



Artistas  
minnesotanas  
exploran  
raíces  
ancestrales  
Página 10

# La Voz Latina

LEDC nombra a  
Alma Flores  
como directora  
ejecutiva  
Página 2



## Festival de Cine Latino

Por Leonor Villasuso Rustad

En las Ciudades Gemelas es posible estar al tanto de las novedades cinematográficas de los países de habla hispana y portuguesa gracias a los esfuerzos y compromiso de la organización sin fines de lucro 501(c)(3) MSP Film Society y el Main Cinema. Entre sus patrocinadores e instituciones asociadas se encuentran US Bank, AMC Networks, TPT - Twin Cities Public Television, Drumm/KNOCK, HACER, Uno Branding, Joe Haro en Memoria de Maria Gonzalez-Haro, Paola Nunez-Obetz y Topher Obetz, Ilianna Rossell, miembros de la MSP Film Society, así como el Boriken Cultural Center, Mia (Minneapolis Institute of Arts), Comunidades Latinas Unidas en Servicio (CLUES), Minnesota Council on Latino Affairs, Lake Street Council, Wallin Education Partners, Minneapolis y el College of Art & Design, U of MN Film Studies. A continuación se presenta la cartelera de esta doceava edición que tendrá lugar del 9 al 13 de octubre en 115 SE Main Street, Mineápolis. Consulte los detalles y adquiera sus boletos en la página: [www.mspfilm.org](http://www.mspfilm.org). Los pases para los miembros de la MSP Film Society tienen un costo de \$75 y \$100 para el público en general.

**I'm Still Here (Ainda Estou Aqui)** - Dirigida por Walter Salles, Brasil/Francia, 2024. Ficción. Estreno mundial de esta cinta que está basada

**Cine Latino / Página 4**



Por Leonor Villasuso Rustad

Durante el Mes de la Herencia Hispana en los Estados Unidos se conmemora la independencia de México, Chile, Brasil, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua, y la finalidad es la celebración de los logros, historias, tradición y diversidad cultural que los inmigrantes de estas naciones han aportado a la vida de este país de acogida. Desde 1988, año en que el entonces presidente Ronald decretó que se celebrara del 15 de septiembre al 15 de octubre – cambiando de una semana a un mes de duración – se llevan a cabo una cantidad de actividades y eventos variados.

En abril del presente año, el National Council of Hispanic Employment Program Managers (NCHEPM) dio a conocer el tema para la celebración de este 2024: “Pioneros del cambio: formando el futuro juntos”, con el cartel de la autoría de Yvette Delgado de la Agencia Federal de Financiamiento de la Vivienda, especialista en diversidad e inclusión, sobre el que dijo que el tema reconoce a todos los hispanos/latinos que han sido pioneros y revolucionarios, pavimentando el camino para las futuras generaciones.

En ese sentido se hace mención de los latinos que han contribuido a dar forma a una de

**Herencia Hispana / Página 3**

## Dos escuelas se unen para formar Academias La Paz

Por Leonor Villasuso Rustad

Desde su fundación en 2000, la Academia César Chávez (ACC) ha sido una escuela chárter dedicada a la instrucción bilingüe español e inglés, que pondera la herencia cultural de sus estudiantes y que lleva a cabo su plan de estudios holísticamente, ofreciendo jardín de niños hasta octavo grado. Por su parte, la preparatoria El Colegio (EC) es también una escuela chárter que desde el mismo año que ACC imparte enseñanza bilingüe de noveno a doceavo grado en un ambiente donde la diversidad cultural es altamente valorada y el aprendizaje es fomentado con altos estándares. Las dos instituciones han mantenido una relación cercana aunque la primera está situada en San Pablo, y la segunda en Mineápolis; la colaboración profesional y la similitud de su población estudiantil la han propiciado de manera natural.

Considerando los beneficios de la colaboración entre las dos escuelas, este año sus respectivos consejos han aprobado que se unan en un mismo distrito escolar, llamado Academias La Paz. Esta fusión no significa que se vaya a crear una nueva institución, o que vayan a converger en un mismo edificio, explican en entrevista Norma Garcés y Katie Groh de Aviña, directoras ejecutivas de ACC y EC, respectivamente. La idea es que

**Academias La Paz / Página 2**

## Esperanza United despide a su líder

Por Leonor Villasuso Rustad

Comunidad y voluntariado son dos conceptos que definen en buena parte la vida de Patricia, Patti, Tototzintle. Nacida en el West Side de San Pablo, desde muy chica aprendió a ayudar cuando hacía falta; su mamá trabajaba como cocinera en la escuela a la que iba, así que como llegaba con ella antes de que empe-

zaran las clases, su trabajo era la máquina peladora de papas. Luego su mamá se involucró con la comunidad, y vio en ella el ejemplo de generosidad con su tiempo cuando al volver del trabajo, preparar comidas y arreglarlo todo, dedicaba parte de su tarde a lo que se ofreciera en su barrio; se convirtió en líder. Tototzintle cuenta en entrevista que cuando era pequeña participaba en el Guadalupe Program,

donde la monja Giovani la enseñó a hacer joyería en los programas del verano; de más grande continuó como voluntaria enseñando a los estudiantes a hacer joyería y también como apoyo de lectura y escritura.

Al terminar la preparatoria se fue a México a estudiar en la Universidad de las Américas en el campus Cholula, Puebla, lugar del que regresó a Minnesota casada y con su bebé, el primero

de cuatro, “pero solo viven tres” aclara – el día de la entrevista se cumplieron cinco años del fallecimiento de su hija María, a causa de cáncer. Una fecha triste para la familia, especialmente para su hija menor, Maricela, quien cuidó a su hermana hasta el último momento.

Tototzintle recuerda que toda su vida ha trabajado, a excepción del año en que

**Tototzintle / Página 11**



Patricia Tototzintle

# Academias La Paz

de la página 1

puedan aprovechar los recursos de manera mutua y continúen desarrollando planes de estudios que satisfagan las necesidades académicas y culturales de sus estudiantes. Entre los siguientes pasos a dar, la formación de un nuevo consejo escolar que sirva a las dos escuelas es uno de ellos, para lo cual los miembros actuales de los dos se reúnen y trabajan en su desarrollo. “Para el público en general esta no es una

noticia impactante”, dice Garcés, pues por una parte era un secreto a voces y, por otra, porque todavía no hay una página web que lo contenga, aunque ya están en su preparación.

El actual clima político que se vive en los Estados Unidos ha encendido varias alarmas, y una de ellas es en las escuelas como ACC y EC, donde la mayoría de los estudiantes son de color, inmigrantes o descendien-

tes de ellos. Esta es otra de las razones por las que esta fusión es pertinente en estos tiempos, al fortalecer a las dos instituciones y reduciendo sus vulnerabilidades. El propósito no es que cambien sus valores particulares que las distinguen, por otra parte, sino que las dos crezcan juntas y compartan los recursos, experiencia y conocimientos. Por ejemplo, explica Groh de Aviña, por el tamaño de su matrícula (cerca de cien estudiantes), EC no es elegible para recibir fondos para programas de inglés como segundo idioma (ELL por sus siglas en inglés) aun cuando más del noventa por ciento de ellos lo requiere; en cambio, ACC sí lo es, por sus cerca de seiscientos alumnos), así que esta es una de las maneras en

que esta fusión.

Las dos directoras coinciden en la idea de cómo debe ser la educación de sus estudiantes; Groh de Aviña llegó a EC proveniente de ACC, donde se desempeñó como una de sus directoras, y Garcés fue directora ejecutiva de EC durante nueve años, y a su llegada a EC su misión fue la de hacer formal la educación bilingüe que desde siempre se ha dado ahí, pero que no estaba formalizada, por ejemplo. La experiencia compartida como educadoras y administradoras escolares las convierten en motor de esta unión de fuerzas que impulsa y da prioridad al estudiante y su expectativa de que se asuma con orgullo como la persona que es. La creación de este nuevo distrito escolar abre muchas puertas, comentan, puesto que el actual modelo educativo ya no funciona y muchos padres de familia están llegando a ACC y EC buscando algo diferente. “Las escuelas chárter fueron creadas para innovar”, dice Garcés, por lo que la tarea que tienen es continuar en esa línea educativa.

## LEDC nombra a Alma Flores como directora ejecutiva

El Centro para el Desarrollo Económico Latino (LEDC, por sus siglas en inglés) ha nombrado a Alma Flores como su nueva directora ejecutiva.



Flores, quien cuenta con una distinguida trayectoria y gran experiencia profesional en el desarrollo económico y comunitario, está a punto de liderar LEDC al mismo tiempo que la organización sin fines de lucro, amplia su misión y su trabajo para generar riqueza generacional tanto en las comunidades latinas e inmigrantes en Minnesota

Un compromiso firme con el desarrollo económico y la justicia social proporciona un hilo conductor a lo largo de la carrera de Flores. Más recientemente, Flores se desempeñó como directora de desarrollo económico y comunitario para la ciudad de Golden Valley. Previo a esta posición, Flores construyó una trayectoria exitosa en desarrollo económico en roles de liderazgo en Oregon y Massachusetts. Además, Flores invierte tiempo en su comunidad al desempeñarse como miembro de la junta directiva de Move Minnesota. Flores, nació y fue criada en Los Ángeles, California. Se graduó del programa de maestría en planificación urbana del MIT y obtuvo una licenciatura de la UCLA.

