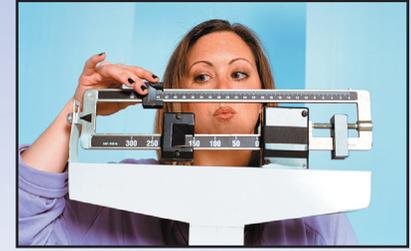




Guía para elegir escuela
Página 6

La Voz Latina



Diets y Suplementos
Nutricionales
Página 8

Bienvenidos al mejor carnaval de invierno

Por Leonor Villasuso Rustad

El Carnaval de Invierno de San Pablo es una de las celebraciones cívicas más antiguas de los Estados Unidos. Cuando se realizó el primero, en 1886, la misión era desmentir a los periodistas que habían comparado a Minnesota con Siberia y afirmaban que eran igualmente inhabitables. Con actividades al aire libre como desfiles y exhibiciones de esculturas de hielo, los organizadores mostraron al resto del país que era una ciudad exitosa; en los siguientes años el carnaval desarrolló vida propia y así ha seguido hasta nuestro tiempo presente. Con una duración de diez días, el Carnaval de Invierno atrae a decenas de miles de visitantes y genera una derrama económica de cerca de cinco millones de dólares a la ciudad de San Pablo y al estado de Minnesota; sin embargo, su realización depende únicamente de patrocinadores, donaciones y eventos para recaudar fondos a lo largo del año por miembros de la fundación Saint Paul Festival and Heritage. En el sitio web www.wintercarnival.com es posible conocer todos los eventos y sus horarios, la información que se presenta a continuación corresponde a unos cuantos de ellos.

Desfile del rey Boreas y su corte real - Cuentan que hace mucho, muchísimo tiempo, al rey de los vientos, Boreas, le gustaba viajar

Carnaval / Página 5

Premios de la Cámara de Comercio Latina de MN



Por Leonor Villasuso Rustad

Entre las diversas actividades y programas que componen la misión de la Cámara de Comercio Latina de Minnesota se cuenta el reconocimiento a los logros y actividades sobresalientes de los empresarios y profesionistas latinos, mediante la entrega de premios anuales en varias categorías. Los candidatos son propuestos por los socios de la organización, y los nombres de los ganadores son dados a conocer en una elegante recepción que reúne a la crema y la nata del mundo empresarial latino del estado. Así las cosas, el pasado 25 de noviembre tuvo lugar la ceremonia de premiación a lo mejor del empresariado hispano del estado del año 2024, en el emblemático Minnesota Children's Theater,

donde fueron reconocidos los siguientes empresarios, compañías e individuos.

Negocio del año, Colonial Group - Esta empresa es líder en la industria del mercado y restaurantes, que ha demostrado un crecimiento excepcional, innovación y compromiso con la comunidad durante el último año. Con varios supermercados y restaurantes ha contribuido a la recuperación económica de áreas que se consideraban inseguras, y el grupo ha donado miles de dólares a proyectos de la comunidad. Daniel Hernández, propietario de Colonial Market & Restaurant, fue quien recibió el premio en representación de Colonial Group.

Empresario del año, Mauricio Montes de Oca - Fundador de Montes de Oca

Premios / Página 3

¡El rodeo más rudo del mundo visita San Pablo!

Por Leonor Villasuso Rustad

Durante dos noches llenas de acción los fanáticos del rodeo en Minnesota podrán disfrutar plenamente del entretenimiento y la competencia tan intensa que ofrecerá el reconocido Cinch World's Toughest Rodeo el viernes 31 de enero y sábado 1 de febrero en las instalaciones del Xcel Energy Center. La promesa de ser testigos de la competición más cerrada entre los mejores vaqueros atléticos en la batalla para calificar a la final nacional de rodeo en Las Vegas será cumplida en las funciones en San Pablo con la presencia de los mejores contendientes de todo el país.

Entre los eventos favoritos del público estarán la montada de toros, montada sin silla o a pelo, y con silla de montar, carrera con barriles de mujeres y toda la emoción del ganador del espectáculo al final de cada función. Cinch World's Toughest Rodeo abrirá sus puertas a las 6 p.m. para dar a los fanáticos la oportunidad de experimentar la vista desde la arena por una hora, conocer y saludar a los competidores, disfrutar de los encargados del entretenimiento, tomarse fotografías con el majestuoso e imponente toro "Silver Dollar", meterse al barril de los payasos, pasear en ponis – solamente para los pequeños visitantes –, curiosear las rampas y mucho más, todo con la compra del boleto de admisión.

