesiones.

Para más información llame al 845 340 3990 (se habla español, pregunte por Pablo Shine). Cornell Cooperative Extension of Ulster County, 10 Westbrook Lane, Kingston, NY.

**XIII FESTIVAL ANUAL  
LATINOAMERICANO**

Domingo 13 de julio  
Parque Riverfront, Beacon  
(frente al río y la estación de  
tren de Metro-North)

12 a 7pm

Parking gratuito,  
entrada libre

Con: Luisito Rosario y su  
Orquesta, Cubanason, Grupo  
Tianeri

Comida, puestos de arte-  
sanías, actividades para  
niños



**Big Brothers Big Sisters**

Las relaciones positivas que se establecen entre los voluntarios llamados "Big Brothers" o "Big Sisters" y los niños o "Littles" tienen un impacto directo, positivo y duradero en la vida de estos niños. Las investigaciones muestran que los Big Brothers y Big Sisters ayudan a los jóvenes a tener éxito en la vida. Como resultado de esta relación especial, los niños y niñas tienen más autoestima, mayor confianza en su desarrollo escolar, y se llevan mejor con sus amigos y familiares. Los niños y jóvenes que participan en nuestros programas son menos propensos al uso de drogas, al consumo de bebidas alcohólicas, a faltar a clases, o a cometer actos violentos. A través de todos nuestros programas, los Big Brothers y Big Sisters proveen a los niños y jóvenes atención personalizada y tiempo en sus comunidades, escuelas, centros juveniles, o en donde haga más falta.

La organización está buscando a voluntarios mentores latinos mayores de 18 años en el Valle del Hudson. Sea el adulto fraterno al que un niño le puede hablar abiertamente, alguien que escucha, entiende guía. Por tan solo una hora por semana puede enriquecer su potencia. Llame al 562-5900 o 342-3939 o visite [www.BigBrothersBigSisters.org](http://www.BigBrothersBigSisters.org)

**Gratis: Taller de escritura para adolescentes**

El Children's Media Project presenta Night Writers: Writing Workshop for Fiery and Fearless Teens!, (escritores nocturnos: taller de escritura para jóvenes entusiastas y sin miedo!) Para jóvenes de 13 a 19 años.

Lunes desde el 7 al 28 de julio, de 6 a 9pm, en 20 Academy Street, Poughkeepsie.

Inscríbese gratis llamando al 845 485 4480 o por email a [maryellen@childrensmediaproject.org](mailto:maryellen@childrensmediaproject.org).

Los Estados Unidos no vistos  
**UNSEENAMERICA** New York State  
Working Lives, Working Hands  
Vidas trabajadoras,  
manos trabajadoras

Recepción de apertura  
5 de Julio, 5 a 8 pm  
Kingston Museum of Contemporary  
Arts  
103 Abeel Street, Kingston

Este original proyecto, concebido por Bread and Roses 1199SEIU en 2000, se ha llevado a cabo con cientos de grupos en todo el país. Unseenamerica NYS en Kingston ha sido una colaboración entre Workforce Development Institute (WDI), NYS AFL-CIO, Bread & Roses 1199SEIU, y la oficina regional de WDI en el Valle del Hudson, con el apoyo de los senadores John Bonacic, William Larkin, Stephen Saland, y el Bloque Oficialista del Senado de Nueva York. La Fundación Nathan Cummings, el Consejo de las Artes del Estado de Nueva York y otros apoyan el programa a nivel nacional.

**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!

**Grupo de apoyo para Latinas  
víctimas de la Violencia  
Doméstica**

Organizado por Grace Smith House, todos los jueves de 6.15 a 7.30 pm. La reunión se lleva a cabo en español e inglés. Para mayor información, llame a Judith López al 845 452 0908

**Gratis: Taller de teatro para niños**

El grupo Walking the Dog Theater y la Asociación de la Biblioteca de Hudson están organizando en colaboración un taller de teatro gratuito para niños de 10 a 13 años que comenzará el 16 de septiembre con reuniones los martes y jueves de 3 a 4.30 en la biblioteca y que durará tres semanas. Luego los encuentros serán de martes a viernes de 3 a 4.30 a partir de la cuarta semana hasta la función el viernes 10 de octubre.

El taller consiste de dos componentes: juegos teatrales que exploran la construcción de conjunto y la improvisación, el movimiento, y la voz, que serán la primera parte de cada sesión. El otro componente es el trabajo en un proyecto de actuación, una historia dramatizada, que se basará en las nuevas aptitudes de narración y actuación aprendidas. El proyecto culminará con la representación de la obra teatral al final de la última sesión en 400 State Street, Hudson.  
Llame a la biblioteca para más información al 518-828-1792.