Flores asumirá el cargo el 7 de octubre, reemplazando a Uri Camarena, miembro de la junta directiva de LEDC desde hace mucho tiempo y director ejecutivo interino, quien asumió el cargo en marzo de este año después de la partida del ex director ejecutivo Henry Jiménez, quien ahora es el director ejecutivo de Propel Nonprofits.

**Amplíe la cobertura de noticias locales en [stpaulpublishing.com](http://stpaulpublishing.com)**



**¡Su opinión cuenta!**  
Conteste nuestra encuesta de lectores en [stpaulpublishing.com](http://stpaulpublishing.com)

### FOR RENT

Find your place with us! We're **At Home Apartments** with locations throughout the Twin Cities metro area. Call 651-224-1234 or visit [AtHomeApts.com](http://AtHomeApts.com) for availability of an apartment or townhome.  
*Equal Housing Opportunity.*

# GRATIS

Ayuda individualizada con la tarea con tutores en línea para grados K-12.



1:00 pm - 11:00 pm

Disponible en inglés y español

**Siete días de la semana**  
**Cobertura de todas las materias principales**  
**Conéctate desde cualquier computadora con tu tarjeta de la biblioteca pública**

[gohomework.org](http://gohomework.org)

Patrocinado por MELSA  
Metropolitan Public Library System

## SAINT PAUL COLLEGE

A member of Minnesota State

# Inauguración

## November 13, 2024

### 5:00 - 7:00pm

Unetenos en juegos, premios, demostraciones y más. Solicita GRATIS!

Join us at our Open House for games, prizes, demonstrations, and more.

**Haznos saber que estarás allí!**  
[saintpaul.edu/OpenHouse](http://saintpaul.edu/OpenHouse)

La misión de Saint Paul College: Basado en la equidad e inclusión, Saint Paul College educa y empodera a los estudiantes para llevar vidas con propósito y descubrir carreras gratificantes.

# Herencia Hispana

de la página 1

las mayores diversiones del país, el beisbol. En el día de apertura de la temporada del año pasado, el 30% de los jugadores de ligas mayores eran hispanos, y entre los más famosos a través de los años se cuentan a figuras como Roberto Clemente, Francisco Lindor y Javier Báez, por mencionar algunos. Las latinas también han hecho su parte en este deporte como jugadoras, comentaristas y propietarias de equipos. Por ejemplo, Linda Alvarado fue la primera dueña de un equipo de MLB en la década de 1990; Margaret "Marge" Villa como jugadora y Jessica Mendoza como comentarista, han contribuido a la transformación del beisbol en los Estados Unidos.

## Concierto de 'LADAMA' y 'Las Guaracheras'

Para iniciar con el pie derecho las celebraciones de la cultura latina, el centro The Cedar iluminará su escenario

para que dos bandas formadas únicamente por mujeres inunden el ambiente con su música a partir de las 8 p.m. el sábado 14 de septiembre. El trío "LADAMA" está conformado por Lara Klaus, Daniela Serna y Marifer Bandola quienes conjugan los instrumentos tradicionales brasileños, colombianos y venezolanos – de donde son oriundas, respectivamente con otros diferentes, creando sonidos latinoamericanos alternativos. Por su parte, "Las Guaracheras" es un sexteto de mujeres colombianas que a través de la salsa alzan la voz dentro del ambiente musical latinoamericano y construyen un espacio más inclusivo, diverso y respetuoso para todos. Más detalles y venta de boletos en thecedar.org.

## Exhibición de arte 'Representing Latinidad'

Inaugurada el 14 de septiembre pasado, esta ex-

hibición representó el arranque oficial del Mes de la Herencia Hispana en Comunidades Latinas Unidas en Servicio (CLUES). Apta para todo el público y montada en la galería de arte de la oficina central de la organización, esta muestra incluye obras de artistas latinos radicados u originarios de Minnesota, como es el caso de Benji Salas, Cándida González, Carolina Núñez Bussolini, Carolina Perlo, Charlie Andrés, Daniel Acevedo, Hedgiee, Luciana Bongiovanni, María Lindsay, María del Mar Villalvazo Mendoza, Marina Castillo, Mikha Domínguez, Nabyl Johanna Jiménez, Río Pérez, Sofía Padilla, Tanisha Petherbridge, Víctor Ramiro Yépez García, Wen Martínez y Zamara Cuyún. Los trabajos fueron realizados en una diversidad de medios y técnicas, y en su conjunto ofrecen una reflexión profunda sobre la historia, tradiciones y el potencial de la cultura latina, mostrando representaciones únicas sobre las experiencias de los artistas en Minnesota. La entrada es gratuita y la ex-

hibición estará abierta al público hasta el 9 de noviembre en 797 East 7th Street, en San Pablo.

## Entrega de premios de la Fundación de la Herencia Hispana

La realización de esta ceremonia tuvo lugar el pasado 5 de septiembre en el Centro Kennedy en Washington, D.C.; sin embargo, será transmitida el 27 de septiembre por la señal de PBS. La maestra de ceremonias de esta fiesta prestigiosa de la cultura latina será Annie González, y harán apariciones especiales John Leguizamo, Emilio Estefan Jr., Pati Jinich, Nava Mau, Lisa Vidal, The Clemente Family y más. Entre las personalidades que serán honradas con estos premios han sido anunciados los nombres de la diseñadora Carolina Herrera en la categoría de moda; el escritor, director y comediante Julio Torres en la de visión; el basquetbolista Carmelo Anthony en deportes; la legendaria agrupación de Iztapalapa Los Angeles

Azules en artes, la creadora de cosméticos Rea Ann Silva en la empresarial; y Roberto Clemente recibirá un homenaje póstumo, categoría que se otorga por primera vez este año. Para esta 37ava edición de los premios, se presentarán, entre otros, Morat, Nathy Peluso, Cima-funk, Los Ángeles Azules y Ximena Sariñana. Más información en hispanicheritage.org.

## Gala Latina

El jueves 3 de octubre de 5 a 9 p.m. se llevará a cabo este evento de Comunidades Latinas Unidas en Servicio (CLUES) en Minneapolis Event Centers (212 2nd St. SE, en Mineápolis), con el que se busca recaudar fondos para apoyar la misión de esta organización de cambiar las vidas de los latinos en Minnesota. Entre otros, habrá juegos, presentaciones culturales, una subasta en silencio, cena gourmet inspirada en la cultura latina, presentaciones de personalidades y la posibilidad de conocer y trabar relación con cientos de

líderes de la comunidad. Todos los detalles en clues.org.

## Festival de las Calaveras

Celebrando su doceavo año, esta fiesta honra de manera comunitaria el Día de Muertos en las Ciudades Gemelas con diversos eventos. El sábado 19 de octubre de 5 a 11 p.m. en el Hook and Ladder Theater (3010 Minnehaha Ave., Mineápolis) habrá actividades para toda la familia. Incluyendo danzas folklóricas, lucha libre, alebrijes, piñatas y mucho más. El sábado 2 de noviembre tendrá lugar el concierto por el Día de Muertos en The Cedar (416 Cedar Ave., Mineápolis) de 6 a 11 p.m. con la presentación en vivo de Los Espíritus, Ceci Bastida, Juan Pablo Villa y Mardonio Carballo, venta de artesanías, pintura facial y venta de alimentos. Organizado por Tlalnepantla Arts, todos los detalles y horarios pueden encontrarse en la página: festivalcalaveras.com.

La Voz Latina is published monthly with a circulation of 8,500. Distribution includes home delivery to the West Side, the Twin Cities oldest and most established Hispanic community, and high traffic areas in the Minneapolis and St. Paul metropolitan area.

**Publisher & Editor:**  
Tim Spitzack

**Marketing Manager:**  
Jake Spitzack

**Writer:**  
Leonor Villasuso Rustad

**Contributor:**  
José William Castellanos  
Peter Majerle  
William Gustavo Franklin Torres

**For questions regarding news or advertising, call 651-457-1177**


### ST. PAUL PUBLISHING COMPANY

1643 So. Robert St., West St. Paul, MN 55118


651-457-1177 | info@stpaulpublishing.com | www.stpaulpublishing.com

La Voz Latina assumes no responsibility for the opinions expressed by contributors and for the validity of claims or items reported. Copyright La Voz Latina 2024. All rights reserved in compliance of Federal Copyright Act of 1978.

**Free Public School Serving Students in PreK-12th Grade**



Looking for a small, supportive school community?