Rodeo / Página 11

Mapas de distritos culturales de Mineápolis, iconografía de Jesús Li

Por Leonor Villasuso Rustad

El ayuntamiento de Mineápolis decretó la creación de distritos culturales como parte de su plan 2024, con base en los deseos de miembros de la comunidad y autoridades municipales de prevenir el desplazamiento de residentes en áreas gentrificables, así como para apoyar las muy particulares historias

culturales de cada uno de esos barrios, dotándoles además de fondos para la limpieza de calles, mejora de iluminación pública, desarrollo de propiedad comercial y programación artística, de diversos niveles de campañas de promoción turística. Esta tarea está a cargo de Meet Minneapolis, el consejo de turismo del ayuntamiento, cuya tarea es promocionar a la ciudad de manera que la gente la vis-

ite – y genere una derrama económica a la comunidad. y con ello movilice la economía local. Courtney Reis, vicepresidenta de marca y estrategia de destino, platicó en entrevista virtual sobre los distritos culturales y la nueva campaña publicitaria, cuyo antecedente fue el hecho de que había mucha gente que aún no sabía de los distritos, por lo que pensaron en encontrar un artista que generara mapas

interesantes. De entre 20 participantes, "Jesús (Li) realmente sobresalió no solo por su talento y pasión por la ciudad, sino también por haber llegado recientemente y nos enamoramos de sus ilustraciones", contó Reis, y abundó en que el artista diseñó una cantidad de íconos para cada mapa, que se pueden utilizar por separado para hacer publicidad a los lugares, y que en sus palabras Li "los definió

perfecto". Por lo pronto la página web está solo en inglés, pero en el futuro se espera traducir al menos una parte; de igual manera vale la pena visitarla para conocer el trabajo que Li hizo para cada uno de los siete distritos (West Broadway, Central Avenue, Cedar Avenue South, Franklin Avenue East, East Lake Street, 38th Street y Lowry Avenue North) en www.minneapolis.org.

Jesús Li, originario de Perú y diseñador interdisciplinario, llegó a Minnesota hace tres años con una beca para estudiar una maestría en bellas artes en el Minneapolis College of Art and Design (MCAD). Contra la tendencia de quienes llegan para estudiar algún posgrado y que al terminarla se van a otros lugares a buscar empleo, Li se quedó en Mineápolis,

Mapas / Página 2

Mapas de la página 1

donde ha encontrado una comunidad que lo hace sentir bienvenido. Labora en la agencia creativa Carmichael Lynch, además de ser docente en la misma MCAD, y ha trabajado para Amnistía Internacional, Subaru de América, Toyota de Perú, Universidad de Minnesota, Museo de Arte de Lima, la Biblioteca Pública de San Pablo, Socosani y el Grupo RPP.

Respecto a su designación para el diseño de la nueva etapa de promoción de los distritos culturales, cuenta en entrevista virtual que durante una buena parte del 2024 se la pasó trabajando incansablemente para desarrollar el concepto visual en mapas con íconos que faciliten a los visitantes la localización de los lugares que les interesan en cierta área, de manera que estuvieran listos para los meses del verano, cuando la gente pasa mucho tiempo afuera. Li comenta: "Ha sido muy interesante para mí, un proyecto super bonito", y explica que, como técnicamente no es de



Jesús Li

aquí – Mineápolis – pasó un buen tiempo recorriendo los lugares que conforman cada uno de los siete distritos, observando su arquitectura y particularidades; si bien Meet Minneapolis ya tenía una base de investigación, él quiso ver el día a día de los lugares, por lo que se fue a comer a cada distrito, "la comida es un elemento que une a las comunidades," pues

comemos si estamos tristes para sentirnos mejor, y lo hacemos también para celebrar situaciones alegres, reflexiona Li, quien también platicó con los dueños de los restaurantes y con personas que se topó en la calle durante sus recorridos. Para el diseño de los íconos que se refieren a comida, por ejemplo, cuenta Li que se basó en la cocina y los platillos más que en el espacio, porque la idea no era hacerle publicidad a un restaurante en particular.

En su práctica personal como artista visual, Li aborda los retos culturales de la identidad, en dónde intersecan género, economía, política, a través de la instalación, ilustración y videoarte. Explorando en su propia experiencia, en la "novedad" de ser latino, buscando el significado de todas las identidades que ya tenía en Perú y ahora su credencial de migrante por cuestiones educativas, lo hacen ir definiendo lo que se pierde al migrar y también lo que se gana, "la migración



es un proceso constante de dos vías, creo que por eso me llamó tanto la atención este proyecto" dice quien además encuentra en el lenguaje una fascinación que va más allá de las formas verbal y escrita. Los mapas que Li realizó son amigables visualmente, no es necesario tener algún tipo de conocimiento previo para poder decodificarlos, y gracias a su búsqueda, Li finalmente dio al clavo

creando un código de color para cada distrito, mismo que siguió en el diseño de los respectivos íconos, por lo que para el visitante será más fácil identificarlos en el gran mapa, "...ha sido un ejercicio muy divertido de ir probando, hasta que encontramos una ruta de cómo hacer un mapa para que la gente sepa que puede seguir un solo color y dar con lo que busca", explica, y ejem-

plifica también el caso de ofertar oportunidades para ver o hacer cosas en el camino de un lugar a otro cuando no hay una ruta directa. "En Lake Street, por ejemplo, hay una gran comunidad mexicana, pero también está la tienda escandinava y hay muchos restaurantes somalíes, puedes identificarte con una cosa y aprender de la otra", refiere al diseño del mapa de ese distrito en el que el amarillo guía a la vista, y de lo que ha sido en la práctica este ejercicio de (decidir) cuánto dar en abstracto y cuánto no, es sobre experiencias lo de la dirección visual, con una mezcla perfecta de lo moderno con lo tradicional. "Inevitablemente, Central Avenue es mi favorito porque encuentro lugares donde comprar comida peruana," responde Li con una gran sonrisa a la pregunta de si tiene un distrito preferido, aunque vive en el centro de Mineápolis y ha aprendido a ver a la ciudad desde una perspectiva diferente a partir de este proyecto. ¿Quiere conocer más sobre el trabajo de este artista peruano? Visite la página: www.jesúsli.com.