**SPIEGELTENT**, desde el 5 de julio hasta el 17 de agosto  
La carpa Spiegeltent ofrece programas orientados a la familia, incluyendo una versión actualizada de Pedro y el Lobo, y programación para adultos por la noche. El precio de la entrada varía.

Jueves a domingos, cena de 5.30 a 7.30 pm, espectáculos a las 8.30 pm, SpiegelClub desde las 10pm.

Sábados y domingos por la tarde, eventos familiares.  
Spiegeltent, Richard B. Fisher Center for the Performing Arts,  
Annandale-on-Hudson, NY.

Para más información llame al 845-758-7900 o visite  
[www.fishercenter.bard.edu](http://www.fishercenter.bard.edu).

**La hora Latina**

Reunión para mujeres Latinas el primer jueves de cada mes de 1 a 2pm. Presentado por Familias Saludables de Dutchess County.

Reunión de juegos para madres con niños pequeños el segundo miércoles de cada mes de 10 a 11.30 am.

Llame al 845 452 3387 para más información.

**Lectura de cuentos en español**

Gratis, el primer y tercer sábado de mes a las 10 en Ethelbert B. Crawford Public Library, 393 Broadway, Monticello.

Llame al 845 794 4660 para más información.

**Suscríbese a La Voz** y reciba la revista en su casa todos los meses durante **un año** por **sólo \$10.**

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

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!

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"

## Emergencies Emergencias

### DIALOGUES:

A car accident.

Carol: Are you okay?

Daniel: I think so.

Carol: Do you need help?

Daniel: Do you have a cell phone?

Carol: Yes. Here it is.

Daniel: Thank you.

Calling 9-1-1 (for any emergency).

Operator: Nine one one. What's your emergency?

Daniel: There's a car accident and my daughter is hurt.

Operator: Where are you?

Daniel: I'm on Route 9-G, between the Kingston bridge and Red Hook.

Operator: How many people are hurt?

Daniel: Just one, I think.

Operator: We'll send an ambulance right away. Is your daughter bleeding?

Daniel: Yes, she has blood on her head and she fainted.

Operator: Try to stop the bleeding with a cloth, wake her if you can, and stay calm until the ambulance arrives.

Daniel: Okay. Thank you.

### EXERCISES

Fill in the blanks with the correct word or phrase from the above lists.

Llene los espacios con la palabra o palabras correctas de la lista de arriba.

María: (1)\_\_\_\_\_! There's an accident!

Joe: Are you okay?

María: No. Three people are (2)\_\_\_\_\_.

Joe: Try to stay (3)\_\_\_\_\_. Do you have a (4)\_\_\_\_\_ to stop the bleeding?

María: (5)\_\_\_\_\_ a towel in the car.

Joe: Okay. Let's use that right away....

Joe: Did you call 9-1-1?

María: Yes, I called on my (6)\_\_\_\_\_.

Joe: Good. Did they (7)\_\_\_\_\_ an ambulance?

María: Yes, it should arrive (8)\_\_\_\_\_ away.

Joe: I hope so....

Emergency worker: Is anyone unconscious? Has anyone (9)\_\_\_\_\_?

María: I don't (10)\_\_\_\_\_ so.

Emergency worker: Okay. Let's go to the hospital right away.

Answers: 1. Help/Stop; 2. bleeding/hurt; 3. calm; 4. cloth; 5. There's/I have; 6. cell phone; 7. send/call; 8. right; 9. fainted; 10. think

### VERBS

Present (presente)	Past (pasado)	Past participle (participio)	En español
Need (she/he/it needs)	needed	needed	Necesitar
Have (she/he/it has)	had	had	Tener
Call (she/he/it calls)	called	called	Llamar
Send (she/he/it sends)	sent	sent	Mandar/Enviar
Bleed (she/he/it bleeds)	bled	bled	Sangrar
Faint (she/he/it faints)	fainted	fainted	Desmayar
Try (she/he/it tries)	tried	tried	Intentar/tratar
Stop (she/he/it stops)	stopped	stopped	parar/detener
Wake (she/he/it wakes)	wake	woken	despertar
Stay calm (she/he/it stays calm)	stayed	stayed	mantener la calma
Arrive (she/he/it arrives)	arrived	arrived	llegar

### VOCABULARY

	En español
help	ayuda/auxilio
cell phone	teléfono celular
daughter	hija
hurt	herida/o
where	donde
between	entre
bridge	puente
ambulance	ambulancia
head	cabeza
cloth	pañó
until	hasta

### PHRASES

	En español
Are you okay?	¿Estás bien?
I think so.	Creo que sí.
Here it is.	Aquí tiene.
There's	Hay
Just one.	Sólo una/o.
I think.	Creo.
right away	en seguida
if you can	si puedes

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