# ST. PAUL CITY SCHOOL

Call 651-225-9177 or visit [www.stpaulcityschool.org](http://www.stpaulcityschool.org) to learn more.  
215 University Avenue West, St. Paul, MN 55103




Learn media making and storytelling skills with our Media Education team.

Create meaningful media by hiring our Production team or by using our resources

Teach digital literacy skills as a part of our CTEP AmeriCorps program.

Watch locally produced content on our channels 14,15,16, and 19.





[www.spnn.org](http://www.spnn.org)

**Your Local Neighbor!**

Serving the community since 1972



**Services Provided**

- Clothes Closet Thrift Store
- Employment Coaching
- Financial Coaching
- Food Shelf



**20% Storewide**

Present offer for in-store purchases to receive discount. Expires October 15, 2024. Limit one offer per customer. Coupon cannot be combined with other promotions.

222 Grand Ave W  
South Saint Paul, MN 55075  
(P) 651-455-5000

# Cine Latino

de la página 1

en las memorias de Eunice Pavia, escritas por su hijo Marcelo Rubén Pavia, en las que cuenta la historia de una madre de cinco hijos que tiene que reinventarse como activista durante la violenta y abusiva dictadura militar en 1971. Protagonizada por Fernanda Montenegro, una de las actrices más famosas de Brasil, al lado de su hija Fernanda Torres.

## Cierra los ojos

Director Víctor Erice, España/Argentina, 2023. Ficción. Cuando el actor principal de una película desaparece sin dejar rastro, la vida del director cambia para siempre. Las escenas que quedaron en el celuloide escapan inquietantemente al



Rioja: la tierra de los mil vinos

presente cuando una nueva investigación indaga en este misterio. Ganadora de los premios Goya y Platino para el actor José Coronado. 2024.

## Igualada

Director Juan Mejía Botero, Colombia/México/USA, 2024. Documental. Documento histórico que explora la vida de la lideresa política afrocolombiana Francia Márquez, quien lucha por revertir los ataques a su origen étnico, género y clase social para obtener igualdad, libertad y justicia social. Estreno mundial en Sundance 2024.

## La cocina

Director Alfonso Ruizpalcios, México/E.U., 2024. Ficción. Los actores Rooney Mara y Raúl Briones Carmona son la cara de la vida en la cocina de un restaurante neoyorquino, donde se mezclan y chocan al mismo tiempo culturas de todo el mundo a la hora del almuerzo. Se estrenó en el Festival de Cine de Berlín 2024.

## La singla

Director Paloma Zapata, 2023, Documental. La Singla fue una mujer que nació sorda y que aprendió a bailar flamenco sin poder escuchar la música; a los 17 años revolucionó el mundo del flamenco, entonces dominado por hombres, y luego desapareció del escenario antes de cumplir 30 años de edad.

## La Suprema

Director Felipe Holguín Caro, Colombia, 2023, Ficción. En un pequeño pueblo colombiano donde ni siquiera hay electricidad, una niña sueña con convertirse en boxeadora. Cuando se entera de que un tío suyo disputará el título mundial en una pelea que se transmitirá por televisión, ella junto con el pueblo entero lucharán para poder verla.

## Memorias de un cuerpo que arde

Directora Antonella Suddasassi Furniss, Costa Rica/España, 2024. Documental. De manera lírica e íntima, esta cinta explora el cuerpo de la mujer madura y su sexualidad, de modo que sin importar el género o la edad del público se cuestione la propia noción del deseo y el placer. Ganadora del premio

del público Panorama de la Berlinale 2024.

## Rioja: la tierra de los mil vinos

Director José Luis López Linares, España, 2023. Documental. La región de La Rioja y sus paisajes asombrosos son explorados, así como el proceso entero de la producción de vino, con testimonios de los vitivinicultores, catadores y restaurantes que descubren los secretos detrás del conocido mundo del vino español.

## Raíz

Director Franco García Becerra, Perú/Chile, 2024. Ficción. Un pastor de alpacas de ocho años de edad, Feliciano, emocionado de saber que Perú tiene oportunidad de calificar para la Copa Mundial de fútbol en 2018, ve su mundo tranquilo en peligro cuando una empresa minera amenaza con envenenar el agua y destruir el delicado ecosistema del área, poniendo en riesgo el futuro de su comunidad. Ganadora del

mejor filme iberoamericano del Festival Internacional de Cine de Seattle 2024.

## Ozogoche

Director Joe Houlberg Silva, Ecuador/Bélgica, 2024. Documental. Cada año, una comunidad indígena de los Andes espera el arribo de los cuvivies, aves migratorias que se precipitan a la muerte en los lagos de Ozogoche. En búsqueda de la supervivencia, muchos indígenas del área siguen la ruta de las aves, pero en sentido contrario, emigrando a los Estados Unidos. Sus respectivos viajes se convierten en una metáfora sobre la identidad cultural, el patrimonio y la belleza fugaz de la alta montaña ecuatoriana. Premio al mejor documental en el Festival de Cine de Cartagena de Indias 2024.

## Exhibición de cortos

Entre los que se presentarán, se cuenta Agustina, de Luciana Herrera caso; The Ballad of Tita and The Machines de Miguel Ángel Caballero; Border Hopper de Nico Casavecchia; Chilly & Milly, de Gianfranco Fernández-Ruiz; Pétalos de Nicole Mejía. También se llevará a cabo el estreno mundial de Score, de la cineasta radicada en Mineápolis Jennifer Kramer, con esta obra que sigue los pasos de una mujer en la ciudad fronteriza de Ciudad Juárez, lugar en donde organiza una orquesta infantil con la esperanza de salvar a los niños que, de otra manera, caerán presas de los cárteles de drogas.

## ¡Hola Cine! En MIA

Para los niños, se presenta una divertida colección de cortometrajes procedentes del Festival Internacional de Cine para Niños de Nueva York como parte del programa del día familiar en el Instituto de Artes de Mineápolis el domingo 13 de octubre, en horario de 10:30 a.m., 12 y 1:30 p.m. Entre otros, la cartelera está conformada por Balam, Ceiba y sus raíces, Canta Santiago, Dulce, Marque dos, Little Birds y Karol, la reina vampira.

**Insurance**

**STATE FARM** State Farm  
**Stremski Agency**

1560 Livingston Ave.  
 Suite 101, West St. Paul

**Home, Auto,  
 Business,  
 Financial Services**

**651-457-6348**

**MINIKAHDA MINI STORAGE**

INDOOR  
 HEATED  
 CLIMATE CONTROLLED

**50% OFF**  
 through 12/31/24  
 for any off dock units 10'x14' or smaller  
Based on availability

**FREE DISC LOCK WITH ANY RENTAL!**  
New rentals only. Not valid with other offers. Expires 1/31/25.

1200 North Concord St. • [www.minikahda.com](http://www.minikahda.com)  
 Call 651-450-1202

**MIDTOWN GLOBAL MARKET**

**MUCHOS SABORES. UN LUGAR.**  
 COMPRAS • CENAR • ENTRETENIMIENTO

Lake Street & 10th Avenue | Minneapolis | 612.872.4041  
[MIDTOWNGLOBALMARKET.ORG](http://MIDTOWNGLOBALMARKET.ORG)

**Neighborhood House**

**Libera tu potencial con clases gratis para adultos**

Descubre nuevas habilidades, mejora tus conocimientos y alcanza tus objetivos.


**Clases ofrecidas:**

- Clases de Inglés (Varios Niveles)
- Educación Vial
- Preparación para el GED
- Preparación para el Examen de Ciudadanía
- Habilidades informáticas (adaptadas para hablantes de un segundo idioma)

**Cuidado de niños gratis disponible:**  
 Ofrecemos servicios de cuidado de niños de cortesía durante las horas de clase.

**Horarios flexibles:** Las clases de día y de tarde están disponibles para su ocupado estilo de vida.

¿Listo para dar el primer paso hacia un futuro mejor?  
[neighborhoodhousemn.org/programs/adult-education](http://neighborhoodhousemn.org/programs/adult-education)

escanea el código QR 

179 Robie Street E, St. Paul

**WANTED**

Vintage Records, Turntables & Stereo Equipment

Call 651-248-7274

**Heartland & Norway Brook Apartments**

Quiet country living in Pine River, MN for low/lower income seniors & disabled persons. Call for info on our 1 & 2 bedroom apartments, and how to get on our open waiting list!