Happy Holidays
Felices Fiestas

MINNESOTA COUNCIL ON LATINO AFFAIRS

658 Cedar St., Suite G-56
St. Paul MN 55155
mn.gov/mcla/
mcla.desk@state.mn.us
651-757-1762

Ser visto. Ser escuchado. Atrévase.

¡Aplica hoy!
sowashco.org/careers

SO WASH CO SCHOOLS

¡Inscríbese hoy!
sowashco.org/enroll

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

SUNRISE BANKS

Tus sueños puede crecer aquí.

sunrisebanks.com

Certified **B** CORPORATION
RESPONSABILIDAD SOCIAL
BANCA SOSTENIBLE
FUTUROS BRILLANTES

Member FDIC

Premios de la página 1

Solutions Group, este mexicano ha sido pionero en los sectores de la salud, la equidad, el liderazgo y la diversidad, así como un modelo a seguir para los aspirantes a empresarios hispanos. Organización comunitaria sin fines de lucro del año, BORIKEN Cultural Center

Fundado en el 2019, este centro cultural tiene como misión conectar la cultura, arte y música tradicionales de Puerto Rico con las familias de Minnesota. Además, BORIKEN ha defendido políticas e iniciativas que fomentan las oportunidades económicas y la justicia social para la población latina de Minnesota.

Empresa inclusiva del año, Twin Cities Outdoor Services (TCOS) - Con una diversidad de más del 42% del total en su fuerza laboral, TCOS es una compañía que además trabaja con subcontratistas latinos para la parte de su negocio

dedicada a la limpieza y remoción de nieve. Desde su creación en 1993 ha tenido el compromiso para ofrecer servicios y productos de alta calidad, a la vez que ha puesto énfasis en la creación de empleos y de retribuir a la comunidad, factores que la han convertido en un gran éxito, con una retención de clientes de 97%.

Socio de la Cámara del año, Andrea Nunes Jones - A través de iniciativas estratégicas y una serie de seminarios por internet, Andrea Nunes Jones ha ayudado a crear vías de acceso al éxito para los emprendedores latinos de la Cámara, por lo que su compromiso para apoyar y asociarse con los esfuerzos de la Cámara son elementos para que recibiera esta importante distinción. Jones fundó la compañía Great Pursuits MN en 2019, con la que ofrece servicios de capacitación para emprendedores, propietarios de negocios y sus equipos de liderazgo.

Grupo latino de relaciones laborales del año, Em-

erson SOMOS ERG - El premio fue recibido por José Aranda, quien agradeció a la Cámara el reconocimiento a nombre de Emerson SOMOS ERG.

Premio a la excelencia en liderazgo y servicio - Este reconocimiento lo otorga la Cámara a personas o grupos que demuestran un liderazgo sobresaliente y un servicio excepcional a la comunidad latina en el estado de Minnesota. Es un premio especial para destacar a quienes no solo son superiores en su papel como líderes, sino que también muestran un fuerte compromiso para servir a otros ya sea por medio del liderazgo, mentoría, compromiso con la comunidad, trabajo voluntario y otras contribuciones de gran impacto. Los galardonados con este premio fueron:

- Diputada María Isa Pérez-Vega, por el distrito 65B
- Coronel Eduardo Suárez - Guardia Nacional de Min-

nesota

• Inspector José Gómez - Departamento de Policía de Mineápolis

• Diputada Aisha Gómez, por el distrito 62A

• Fabio Tenorio - director ejecutivo de la Cámara de Comercio Latina de Minnesota

Las palabras de John Pacheco, presidente y CEO de la Cámara, respecto de la entrega de los premios correspondientes al 2024, fueron de agradecimiento a los patrocinadores, los socios y los miembros de la comunidad cuyo impacto continúa dando forma al futuro de Minnesota, por su apoyo a la celebración. "Estamos increíblemente orgullosos de la diversidad y el talento de los líderes empresariales latinos en nuestro estado. Los galardonados de este año ejemplifican la fortaleza, resiliencia y el espíritu empresarial que define a la comunidad latina

en Minnesota. Sus logros nos inspiran a todos a continuar esforzándonos para un mayor éxito y oportunidades", dijo Pacheco.

La Cámara de Comercio Latina de Minnesota está dedicada a fomentar el crecimiento y el éxito de los negocios propiedad de latinos en Minnesota por medio de la defensa de los derechos, desarrollo profesional y compromiso con la comunidad. La Cámara trabaja para crear un ambiente equitativo de negocios en el que los emprendedores y los profesionistas latinos puedan prosperar. La Junta Directiva de la Cámara está conformada por Héctor Martínez, director de diversidad de proveedores del U.S. Bank; Milissa Silva, copropietaria del negocio familiar "El Burrito Mercado"; Anita Grace, presidenta y CEO de GRACE Multicultural; Maya Santamaría, propietaria de Santamaría

Broadcasting; y José Santos Jr., director de servicios de empleo de Merrick Community Services. John Pacheco se desempeña como presidente de la Cámara; y Fabio Tenorio es el director ejecutivo.

Entre los beneficios que los emprendedores pueden tener al convertirse en miembros de la Cámara se cuentan la bolsa de trabajo, el directorio de negocios, calendario de eventos, boletín electrónico, ofertas especiales, descuento en eventos, capacitación y seminarios, oportunidades de patrocinio, mercadeo de negocio a negocio y adquisiciones y diversidad de proveedores. El costo de la membresía depende del número de empleados que la empresa tenga, y toda la información y formas para ser miembros se encuentran en: www.latinochambermn.com.

MERRIAM PARK PAINTING FREE BIDS
Now booking interior jobs
Call Ed. 651.224.3660
www.mppainting.com

ROGERS MASONRY Since 1976
Quality brickwork & tuck pointing of buildings, stone foundations and chimneys
licensed, bonded, insured
651-224-6985
www.rogers-masonry.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 for availability of an apartment or townhome. Equal Housing Opportunity.

Insurance

STATE FARM State Farm
Stremski Agency
1560 Livingston Ave.
Suite 101, West St. Paul
Hogar Automóvil Seguro de Vida
651-457-6348

Beautiful Laundrette

¡Barato, Limpio y Eficiente!

¡\$1 de descuento en lavadoras todo el día los miércoles!

625 Stryker Ave. | 612-356-2764
beautifulaundrette.com

Negocio Familiar Sirviéndole a la Comunidad

MUCHOS SABORES. UN LUGAR.
COMPRAS · CENAR · ENTRETENIMIENTO
Lake Street & 10th Avenue | Minneapolis | 612.872.4041
MIDTOWNGLOBALMARKET.ORG

AFTON VIEW APARTMENTS
1, 2 & 3 Bedroom
Wait List Open
365 S. Winthrop Street
St. Paul, MN 55119
651-738-0059 (P)
thiestalle.com

MINIKAHDA MINI STORAGE INDOOR HEATED CLIMATE CONTROLLED
50% OFF
through 3/31/25
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 3/31/25.
1200 North Concord St. • www.minikahda.com
Call 651-450-1202

Voice
St. Paul Publishing Co.
1643 So. Robert St., Ste. 60B
West St. Paul, MN 55118
info@stpaulpublishing.com
stpaulpublishing.com
651-457-1177

La Voz Latina is published monthly by the St. Paul Publishing Company
Circulation: 10,200 print + online. Home and business delivery in St. Paul and Minneapolis.
Sister publications: The St. Paul Voice, Downtown St. Paul Voice and South St. Paul Voice.

Story ideas welcome:
To submit story ideas or letters to the editor, contact Tim at tim@stpaulpublishing.com

Advertising:
Our media group reaches 80,000 people in print & online. Learn more at stpaulpublishing.com/advertising, 651-457-1177.

Publisher & Editor:
Tim Spitzack
tim@stpaulpublishing.com

Copy Editor:
Leslie Martin

Media & Marketing Manager:
Jake Spitzack
jake@stpaulpublishing.com

Contributors:
Leonor Villasuso Rustad
Peter Majerle
William Gustavo Franklin Torres
José William Castellanos
Roger Fuller
Carrie Classon
Joe Atkins
Dawn Wambeke

The St. Paul Voice assumes no responsibility for the opinions expressed by contributors and for the validity of claims or items reported. Copyright St. Paul Voice 2025. All rights reserved in compliance of Federal Copyright Act of 1978. No content may be reproduced without the express written permission of the publisher. Member of the Minnesota Newspaper Association.

Migrando Ando

Por Leonor Villasuso Rustad



El año de la serpiente

El miércoles 29 de enero marcará el comienzo de las celebraciones por el nuevo año lunar que China y su diáspora reconocen, y que terminarán el domingo 2 de febrero. En este 2025, basado en el zodiaco chino, el año será de la serpiente, uno de sus doce signos. Para muchas personas alrededor del mundo y a través de los tiempos, las serpientes han sido asociadas con la maldad, el veneno, la mala leche y hasta la mala suerte. Nomás para empezar, todo católico que se respete conoce la historia de la serpiente culpable de que por miles de generaciones tengamos que vivir en este valle de lágrimas, por haber convencido a Eva de cortar la manzana y ofrecerle a Adán mitad y mitad. Qué me dice de la reputación tan malvada y manipuladora de la anciana serpiente pitón “Kaa” en El libro de la selva, quien

trata de hipnotizar al pobre de Mowgli para comérselo, antes de que el tigre Shere Khan se lo gane. ¿Alguien recuerda hoy en día al ahora expresidente mexicano Vicente Fox prometiendo sacar de Los Pinos (el recinto presidencial en aquellos tiempos) a las “tepocatas, alimañas y víboras prietas” cuando era candidato y prometía acabar con la corrupción? En más de una ocasión alguien ha acusado a la gente chismosa de “ser una víbora”, o al servil de “arrastrarse como una serpiente”. Sin embargo, en las antiguas tradiciones chinas este animal era venerado, como muy probablemente lo fue – o es todavía – en otras culturas.