**(218) 587-2840 or (218) 587-4929**  
 website [Pineriverhtra.net](http://Pineriverhtra.net)



# Migrando Ando

Por Leonor Villasuso Rustad

## Historias de miedo

### Primer acto

Milton y su hermano menor, Kevin, han vivido los últimos cinco años de sus adolescentes vidas con su abuela paterna, quien tiene la custodia legal sobre ambos. Nacidos en este país y criados con los privilegios que la nacionalidad les brinda, están conscientes de que Lala, como cariñosamente llaman a su abuela, tiene que vivir con las limitaciones que su estatus migratorio de residente permanente le impone y que, si un día es rescindido, tendrá que regresar a su natal Nicaragua y llevarlos con ella. También saben que como ella no habla inglés, cuando no hay intérprete en la cita con el doctor o el abogado de inmigración, alguno de los dos tiene que ayudar, aunque la expectativa les crea gran angustia porque a veces los adultos hablan muy rápido o usan palabras que ellos no conocen y mucho menos saben cómo traducir. El domingo pasado decidieron llevar a Lala al urgent care más cercano porque se estuvo quejando de dolor de estómago todo el fin de semana — pero sabe cómo manejar el carrito de su abuela. Después de que hicieran algunos estudios en lo que se sintió como una eternidad para los hermanos, la enfermera los mandó llamar al cuarto donde Lala yacía en una cama, conectada a varias máquinas que hacían bip-bip todo el tiempo pero despierta y consciente de que las caras serias de sus nietos se iban transfigurando mientras un doctor les hablaba sin siquiera voltear a ver a la paciente. Lágrimas y manos temblorosas en los chicos, Lala preguntando en tono de súplica qué decía el médico, la enfermera dándole palmaditas en el hombro a la paciente. La señora tiene cáncer en el estómago, terminal. — Hijos, ¿qué dice el doctor, por qué lloran? — preguntaba ella. Milton sentía que no podía decirle a su abuela lo que acababa de oír: a lo mejor si no lo externaba no se cumplía el conjuro de la sentencia de muerte que le estaban dictando a Lala. El terror de volver a verse en foster care enmudeció a



Kevin.

### Segundo acto

Melody, por favor, dile a la señorita que necesito que le arreglen los lentes a tu hermano rápido porque le hacen mucha falta en la escuela. ¿Cómo que te da pena? Si yo pudiera hablar inglés lo haría y no te pediría el favor, pero no sé cómo decirlo y tú sí, ya estás en tercero de primaria, ya estás grande. ¿No te dijo cuándo van a estar listos? A ver, pregúntale otra vez, niña, y de paso que te diga cuánto dinero va a ser.

Ahorita que lleguemos a tu escuela voy a entrar contigo porque necesito que me traduzcas lo que tengo que decirle a la secretaria, ¿okay? Nada de que te de pena ni que no sabes, es lo de los lentes de Samy. No empieces a llorar, Melody, nomás le dices lo que te diga y ya, yo me voy a trabajar y tú a tu salón, hija. ¡Ándale, bájate ya del carro!

Dile a la secretaria que los lentes de Samy se van a tardar dos semanas y que no tengo otro par de repuesto en la casa, así que lo van a tener que sentar mero al frente. Ajá, que no hay otra opción. ¿De qué cosa está diciendo ella? Pues pregúntale, hija, no te quedes así: si tú no entendiste, yo menos... ¿otra vez vas a llorar? Pero si nomás quiero que me traduzcas lo que dice la señora, Melody... Ay, Dios, mío, ¿por qué no me diste una cabeza más inteligente para aprender el inglés? ¿O de menos una hija más lista y menos penosa que la que tengo?

### Tercer acto

La orden la dio el consejo escolar, yo solo sigo órdenes. Solamente se autoriza el pago de traductores cuando se trate de conferencias de padres y maestros, de reuniones relacionadas con un plan de educación individualizada o cuando haya que hacer inscripciones. Lo demás se hace a través del servicio de Google Translate. ¿Qué dice? ¿Qué Google no sabe

traducir bien? ¿Cómo que hay dos palabras en español que significan lo mismo que "Fall" en inglés y que el software no sabe cuál usar? Por algo ya están desarrollando más la inteligencia artificial, para que piense mejor el programa cuando traduzca algún documento. Le agradecemos la corrección, lo voy a comentar con mis jefes, pero definitivamente no tenemos presupuesto para pagar edición o revisión de textos como usted propone. ¿Gratis? No, lo siento, definitivamente no podemos

aceptar que usted nos dé ese servicio de manera gratuita. ¿Qué por qué no? Pues porque no es ético, claro está. Además, podrían acusarnos de abusivos, o las familias que hablan otros idiomas solicitarían tener el mismo trato que las que hablan español cuando se enteraran de esto, ¡imagínese! Hay idiomas para los que no tenemos otra posibilidad más que la interpretación por teléfono porque nadie en el área ofrece ese servicio, y esas agencias no lo hacen gratis: de hecho, son bastante

caros sus honorarios, si me pregunta a mí, cobran cerca de treinta dólares por una hora de traducción ¿o interpretación?, siempre me confundo con cuál es cuál. ¿Y si lo hiciera voluntariamente, dice usted? Esa opción es para ir de chaperones en los paseos escolares, o ayudar en los salones de clase cuando hay alguna actividad en la que se puedan aprovechar sus capacidades, o en programas como de apoyo a la lectura y esas cosas, pero

nada que tenga que ver con intérpretes y voluntarios al mismo tiempo, lo siento mucho, de verdad; si gusta usted puede ver aquí en el documento esa sección, o si gusta se lo podemos enviar por correo electrónico para que lo lea con calma porque faltan cinco minutos para las cuatro y todavía tengo que hacer varias cosas antes de salir de mi turno. ¿No? Gracias por detenerse y visitar la oficina del distrito local, que tenga una bonita tarde.

en el manual no describen

## Join us to celebrate 90 years!

MidWestOne Bank is celebrating 90 years of serving our valued customers, and invite you to be a part of the festivities!

Join us on Tuesday, October 15 at any of our locations for our 90th Anniversary Customer Appreciation event!

Today, and into the future, we promise to continue taking care of our customers, and those who should be.



MidWestOne.bank

Member FDIC

# Dosis de arte



Relatos sobre el arte en Minnesota y el resto del mundo

Por William Gustavo Franklin Torres

## Pensamientos críticos sobre el arte (parte 2)

**El arte y la reproducción mecánica, original versus copia** - En su ensayo de fecha 1935 "La obra de arte en la época de la reproducción mecánica" ("The Work of Art in the Age of Mechanical Reproduction"), el crítico marxista alemán Walter Benjamin anticipaba que la reproducción a gran escala de obras de arte originales por medios fotográficos eliminaría su autenticidad y autonomía.

Por citar un ejemplo, reproducciones de la famosa

obra del pintor francés Pierre-Auguste Renoir, Baile en el Moulin de La Galette (Bal du moulin de la Galette) de 1876, no dejan de ser vistas hasta el día de hoy en cajas de chocolates, tazas, camisetas y pósters.

La versión original de Baile en el Moulin de La Galette en el Museo de Orsay (Musée d'Orsay) en París sirve de recordatorio de la noción de la obra de arte inmaculada de la amenaza -por llamarla así- de la reproducción mecánica y otras formas de reproducción.

**Lo sublime, grandeza e intensidad en el arte** - El primer tomo sobre la cu-

alidad sublime en las obras artísticas fue escrito por el pensador griego del siglo I d. C Longinus. Éste definió lo sublime en la literatura como, "un eco de la grandeza del espíritu".

El filósofo anglo-irlandés Edmund Burke (1730-1797) se refirió al arte sublime como, 'aquello con una grandeza más allá de toda posibilidad de cálculo, medición o imitación.' En el siglo veinte, el filósofo pos-estructuralista francés Jean-François Lyotard se refirió a la obra suprematista "White on White" (1918) del pintor ruso Kasimir Malevich como, 'representante de lo irrepresentable, de lo sub-

lime'.

En tú opinión, ¿qué te lleva a declarar algo como sublime?, ¿qué emociones asocias con esta cualidad?

**La belleza como complejidad** - En su libro de fecha 1790, "Crítica del discernimiento" ("Critique of Judgement") el filósofo alemán Immanuel Kant argumenta que si uno proclama algo como hermoso (beautiful), uno le está pidiendo a otros que estén de acuerdo. Un principio general lo constituye la forma. De esta manera Kant explica la idea de un 'juicio universal', la apreciación compartida por la mayoría.

Sin embargo, el juicio que resulta del gusto de cada persona es algo muy diferente. Si a uno le gusta algo, esa experiencia es el resultado de una preferencia personal. La posición de cada persona no le otorga a la obra de arte la validación universal de hermosa. La belleza según Kant es un complicado estado mental.

Aunque pueda que existan principios generales sobre el



Foto: William G. Franklin

Señal de calle peatonal, Belgrado, Serbia

gusto que sean uniformes en la naturaleza humana (ver "La Norma del Gusto" de David Hume de 1757), la

filosofía y la crítica de arte continúan en búsqueda de fórmulas más aptas para entender discernimientos.

FIND US AT

UNION DEPOT

**TRAINS & TOYS**  
 CHOO CHOO BOB'S

**FOOD & DRINKS**  
 1881 BY JAKE ELMO INN

**SPOKES & SIPS**  
 LOWERTOWN LBS BIKE SHOP

**BOOKS & GIFTS**  
 STORY LINE BOOKS

UNIONDEPOT.ORG

**Enjoy the weather while you can...**

Self serve wash today

**The Car Wash Co.**

**\$1.00 EVERY DAY**

**50¢ EVERY TUESDAY**

Low cost powerful vacs, too!