Desde que me acuerdo he sido animalera; de hecho,

pensé en estudiar veterinaria en mis años mozos, o al menos fundar un albergue para perros, gatos, aves, lo que fuera que fueran abandonados. Al final no hice ninguna de las dos cosas, pero he adoptado una buena cantidad y diversidad de animales en mi existencia ya de más de medio siglo. La primera experiencia que tuve con una serpiente se trató de una pobre cría de boa que algún irresponsable le vendió a un mocosito vecino mío, quien no tenía idea de qué hacer con ella salvo enseñársela a cuanta persona se le atravesara en aquel frío diciembre en el altiplano mexicano, sin considerar por un momento que si él llevaba puesta una chamarra y aun así tenía frío, el indefenso animal necesitaba también protección contra el clima. Como pude lo convencí de vendérmelo, llamé por teléfono a un zoológico que conocía bien porque un tío mío había trabajado ahí, y luego de que me dijeran que podían recibir a la boa, agarré el camión para allá. Tristemente, murió antes de que llegáramos.

Como dije, siempre me han gustado los animales y gracias a mi abuela materna,

especialmente tuve gatos alrededor mío. Cuando me casé con mi actual marido sabía que él era alérgico a los gatos y por eso no le gustaban, pero pensé que tendríamos un perro al menos. Para adoptar uno por lo general las agencias prefieren que la casa tenga cerca para evitar que se escape, y en las primeras tres donde residimos el jardín estaba abierto – y puede usted imaginar el precio de pagar por cercar cualquier espacio. Luego resultó que no podíamos encontrar uno que fuera hipoalérgico – cuyo pelo o caspa o lo que sea, no le causara alergias a mi media naranja. Total, que hace muchos años, el entonces novio de una sobrina había estado rescatando a tantas serpientes que necesitaba dar a algunas en adopción. Sin pelo ni caspa que se le cayera o algo que hiciera estornudar a mi esposo, aceptamos echarle una mano. Así fue como primero llegó “Lucifer” – nos la dio con todo y nombre, qué le hacíamos – una serpiente ratonera albina no venenosa, con unos ojazos rojos que fueron la inspiración para que le pusieran ese nombre. Super

amigable, a “Lucifer” le gustaba metérselo a uno entre el suéter y la playera, en busca de calor; comía a lo mucho dos veces al mes – entre uno o dos ratoncitos blancos como de cinco centímetros cada uno, comprados muertos y congelados –, hibernaba fácilmente tres o cuatro meses durante el invierno, y no hacía el menor ruido. La serpiente requería menos cuidados que los peces en el acuario, ¿quién lo hubiera imaginado? Luego adoptamos a “Medusa”, también ratonera, pero de un vibrante color naranja con la panza casi blanca, quien mostró tener una personalidad más bien tímida, y gustaba de escaparse de su vivienda cada que podía, con los mismos hábitos alimenticios y demás que su compañera. Para mis hijos fue muy interesante el atestiguar el proceso del cambio de piel de cada una, y con mucha tristeza las despedimos: a “Lucifer” que se fue de muerte natural a una edad avanzada, y a “Medusa” que tuvo que ser sometida a una eutanasia porque desarrolló cáncer en el estómago – por su edad, no tenía buen pronóstico de sobrevivir a la cirugía para quitarle el tu-

mor. Las dos fueron muy buenas compañeras de mi familia por varios años, y aunque no hemos vuelto a adoptar más serpientes, siempre aprecio la visita de las que pasan por mi jardín. Fueron mascotas, aunque no atraparan la pelota o nos lamieran la cara de alegría – igual que como lo es ahora “Scooter”, un dragón barbado super cascarrabias que con sus treinta centímetros de largo disfruta de la soltería y la ocasional rascada de panza.

Para mí que las serpientes tienen sabiduría, o que son inteligentes de alguna manera, si lo prefiere, y sí, son un tanto misteriosas, qué más que la verdad, con esos movimientos sigilosos y cuidados de no gastar energía de más, habitan en climas extremos y tienen esa mirada tan fija en su próxima presa, el siguiente escondite, la supervivencia. Tengo también la impresión de que en el año de la serpiente no debemos prejuiciarnos por la injusta mala reputación que le han hecho al pobre reptil en todas sus especies y variaciones a lo largo de la historia. Bienvenido el 2025, con todo y todo.

SAINT PAUL COLLEGE

A member of Minnesota State

¡Da el salto a la universidad esta primavera!

¿Por qué esperar para dar el siguiente paso?

Elígenos por nuestra comunidad inclusiva, profesores expertos y una amplia gama de programas disponibles.

Las clases comienzan el 13 de enero de 2025.

Descubre tu futuro en
saintpaul.edu/Spring!

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

Patrocinado por



Carnaval de la página 1

mucho y por todo el mundo, así que conocía muchos lugares, pero que ninguno le impresionó tanto como Minnesota en medio de la temporada del invierno. Fue a tal grado su encantamiento que declaró a la ciudad de San Pablo como la capital de sus dominios y patio de recreo invernal del reino de Boreas; y para festejarlo proclamó una serie de festejos y celebraciones. Es así como el primero de los dos grandes desfiles del Carnaval de Invierno tendrá lugar el sábado 25 de enero a las 2 p.m. y contará con una ruta nueva: la avenida Grand, entre Dale y Lexington, en la que una buena cantidad de los bares y restaurantes existentes en esa vía serán "casas de calentamiento oficiales". Con este cambio de sede, los organizadores esperan que se incremente la cantidad de asistentes al desfile, la cual ha disminuido en los años recientes. Como es tradición, el recién coronado rey Boreas y su familia real, incluyendo a sus cuatro hermanos y sus respectivas princesas, entre

otras, encabezarán el desfile, en el que participarán una gran cantidad de carros alegóricos representando a comercios, organizaciones y gobierno de la comunidad, en un ambiente festivo y apto para toda la familia.

Castillos de hielo

Los terrenos de la feria de Minnesota se transformarán en un mundo encantado con castillos, cuevas, túneles, cascadas congeladas y arcos formados con hielo y nieve, e iluminados de manera fantástica por artistas profesionales del hielo. Planeado originalmente del 1 de enero al 2 de febrero, este evento depende del clima, por lo que los organizadores recomiendan checar el sitio web para asegurarse de que estará abierto en la fecha deseada para visitarlo (y para comprar los boletos): www.ice-castles.com/minnesota.

Parque de nieve de Vulcanus

Instalado también en donde la feria de Minnesota, este parque será la sede de la competencia estatal de esculturas de nieve, así como de principiantes. La entrada y



Trevor Pearson

el estacionamiento son gratuitos, y las estatuas tienen temáticas que son aptas para toda la familia. El domingo 26 de enero se llevará a cabo la premiación tanto de la competencia estatal como de la que el público elegirá como su favorita.

Torneo de pesca

Para los pescadores de todas edades se llevará a cabo el torneo digital de pesca en hielo durante un mes, por medio de la aplicación Fish-

Donkey Mobile App, con la que los participantes envían al concurso las fotografías de los pescados que cachan. Las categorías a premiar son las siguientes: 1) rey del invierno al mayor lucioperca -longitud; 2) más grande lucio del norte -longitud; 3) lubina más grande -longitud; 4) gran slam de cacerola de pescados medido por la longitud total de tres ejemplares: 1 crappie, 1 pez luna y 1 perca; 5) super fan

del Carnaval de Invierno -el pescador tiene que tener el botón conmemorativo del evento del 2025 en la foto y el ganador será elegido totalmente al azar; y 6) niños de hasta 12 años de edad, pueden participar con cualquier tipo de pescado que atrapen. El torneo inicia el 5 de enero y termina el 2 de febrero; el costo por participar es de \$20. Más información en www.wintercarnival.com/event/ice-fishing-tournament/.

Esculturas de hielo en el parque Rice

Uno de los eventos más emblemáticos del Carnaval de invierno es el concurso y exhibición de esculturas creadas a partir de enormes bloques de hielo, que se llevará a cabo del 23 de enero al 2 de febrero en el histórico parque Rice, en el centro de San Pablo. Las esculturas serán iluminadas para darles efectos espectaculares y se les podrá admirar de lunes a viernes de 4 a 10 p.m., sábados de 10 a.m. a 10 p.m. y domingos de 10 a.m. a 5 p.m., de manera gratuita.

Desfile de Vulcanus Rex

De acuerdo con la leyenda, en el décimo día de las celebraciones proclamadas por el rey Boreas en su parque invernal, el dios del fuego y super enemigo de este, Vulcanus Rex, irrumpe en el palacio de hielo junto con sus seguidores con la intención de derrocar al frío monarca. La reina aconseja a su esposo que se retiren sin que haya violencia por el bien de los habitantes de San Pablo, y se sienten a esperar el fin del verano para volver con su atmósfera invernal. Así las cosas, el desfile con el que cierra el Carnaval de Invierno tiene como figura central a Vulcanus Rex y su séquito, quienes desfilarán a la luz de las antorchas el sábado 1 de febrero de 5:15 a 7:30 p.m. desde West 7th en la Smith, para culminar en la escalinata de la biblioteca James J. Hill, junto al parque Rice, donde los asistentes serán testigos del triunfo del dios del fuego sobre el rey Boreas. La celebración cierra con broche de oro con un enorme espectáculo de pirotecnia.



bell
museum

Monarcas y algodóncillo: una historia de supervivencia

En exhibición el 25 de enero de 2025

Adéntrese al mundo de las mariposas y las plantas en *Monarcas y algodóncillo: una historia de supervivencia*. Viaje a través de las estaciones del año y aprenda cómo la supervivencia de estas dos especies ha sido formada una por la otra con el tiempo.

Planee su visita: z.umn.edu/visit-bell-museum

SERVICIOS FINANCIEROS DE BIENESTAR

+

SIN CARGOS DE NSF*

* Non-sufficient funds (Fondos insuficientes).

LA MATEMÁTICA DE LA VIDA ES COMPLICADA.

EL NO TENER COSTOS DE DEVOLUCIÓN LA HACE MÁS FÁCIL.



AFFINITY PLUS
FEDERAL CREDIT UNION

Asegurado por NSCUA

Guía para elegir escuela

Entienda sus opciones al escoger una escuela



¿Está usted buscando una escuela nueva para su estudiante? La fecha límite para las inscripciones se están acercando rápidamente, así que ahora es el momento para que usted haga su tarea. Las familias tienen muchas opciones: públicas, magneto, parroquial o chárter; y para la universidad, escuelas de dos o cuatro años. Esta nota le ayudará a entender las diferencias entre ellas para que usted pueda seleccionar la mejor escuela para su hijo.