1407 Robert St. S., West St. Paul  
 351 Robert St. S., St. Paul  
 536 Clay St., St. Paul



Peter Majerle

Gerente de comunicaciones de Latino Economic Development Center

**¿Los líderes nacen o se hacen?**

En mis años mozos, pensaba que el liderazgo era una característica innata: o naces como líder o no. Veía en el colegio como unas pocas personas atraían a muchos de sus compañeros a seguirlos en el deporte, la música, la delincuencia o lo que fuera su área de enfoque.

Luego, descubrí las secciones de auto ayuda y negocios en la biblioteca, pero estos libros me parecían más

como psicología popular que consejos contundentes. No supe aplicar la lectura a la vida real. Claro, vale aprender de las historias de los demás, pero leer no sustituye a la experiencia.

Dominar un tema es el primer paso. Buscamos a los expertos para que nos eduquen e instruyan. Los maestros suelen dominar la materia que enseñan, y por eso están al frente del aula. Pero tener conocimiento es solo un paso hacia ser un buen líder. Hay que

agregarle experiencia.

Andrés Madrigal, quien tiene más de 30 años de trayectoria como empresario en Costa Rica, comenta que “la experiencia le brinda al líder las herramientas necesarias para gestionar las relaciones humanas y crear un ambiente que fomente y motive la creatividad”. Pero la experiencia es más que solo trabajar y estudiar, agrega Madrigal. “Tener experiencia en diferentes ciudades, países, culturas y gentes facilita la comprensión y empatía. Por ende, esto ayuda a mejorar y fortalecer las relaciones.

Además, ayuda al manejo de conflictos en un mundo globalizado y cada vez más diverso”.

No siempre tenemos que salir del país para refinar las destrezas de liderazgo. Nuestra comunidad y estado alberga cientos de culturas, idiomas y perspectivas. Más allá de nuestros alrededores cotidianos, hay eventos especializados en liderazgo, como lo es el Lídercon, que tuvo lugar el mes pasado en Richfield. Lídercon es una conferencia anual organizada por LatinoLead, que es una organización sin fines de lucro

que apoya a los líderes latinos y sus aliados. El tema de la conferencia este año fue “Avanzando Tu Liderazgo”, y a lo largo de dos días los asistentes participaron en una gran gama de discursos, talleres y charlas inspiradores sobre el liderazgo, la diversidad e inclusión y el compromiso con la comunidad. A la vez, pasar dos días enteros con colegas latinos líderes también ofrece la oportunidad de compartir, aprender y crecer. Para mí, Lídercon fue una experiencia enriquecedora y volví a la oficina lleno de

nuevas ideas y perspectivas de cómo mejor gestionar tanto mi trabajo como el de mi equipo.

Para contestar la pregunta planteada en el titular, algunos líderes nacen como tal, pero no necesariamente trabajan en o aprovechan este don. Para la gran mayoría, el liderazgo es una habilidad en la que trabajamos todos los días, y con el paso del tiempo conocemos más, nos desenvolvemos en diferentes situaciones y vivimos más. Como dice el refrán, el diablo sabe más por viejo que por diablo.

**RECOLECCIÓN DE DESPERDICIOS DOMÉSTICOS PELIGROSOS**

★ **SORTEO** ★

## ¿Tiene pintura, baterías o líquidos de automóviles viejos?

Use nuestro centro de recolección de desperdicios domésticos peligrosos para tener la oportunidad de ganar una **TARJETA DE REGALO DE \$50.**

**POR TIEMPO LIMITADO**

¡Use el centro de recolección abierto todo el año del **21 al 28 de septiembre!**

**¿Por qué reciclar los desperdicios domésticos peligrosos?**

Muchos productos domésticos que se usan para el mantenimiento del hogar, el jardín y los automóviles o para el control de plagas son peligrosos. Lleve líquidos de automóviles, baterías, insecticidas y herbicidas, pintura y más a nuestro centro gratuito de recolección de desperdicios domésticos peligrosos para desecharlos adecuadamente.

**Saint Paul | Bay West**  
5 Empire Drive, Saint Paul

**Horario de centro:**  
abril – noviembre

martes – viernes 11 a.m. – 6 p.m.  
sábados 9 a.m. – 4 p.m.

Ver detalles del sorteo, artículos aceptados, mapas y más información.  
[RamseyRecycles.com/HHW](https://RamseyRecycles.com/HHW)

**Get your newspaper delivered straight to your mailbox!**

**\$30 per year!**  
 USPS carriers  
 Call 651-457-1177

**Ser visto. Ser escuchado. Atrévase.**

¡Aplica hoy!  
[sowashco.org/careers](https://sowashco.org/careers)

¡Inscríbese hoy!  
[sowashco.org/enroll](https://sowashco.org/enroll)

Cottage Grove | Newport | St. Paul Park | Woodbury | Afton | Denmark | Grey Cloud Island

# ¿Qué Son Las Vitaminas?

Por José William Castellanos M.D., Ph.D.

La palabra vitamina fue propuesta en 1912 por el químico polaco Kazimierz Funk para clasificar ciertas sustancias que se consideraba eran indispensables para la conservación de la vida, conocidas como aminas es esa época, antecediéndolas con la palabra vita, que en latín significa vida. Aunque años más tarde se evidenció que las aminas no eran características de las vitaminas, la palabra se siguió utilizando para denominar ciertas moléculas que se encuentran en algunos alimentos, las cuales son indispensables para mantener un organismo saludable.

Desde finales del siglo XIX experimentos con animales demostraron que ciertos alimentos contenían sustancias necesarias para conservarlos con vida. Por ejemplo, en un experimento se comparaban dos grupos de ratones, el grupo de control era alimentado solamente con leche y el otro con una dieta a base

de proteínas, grasas y azúcares purificados, los cuales eran considerados suficientes para mantenerlos vivos. Se observó que el grupo alimentado con leche vivía un promedio de 67 días más, concluyendo que la leche tenía otras sustancias además de las proteínas, grasas y azúcares, que eran necesarias para prolongar la vida de los animales, las llamadas vitaminas.

Una de las primeras enfermedades reconocidas como resultado de una deficiencia de vitaminas fue el escorbuto, descrito por el médico inglés James Lind en 1747 en los marineros que realizaban largos viajes sin consumir alimentos frescos, especialmente frutas y verduras, caracterizado por la inflamación de las encías, pérdida de los dientes, hemorragias y una gran debilidad; por esta razón, la marina inglesa les suministraba cítricos y otras frutas durante sus travesías. Como se determinó posteriormente, el escorbuto es el resultado de la deficiencia de vitamina C o ácido ascórbico, la cual es fundamental

para el mantenimiento saludable del material intercelular, especialmente de los pequeños vasos sanguíneos llamados capilares que se vuelven frágiles y sangran fácilmente cuando no se consume en cantidades suficientes.

La deficiencia de vitamina B3, o niacina, o de triptófano, el aminoácido necesario para su síntesis, produce la llamada pelagra, también conocida como la enfermedad de las cuatro "D" porque al estar ausente en la dieta, o no poderse absorber aunque se consume, produce dermatitis o inflamación en ciertas áreas de la piel, diarrea, demencia y puede causar la muerte o defunción. Fue descrita por primera vez en médico español Gaspar Casal en 1735. Aunque es muy rara en los países desarrollados, se observa frecuentemente en pacientes alcohólicos y ancianos quienes no la absorben de sus fuentes naturales, tales como las carnes rojas, pescado, derivados lácteos, huevos, granos y verduras.

Otra enfermedad causada por deficiencia de vitaminas es la conocida como beriberi, resultado de una dieta deficiente en vitamina B1, también llamada tiamina, caracterizada por la presencia de trastornos neurológicos que incluyen temblores y espasmos que hacen que quien la sufra camine de una manera que recuerda el caminar de las ovejas, que en cingalés se llaman "bhere". La palabra beriberi es de origen portugués y fue utilizada por primera vez alrededor de 1586 por D. Couto, quien la tomó del cingalés beri beri que significa debilidad, para describir la enfermedad caracterizada por la presencia de hinchazón generalizada del cuerpo, contracción de las rodillas, presencia de espasmos y otros trastornos neurológicos, incluyendo inflamación del nervio óptico que conduce a la pérdida de la visión. Hasta mediados del siglo XVI esta era una enfermedad desconocida para los europeos, la cual empezó a observarse en las poblaciones asiáticas cuando comenzaron a consumir arroz procesado industrialmente, al cual se le removía su cáscara, rica en vitamina



B1, después de ser lavado. Se ha descrito que a finales del siglo XIX y comienzos del XX aproximadamente 17 mil personas morían como resultado de las complicaciones causada por la deficiencia de vitamina B1 en Japón. Se cree que un brote de beriberi se presentó en Cuba a mediados de 1993. Casos similares se han descrito en países desarrollados

en personas, especialmente de edad avanzada, cuya dieta se basa en cereales molidos, sin cáscara, tales como el arroz, trigo y maíz. Por eso se recomienda el consumo de cereales integrales, que conservan su cáscara, o enriquecidos con vitamina B1. En los países industrializados la causa principal de beriberi es el alcoholismo, siendo la polineuropatía alcohólica la