Inscripción abierta

Minnesota ofrece inscripción abierta, lo que significa que las familias pueden elegir una escuela que no está dentro del distrito en el que residen. Las solicitudes

estatales se utilizan para la inscripción abierta, y los distritos no-residentes deben recibir las solicitudes a más tardar el 15 de enero para el siguiente otoño, con algunas excepciones. Las familias que solicitan inscripción a una escuela que no les es asignada son responsables de su propio transporte.

Escuelas públicas

Las escuelas públicas son financiadas a través de los impuestos y son operadas por los distritos escolares locales y un consejo de educación. Todos los estudiantes tienen la inscripción garantizada y se les asigna una escuela cerca de donde viven. El transporte es gratuito para aquellos que viven más allá

de una distancia caminable. Cuando las familias eligen una escuela pública deben considerar el tamaño de los salones, la proporción de estudiantes y maestros, el progreso académico y las actividades extraescolares.

Escuelas magnet

Una escuela magnet es parte del sistema escolar público, pero tiene un enfoque curricular que se utiliza en todas las clases, como el medioambiente o STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas por sus siglas en inglés). Las familias deberían preguntar sobre el enfoque curricular de la escuela, las opciones de transporte y si hay costos adicionales por excursiones o útiles.



Foto por Metro Creative Graphics

Encuentra *tu* camino 100+ de programas para elegir



¡EXPLORA AHORA!

oneboldfuture.com/pathways



DCTC.EDU • INVERHILLS.EDU

DCTC e Inver Hills son empleadores y educadores de acción afirmativa e igualdad de oportunidades. Esta información está disponible en un formato alternativo llamando al 651-450-3884 o TTY/Minnesota Relay al 1-800-627-3529.



MEMBERS OF MINNESOTA STATE

Escuelas charter

Los grupos privados pueden obtener una licencia para operar una escuela que usa métodos de enseñanza alternativa y un plan de estudios innovador. Estas escuelas típicamente tienen una población estudiantil más pequeña y un radio más bajo de estudiantes por maestro. Las escuelas charter no cobran la admisión, ni tampoco tienen requisitos para la admisión para inscribir estudiantes. Estas escuelas emplean maestros con licencia y ofrecen servicios para estudiantes con necesidades especiales. Los estudiantes de las escuelas charter tienen que tomar los exámenes estatales y nacionales. Si la escuela con cumple con los requisitos del desempeño académico, el título es revocado y la escuela es cerrada. Los padres deben preguntar sobre la metodología educativa que se usa, cómo se mide el progreso académico, si hay algún costo o requisito especial para la inscripción, y si el lugar es la ubicación permanente de la escuela.

Escuelas parroquiales

Las escuelas parroquiales son operadas por una iglesia u organización religiosa y tiene un plan de estudios que incluye la instrucción religiosa. El tamaño de los salones y el radio de estudiantes por maestro son normalmente bajos, pero las colegiaturas pueden ser altas. Los padres deberían preguntar sobre la colegiatura, becas, transporte, requisitos religiosos o expectativas, y si hay gastos adicionales por los uniformes o útiles.

Enseñanza en línea

Aunque la enseñanza en línea se convirtió en el estándar durante la pandemia por el COVID-19 durante el 2020, no es un modelo nuevo. Antes de la pandemia algunas escuelas ofrecían un programa completo en línea. Hoy en día, como resultado de la pandemia, algunos distritos escolares han agregado una opción en línea.

Universidades

La organización sin fines de lucro College Board ofrece las siguientes cosas a

considerar cuando es hora de elegir una universidad.

Escuelas de dos o cuatro años: En una escuela de dos años los estudiantes pueden obtener un grado o título de asociado. En una de cuatro años, los estudiantes pueden obtener una licenciatura. Muchos estudiantes empiezan en una escuela de dos años y luego se transfieren a una de cuatro.

Pública o privada: Muchos estudiantes excluyen las universidades privadas porque piensan que son más caras. Sin embargo, la ayuda financiera puede hacer a las privadas tan costeables como las públicas.

Ubicación: debe considerarse la distancia a la casa. ¿Su estudiante quiere estar cerca para las comidas y la lavadora, o visitar los fines de semana, o solamente vendrá a casa en las vacaciones escolares?

Entorno del campus: Muchos estudiantes dicen que el tamaño y la vibra del campus fue una parte importante de

Guía para elegir escuela / Página 9

NOW IN THE NOKOMIS NEIGHBORHOOD

AUGSBURG FAIRVIEW ACADEMY

Learning Connected to Life!

We are a charter high school focused on high-quality, culturally relevant education. Celebrating 20 years, we offer a strong sense of community to ensure every student has the tools and support to succeed.