MEDICARE + MEDICAL ASSISTANCE

## Un plan con grandes ahorros

Combine sus beneficios de Medicare y Medical Assistance en un plan de salud de Medica y obtendrá beneficios adicionales sin pagar más:



**\$150**  
mensuales para alimentos saludables



Hasta **\$800** anuales para artículos de venta sin receta



**\$100** mensuales para facturas de servicios públicos

**Para mayor información y para inscribirse:**  
**1 (888) 925-3035 (TTY: 711)**  
**Medica.com/LaVoz**  
 Cuando llame, habrá un servicio de traducción disponible.




medica.com/contactmedicaid | 1-888-347-3630 (llamada gratis) TTY:711

Medica DUAL Solution® es un plan dual de necesidades especiales de una organización para el mantenimiento de la salud (HMO D-SNP), que celebra contratos con Medicare y con el programa de Medical Assistance (Medicaid) de Minnesota, a fin de brindar a sus afiliados los beneficios de ambos programas. La inscripción en un plan Medica DUAL Solution depende de la renovación del contrato.  
 © 2024 Medica. | MHP - SPP3318-7-00524A | H2458\_1013318\_M

# No estás solo(a):

## Estamos contigo.

**Llama, envía un texto o chatea 988**  
 Apoyo emocional confidencial 24/7





enfermedad más frecuente. Otra variante de la deficiencia de vitamina B1 afecta al sistema cardiovascular, produciendo una inflamación generalizada, más evidente en las piernas, pérdida de la voz, temblor en las extremidades, y aumento de la frecuencia cardíaca que puede producir un paro cardíaco fulminante.

Hoy sabemos que el ser humano necesita 13 vitaminas para estar saludable. Cuatro son solubles en grasas y se pueden almacenar en el cuerpo, las vitaminas A, D, E y K. Las nueve restantes son solubles en el agua y se eliminan fácilmente en la orina, por esta razón no se pueden almacenar en el organismo, siendo necesario consumirlas regularmente con los alimentos. Incluyen a todas las vitaminas del complejo B (B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B3 o niacina, B5 o ácido pantoténico, B6 o piridoxina, B8 o biotina, B9 o ácido fólico, B12 o cianocobalamina) y la vitamina C. Siendo la vitamina B12 la excepción, ya que, aunque es hidrosoluble, se puede almacenar en el hígado durante muchos años.

Todas las vitaminas se

consideran esenciales pues cumplen funciones indispensables para la vida del ser humano, por ejemplo, la vitamina A es necesaria para la formación y mantenimiento de los dientes, huesos, tejidos blandos como la piel y las mucosas. Fue la primera vitamina planamente identificada en el laboratorio, por Marguerite Davis y Elmer Verner Mc Collum, investigadores de la Universidad de Wisconsin y Lafayette Mendel y Thomas Burr Osborne de la Universidad de Yale, en 1917, quienes la consideraron el primer factor, o factor A, que podrían tener las personas con sobrepeso. La vitamina B1 es necesaria para que las células conviertan los carbohidratos en energía, especialmente durante el embarazo y la lactancia, además es esencial para el funcionamiento adecuado de los sistemas cardiovascular y nervioso; la vitamina B2 actúa junto con las otras vitaminas del llamado complejo B para mantener la producción de glóbulos rojos de la sangre y es fundamental para el crecimiento; la vitamina B3 es necesaria para tener una piel saludable, el buen fun-

cionamiento de los nervios y prevenir el aumento de los triglicéridos, aumentar los niveles del colesterol bueno o de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés) y reducir los niveles del colesterol malo o de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés); la vitamina B5 es necesaria para metabolizar los alimentos, la producción de hormonas y colesterol, sin el cual no se pueden producirlos anticuerpos que defienden al organismo contra virus y bacterias; la vitamina B6 también es necesaria para la formación de los glóbulos rojos, el funcionamiento cerebral y el metabolismo de las proteínas que se consumen con los alimentos; la vitamina B8 es igualmente esencial para el metabolismo de las proteínas y carbohidratos de la dieta, la producción de colesterol y de las hormonas; la vitamina B9 es esencial para la formación de los glóbulos rojos, ADN, formación y crecimiento de los tejidos, y el metabolismo celular, por esta razón se deben consumir suplementos de ácido fólico durante el embarazo para prevenir malformaciones congénitas como la espina bífida. Fue

descubierta por la médica inglesa Lucy Willis. Se le denominó ácido fólico por estar presente en las hojas (folium en latín) de las verduras; la vitamina B12 es necesaria, junto con otras vitaminas del complejo B, para tener un metabolismo adecuado, prevenir la llamada anemia perniciosa, pues es esencial para la formación de los glóbulos rojos, y para conservar la salud de los sistemas cardiovascular y nervioso. La vitamina C, es un antioxidante necesario para mantener las encías y los dientes sanos, absorber el hierro de los alimentos, mantener los tejidos saludables y para la cicatrización de las heridas.

La vitamina D es conocida como la vitamina del sol, ya que es producida por el cuerpo al exponerse a los rayos solares. En la mayoría de las personas son suficientes 15 minutos de exposición a los rayos solares tres veces a la semana para sintetizar las concentraciones necesarias de vitamina D, lo cual es difícil de lograr en lugares como Minnesota durante el invierno cuando disminuye considerablemente la energía solar y los días se hacen muy

cortos. Por eso es necesario tomar suplementos de vitamina D, cuyas concentraciones deben ser formuladas de acuerdo con los niveles de vitamina D que presente el paciente. La vitamina D es fundamental para el metabolismo del calcio, sin la cual no se absorbe, especialmente en los niños y en las mujeres que ya han tenido la menopausia. Niveles adecuados de vitamina D son necesarios para mantener las concentraciones sanguíneas de calcio y fósforo, evitar las fracturas de los huesos y para mantener los dientes sanos.

La vitamina E, también llamada tocoferol, es un antioxidante necesario para la formación de los glóbulos rojos y el metabolismo de la vitamina K, protege al organismo contra los radicales libres que dañan las células y tejidos del organismo y que se relacionan con los efectos del envejecimiento en el organismo. Además, es necesaria para mantener un sistema inmunitario saludable. Inicialmente se consideraba que era un factor que prevenía la esterilidad, por eso se denominó "E". Fue descubierta por los investigadores Herbert McLean Evans y

Katharine Scott Bishop en 1922; la vitamina K es esencial para la coagulación de la sangre cuando se producen heridas, la salud de los huesos y prevenir la osteoporosis y las fracturas, especialmente en las mujeres que ya han tenido la menopausia. Fue descubierta por el bioquímico danés Carl Peter Henrik, ganador del premio Nobel en 1943, quien la denominó K por la palabra coagulación en danés.

Es importante anotar que todas las vitaminas fueron aisladas y sintetizadas entre los años 1920 y 1940, lográndose así prevenir graves enfermedades relacionadas con su deficiencia. Para la mayoría de las personas, una dieta balanceada, que incluya derivados de la leche, carnes y pescado, rica en frutas y verduras garantiza una ingesta adecuada de vitaminas. Durante el embarazo se recomienda tomar ácido fólico (vitamina B9) y vitamina B12, cuyas dosis deben ser prescritas por el médico tratante. Igualmente, se deben evitar las sobredosis de vitaminas A, D, E y K pues pueden causar anomalías congénitas en el recién nacido.

## SAN PABLO

### Nuestra Señora de Guadalupe

401 Concord Street  
St. Paul  
651-228-0506

### Iglesia Sagrado Corazón

840 6th Street E.  
St. Paul  
651-776-2741

### Asamblea Apostolica de la Fe en Cristo Jesus

199 Annapolis St. E.  
St. Paul  
651-330-9594

### La Puerta Abierta Iglesia Metodista Unida

690 Livingston Ave.  
St. Paul  
651-558-1896

### Iglesia Centro Cristiano Vida Nueva

7950 Blaine Avenue E.  
Inver Grove Heights  
651-214-1230

### Iglesia Adventista del Séptimo Día

140 6th Avenue S.  
South St. Paul  
651-455-0777

## MINNEAPOLIS

### Iglesia de la Encarnación / Comunidad Sagrado

Corazón de Jesús  
3817 Pleasant Ave. S.  
Minneapolis  
612-822-2101

### Iglesia Nuestro Esparanze

2800 W. Broadway  
Minneapolis, Mn  
702-232-1270

### Iglesia de San Esteban

2211 Clinton Ave S.  
Minneapolis  
612-767-2430

### Iglesia Piedra Viva UMC

2740 First Avenue South  
Minneapolis, MN 55408  
612-222-1208

### Iglesia del Santo Rosario

2424 18th Ave. S.  
Minneapolis  
612-724-3651

### Iglesia Santos Cirilo y Metodio

315 2nd St. N.E.  
Minneapolis  
612-379-9736

### Ascensión

1723 Bryant Ave. N.  
Minneapolis  
612-529-9684

### Iglesia Centro Cristiano de Minneapolis

1901 Portland Avenue  
612-250-9059  
Minneapolis

## RICHFIELD

### Parróquia San Nicolas Iglesia Episcopal en Minnesota

7227 Penn Ave.  
612-869-7551

# Iglesias Hispanas

# Artistas minesotanas exploran raíces ancestrales

Esta es la primera de tres entregas con entrevistas a algunas de las 42 artistas participantes en la exhibición "Latina and Latinx MN: Re/Claiming Space in Times of Change" que estará abierta al público hasta el 8 de diciembre en la galería Catherine G. Murphy de la Universidad St. Catherine (2004 Randolph Avenue, San Pablo).

Por Leonor Villasuso Rustad

## Cecilia Cornejo Sotelo

Documentalista, artista y maestra, a la chilena Cecilia Cornejo Sotelo siempre le ha gustado escribir. Estudió pintura, aunque se dio cuenta de había algo que no tenía; tomando una clase de video descubrió que ese era el lenguaje para ella porque puede combinar distintas disciplinas y además porque la puede contener -siendo como es, con múltiples amores artísticos. En el 2010 llegó

a vivir a Northfield, Minnesota, para que su esposo trabajara en lo que quería y porque de esa manera ella podía tener "todo el tiempo del mundo" para dedicarse a su arte. En el 2019 se hizo de una caseta de las que usan para pescar en el hielo, la transformó en un estudio de grabación móvil a la que bautizó "The Wandering House", en y desde la que ha creado un proyecto multidisciplinario que abarca las reflexiones de las personas invitadas a la caseta sobre lo que para ellas significa el hogar, en las ciudades de Northfield, Lanesboro y Red Wing. De la transcripción de esas muchísimas horas de palabras, Cornejo Sotelo eligió las frases que dieron vida a "The Embroidery Project", que consta de tres mantas -una por cada ciudad- realizadas al estilo del *quilt* tradicional, y que fueron bordadas por sesenta voluntarios que no participaron en las grabaciones y a los que se les asignó una frase con la libertad de bordarla como quisieran. Con una dimensión de 8 por 23

pies, la manta de Red Wing forma parte de la histórica exhibición y se expone con el título "Manta comunitaria de Red Wing 2022-2024", siendo complementada con la opción de escuchar todos los testimonios, agrupados por temas, por medio de archivos en un iPad.

Cornejo Sotelo explica en entrevista: "Es un pedacito de un proyecto mucho más largo que tiene que ver con recolectar testimonios de gente de pueblos rurales y semirurales del sur de Minnesota. En este caso con la manta uno tiene la oportunidad de ver que no es la misma gente la que grabó y la que bordó, y de las que bordaron nadie escogió la frase, solamente el tamaño; unas personas no tenían experiencia, y otras todo lo contrario. Como nadie pudo escoger la frase es como un poco como la vida, que uno no elige lo que le toca y hay que hacer lo mejor que se puede."

Reclamando el significado de bordar como medio de resistencia, como cuenta que muchas mujeres chilenas

hicieron en el tiempo de la dictadura, Cornejo Sotelo recurre al *quilt*, tan tradicional en este país desde que los europeos lo trajeron consigo a los Estados Unidos; "...es apropiarse de una forma que ya existe y usarla de una manera un poco herética" reflexiona. A través del bordado, las mujeres chilenas daban testimonio de lo que estaba pasando, nada insumisas ni conformistas, la idea de "replantarse este tipo de actividad como algo subversivo, no como se planteaba antes de que las mujeres aprendían a bordar para poder zurcir los calcetines del marido".

Para Cornejo Sotelo el participar en esta muestra histórica es un placer y un honor, el poder conocer a muchas personas y ver el trabajo que hacen, la magnitud de la exhibición en sí misma es inmensa, dijo. Por su propia experiencia sabe que eso de que todo pasa solamente en las ciudades no es cierto, puesto que a ella le ha ido bien, ha conseguido fondos para sus proyectos. "En esta ocasión lo más importante del momento es construir solidaridad".

## Filis R. Díaz

Aunque a Filis R. Díaz le ha gustado pintar desde que era muy joven, su mamá le dijo lo que todos los padres dicen cuando sus hijos quieren ser artistas, así que entró a la universidad a estudiar algo que no la hacía feliz. Emigró de su natal Venezuela con apenas 22 años de edad "y mi vida en una maleta", platica en entrevista. Mientras radicaba en Ecuador se hizo amiga de un chico de Minnesota y una chica de Wisconsin;

el primero la invitó a pasar Navidad con su familia, por lo que con dos empleos logró ahorrar para comprarse el pasaje a Mineápolis, y pasar uno de los inviernos más fríos de su vida. Sin embargo, durante esa estancia en la casa de los padres de su amigo, y con el préstamo de la cuenta de Amazon de la mamá de éste, compraba acuarelas baratas y volvió a pintar, aunque decidió que vivir ahí no era para ella, teniendo dos empleos, así que se regresó a Argentina, donde estaba su novio de aquel tiempo y lugar en el que había vivido por varios años. "Era el comienzo, de una manera muy pequeña, muy *naif*, con mis acuarelas no de la mejor calidad, pero fue el principio" cuenta sobre esa época en la que pintaba y vendía en la calle su obra. Decidió volver a Minnesota porque su hermano se fue para allá, picado por la curiosidad de la experiencia de ella, y su mamá fue a visitarlo. Las cosas con su novio no iban bien, y hacía cinco años que no veía a su madre, así que como pudo, compró un boleto de avión y recorrió los miles de millas de distancia, en un viaje por demás largo, y pesado, con el sentimiento de duelo por la relación terminada, por el anhelo de volver a ver a su familia.

"Me quedé. Hice mi casa, me compré una cafetera, nunca había tenido una cafetera desde que salí de mi país, adopté un gatito, e hice mi hogar y eso es lo que creo que Minnesota es para mí, hogar. Fue donde compré muebles, una cama, que era mía, con mi dinero", narra Díaz, mientras su gato se aparece en la entrevista por Zoom. "Aquí fue donde empecé a pintar seriamente, me compré una impresora, a los seis meses me compré una Tablet donde hago mis dibujos, empecé a ir a los mercados y las cervecerías", dice, donde ofrecía sus obras y la gente la reconocía porque la seguía en Instagram. De hecho, durante la inauguración de la exhibición hubo asistentes que se le acercaron cuando la identificaron, y una persona se comprometió a comprarle una de sus obras cuando la muestra termine en diciembre; generalmente son mujeres o personas que se identifican como mujeres o no binarias las que se identifican con su arte y eso la hace muy feliz, es como muy orgánico, reconoce.

Sobre su arte, comenta que: "lo que transmito viene mucho desde Venezuela, viene mucho de la casa donde crecí, la casita de mi abuela que tenía muchos espacios de casita de abuela, ¿ves?, de mi adolescencia, de lugares vividos, de la manera en que ella tenía sus objetos, pinto mujeres en situaciones de casa, de privacidad, de la vida diaria, las actividades que no valoramos porque ahí estamos, pero mis ilustraciones son mujeres leyendo un libro, pasando un tiempo a solas, quiero transmitir el sentido de casa, de bienestar, del diariamente, de una manera no anatómicamente perfecta sino muy colorida y juguetona". También agrega que considera que su obra es maximalista en tanto que sus cuadros tienen muchos elementos, muchos colores, detalles, y todo fluyendo, y joven como es, todavía está en el proceso de que algunas cosas que hace no le gustan o no le salen bien.

A sus treinta años es parte de una situación histórica, esta exhibición. "No sabía lo que significaba ser latino en Minnesota. No el ser rechazado, pero cuando te miran dos veces o te preguntan de dónde eres, eso en Latinoamérica no pasa. Entiendo que con la población blanca en este estado que los latinos no siempre son bienvenidos de la mejor manera. Trabajo en el *service industry* y sé lo que esta galería significa para nosotros. El reclamo en tiempos de cambios es muy importante y me siento muy orgullosa de ser parte de esta exhibición". Díaz considera que su arte es muy nostálgico, que habla mucho de su pasado, "a lo mejor un día pinto sobre mi presente, pero me gusta transmitir la nostalgia del hogar. Por el momento me gusta donde estoy, quiero ampliarlo, fui parte de una galería de mujeres latinas que tuvo que cerrar, pero me gustaría ser parte de un colectivo, hacer colaboraciones, quisiera que en algún momento, es un sueño, no una aspiración, de vivir de mi arte como una redención por todos estos años de ser migrante, porque soy una mujer que migró, pero ahora esta es mi casa, y ahora pertenezco acá, creo que vivir de mi arte sería una redención, y no soy una persona que quiere mucho, soy feliz con muy poco. Los artistas estamos aquí para dar arte, me identifico con eso", concluye.

**ON STAGE**  
**OCT 4TH - JAN 25TH!**

Irving Berlin's **White Christmas**  
THE MUSICAL

entertaining you!  
**Chanhassen**  
DINNER THEATRES

952.934.1525  
**ChanhassenDT.com**

**Volunteer In Your Community**

Lutheran Social Service of MN is seeking volunteers age 55 or over in your area to provide companionship to older adults or mentor school-age children. Volunteers commit to regular weekly hours for a tax-free stipend and mileage reimbursement. Contact us at 888.205.3770, or [AmeriCorpsSeniors@lssmn.org](mailto:AmeriCorpsSeniors@lssmn.org) for more information and to make an impact in your community.

# Tototzintle

de la página 1

nació su última hija porque tenía a la penúltima todavía de brazos. Después de eso, arrancó una carrera profesional que en 1995 la llevó a ser directora del grupo de servicios comunitarias de la Fundación Wilder por cinco años; el siguiente lustro se desempeñó como consultora independiente ofreciendo servicios de consultoría y entrenamiento en desarrollo de liderazgo y planeación comunitaria. Desde el 2002 ha estado al frente de lo que fuera Casa de Esperanza, ahora Esperanza United. El próximo diciembre será su último mes como miembro de la fuerza laboral, para pasar a ser parte de la comunidad que disfruta de la jubilación.

Recuerda que Lupe Serrano la contrató para trabajar con el grupo Hispanic Women, donde estuvo por unos seis años; se involucró como voluntaria en su barrio y fue presidenta de una de las organizaciones locales, a la que dedicaba de 15 a 20 horas semanales. “Ser líder en tu propio vecindario no siempre es fácil, la gente te

pregunta que si el gobierno te está pagando. A veces iba con mi mamá y le preguntaba que por qué era tan difícil, y ella me respondía: nadie dijo que iba a ser fácil, puedes dejarlo, no necesitas hacerlo, teniendo un trabajo de tiempo completo, pero recuerda que tú no estás aquí nada más para ti misma, sino también para tu familia y tu comunidad. Ella fue mi ejemplo, como Lupe Serrano también. Siempre he estado involucrada”, rememora.

“En 2002 volví a Casa de Esperanza porque Lupe me llamó, y le dije: “pero, Lupe, estoy muy contenta aquí y me gusta mucho mi trabajo”. Regresó de medio tiempo mientras continuaba con su trabajo de tiempo completo. Cuando recibieron una beca para entrenar a líderes a nivel nacional y no pudo encontrar alguien que se hiciera cargo, lo tomó, aunque le dijo a Lupe que iba a ser solo por unos cuatro años. Veintidós años después, apenas se va a ir. Tototzintle cuenta que en todos los lugares donde ha trabajado ha tenido oportunidades

de aprender y crecer, que ha tenido jefes y mentores maravillosos. “Lupe tenía una visión maravillosa sobre la comunidad, las dos sabíamos que la violencia doméstica no se termina con tener organizaciones, no la van a terminar, ni tampoco el gobierno. La pieza que faltaba era la comunidad. Ella lo sabía, el rol del liderazgo de la comunidad era lo que hacía falta”. Así que comenzaron a hacer mucho trabajo con la comunidad, para desarrollar capital social, en la construcción de relaciones en las que unos se apoyan a los otros; sabedoras de que hay personas, inmigrantes, sobre todo, que están solas aquí y si son víctimas de violencia doméstica no tienen una red de apoyo como lo pueden ser una iglesia o una congregación, un grupo al que pertenezcan. La idea de ofrecer talleres sobre violencia doméstica, sabían que no era práctica de entrada, por lo que se dedicaron a organizar talleres de joyería, de nutrición. Las personas que asistían empezaban a socializar en el grupo y a compartir sus experiencias, y durante ellos les explicaban la misión de Casa de Esperanza, para

**‘Lupe tenía una visión maravillosa sobre la comunidad, las dos sabíamos que la violencia doméstica no se termina con tener organizaciones, no la van a terminar, ni tampoco el gobierno’, dice Tototzintle. ‘La pieza que faltaba era la comunidad. Ella lo sabía, el rol del liderazgo de la comunidad era lo que hacía falta’.**

que supieran que el recurso está ahí para ellas, o para alguien que lo necesite.

Trabajando con mujeres y niñas en la construcción de líderes, un día las niñas les dijeron que tenían que trabajar también con los niños, “mi novio no entiende lo que es una relación saludable y, si le digo, no me escucha. Ustedes tienen que decirles.” Así que lanzaron los círculos en los que trabajan con los varones, el líder del programa organiza reuniones en diferentes formatos con la misma intención: que a partir de la socialización y la confianza, haya la oportunidad para decirles que están aquí para proteger a su pareja y sus hijos, no para lastimarlos, estrategia que ha probado su efectividad con solo mirar el enorme crecimiento que la ahora Esperanza United ha tenido.

“Proporcionamos todos los servicios sin tener que

estar en el refugio. Vamos a tener un abogado propio para ofrecer servicios legales. Crecimos con la participación en la comunidad, de mujeres a niñas, a hombres y niños, a toda la familia”, explica la entrevistada. Por medio de asociaciones con otras organizaciones como el Departamento de Recursos Naturales y Comunidades Latinas Unidas en Servicio, llevan a cabo programas en los que la familia completa puede participar, y aprender sobre relaciones saludables y servicios a su disposición. Health and Human Services les dio un fondo de 13 millones para que Esperanza United los haga llegar a otras organizaciones en todo el país, debido a su liderazgo a nivel nacional en la materia.

Probablemente los primeros meses se dedicará a pasar tiempo con la familia y descansar, y luego hará lo que por haber estado

ocupada por tanto tiempo, no ha tenido tiempo. Va a escribir, hacer joyería, terminar de decorar una casa de muñecas que comenzó tiempo atrás; a lo mejor da servicios de consultoría, pero medio tiempo porque la idea es disfrutar de su jubilación. Tototzintle dice que quiere escribir algo sobre liderazgo latino, aunque ya hay mucho escrito. ¿Por qué no escribes tus memorias?, le pregunta quien esto escribe, argumentando que su labor de más de veinte años se ha convertido en un legado enorme para la comunidad latina. “A lo mejor”, responde sonriendo con humildad. “Esperanza United es más grande de lo que imaginamos iba a ser”, comenta recordando a Lupe Serrano y el legado que ella dejó. “Me ha tomado tiempo darme cuenta de que sí, que tengo un legado”, termina diciendo.



## Saint Paul ↔ Minneapolis

### All-electric, one-way trips

Charging, parking and insurance included

**Everyday Plan**  
\$7 Monthly Subscription

22¢ / Minute

\$10.66 / Hour

\$91 / Day

100 Miles / Trip / Day  
Included



Join for \$1 and get \$25 Drive Credit

promo: **DRIVEYOURSELF**  
learn more: [EvieCarshare.com/DriveYourself](https://EvieCarshare.com/DriveYourself)



# The Power of Two



INVER GROVE  
TOYOTA



MAPLEWOOD  
TOYOTA

**Juntos Haciendo la Diferencia en la Comunidad**



**Ruben King**  
Agente de Ventas  
Inver Grove Toyota



**Denis Lara Avelar**  
Agente de Ventas  
Inver Grove Toyota



**Jherson Perez**  
Agente de Ventas  
Maplewood Toyota



**Luis Martinez**  
Agente de Ventas  
Maplewood Toyota



**Lesby Ampuero**  
Agente de Ventas  
Maplewood Toyota



**651-455-6000**

[www.invergrovetoyota.com](http://www.invergrovetoyota.com)

1037 50th St. East. Inver Grove Heights, MN 55077

**651-482-1322**

[www.maplewoodtoyota.com](http://www.maplewoodtoyota.com)

2873 Maplewood Dr. Maplewood, MN 55109

## MSHO: MÁS QUE MÉDICO El asesoramiento de un especialista

1-844-765-1857, TTY 711

[bluecrossmn.com/MSHOWithMore](http://bluecrossmn.com/MSHOWithMore)



**Angie Flores**

*Especialista en ventas  
9 años de experiencia*

*Dominio del español*

H2425\_061224\_O02\_M

SecureBlue<sup>SM</sup> (HMO SNP) is a health plan that contracts with both Medicare and the Minnesota Medical Assistance (Medicaid) program to provide benefits of both programs to enrollees. Enrollment in SecureBlue depends on contract renewal.



MN



or

**No English?**

Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com 1-888-740-6013, TTY 711

**Discrimination is against the law.** Blue Plus will accept all eligible Beneficiaries who select or are assigned to Blue Plus without regard to medical condition, health status, receipt of health care services, claims experience, medical history, genetic information, disability (including mental or physical impairment), marital status, age, sex (including sex stereotypes and gender identity), sexual orientation, national origin, race, color, religion, creed or public assistance status.

Blue Cross<sup>®</sup> and Blue Shield<sup>®</sup> of Minnesota and Blue Plus<sup>®</sup> are nonprofit independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.