Small Class Sizes ✓

Student-Centered ✓

Supportive Community ✓

Restorative Practices ✓

Work-Based Learning ✓

Credit Recovery ✓

Equity-Driven ✓

High Expectations ✓

Focused on Growth ✓

Inclusive Education ✓

NOW ENROLLING FOR 2025-2026

612.333.1614

info@afa.tc

afa.tc

3109 50th Street East, Mpls, 55417

South St. Paul Public Schools

SOUTH ST. PAUL PUBLIC SCHOOLS

Desde los primeros pasos en el preescolar hasta subir al escenario en la graduación, Packer Pathways abre infinitas oportunidades.

PACKER PATHWAYS:

- Preparar a los estudiantes para el éxito después de la secundaria
- Construir bases académicas sólidas y fomentar la exploración
- Garantizar un entorno de aprendizaje seguro y de apoyo
- Proporcionar apoyo personalizado y oportunidades de enriquecimiento académico

Obtenga más información e inscribese en www.sspps.org

¡ÚNASE A NOSOTROS PARA EL INICIO DE KINDREGARTEN Y OPEN HOUSE DE PRESCHOLAR!

<p>LINCOLN CENTER 357 9th Ave N, SSP</p> <p>Kindergarten 28 de enero a las 6:00 pm</p> <p>Preescolar 21 de enero a las 5:30 pm</p>	<p>KAPOSIA EDUCATION CENTER 1225 1st Ave S, SSP</p> <p>Kindergarten 29 de enero a las 6:00 pm</p> <p>Preescolar 22 de enero a las 5:30 pm</p>
---	--

ESTUDIANTES APASIONADOS QUE CAMBIAN POSITIVAMENTE NUESTRO MUNDO

ACADEMIA CESAR CHAVEZ

Visítanos

30 de enero

10- 2pm - Todos

5:00 - 7:00pm - 6to grado

Acercas de ACC:

- Programa Bilingüe: Español e Inglés
- Dedicada al desarrollo de la identidad académica y socio-emocional de nuestros estudiantes.
- Enfoque personalizado de aprendizaje
- Basado en estándares estatales
- Adaptado a una perspectiva bilingüe
- Equipos de deportes en Secundaria
- Transporte para estudiantes
- Programa gratis después de la escuela y programa escolar de verano
 - Baile Folklórico
 - Danza Azteca
 - Mariachi
- Uniforme obligatorio

Academia César Chávez (ACC) es una escuela primaria y secundaria gratuita que trabaja en equipo con las familias

Clases Electivas de Secundaria:

- Introducción al arte
- La ciencia: Aprende Haciéndolo
- Introducción a la programación
- Coro
- Banda
- Exploración musical
- Debate y Oratoria
- Bienestar personal
- Deportes de equipo
- Construyendo Líderes
- Introducción a la poesía hablada

Comienza tu camino hacia el Sello de Alfabetización Bilingüe en la High School.

La Academia César Chávez acepta estudiantes de cualquier raza, color, credo, religión y origen étnico o nacionalidad.

Preinscripción en línea: aceptando solicitudes de Pre kinder a 8vo grado

www.cesarchavezschool.com

Charter School Authorizer:

1801 Lacrosse Ave, St. Paul, MN 55119

Más información: Mrs. Lupita al 651-443-8735 o Ms. Laura al 651-983-8772

Dietas y Suplementos Nutricionales

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

La llegada de los españoles a nuestra América permitió un intercambio acelerado de productos alimenticios inicialmente con Europa, el cual se extendería en pocos años a todo el mundo, generando con ello transformaciones culturales, económicas y sociales cuyo impacto llega hasta nuestros días. Por ejemplo: el maíz, la papa, el camote y el cacao son llevados a España, luego

al resto de Europa y de allí a los confines de Asia y África transformando las costumbres culinarias de múltiples regiones y comunidades. El maíz, base de la alimentación de las culturas mesoamericanas fue incorporado en platos italianos como la polenta, que originalmente se preparaba con trigo; o la llamada "pap" en Sudáfrica, que es la base de la alimentación de la mayoría de su población. Igualmente, la papa cultivada en los Andes suramericanos suple

requerimientos básicos nutricionales especialmente de los países nórdicos y Rusia, siendo clave para su crecimiento poblacional. De Europa llegan el trigo, una gran variedad de ganado, especialmente bovino, porcino, ovino, caprino y equino, que algunos historiadores consideran que alteró radicalmente las prácticas agrícolas, alimenticias y la ecología de los territorios invadidos.

La Revolución Industrial que se inicia en el siglo XVIII



impacta significativamente la manera como la gente se alimenta. El advenimiento de

los enlatados, la invención de los sistemas de refrigeración y el uso a escala industrial de otros métodos de conservación, como la deshidratación, usado desde el siglo XIII por los mongoles para hacer leche en polvo y transportarla fácilmente, y la adición de preservativos permitió el almacenamiento de alimentos y su transporte a largas distancias. Al aumentar el comercio mundial y crearse las cadenas de suministro globales, se tiende a la homogenización de la preparación de alimentos, especialmente en los grandes centros urbanos e industriales en donde las comidas rápidas facilitan la preparación de alimentos en los hogares en los que la pareja trabaja y no tiene el tiempo suficiente para preparar los platos tradicionales que requieren dedicación y paciencia.

Uno de los cambios más radicales es la producción industrial de harinas de trigo blancas, de las cuales Minnesota fue líder mundial y de azúcar refinado, procesado a partir de la caña de azúcar, originaria de la India, traída por los españoles al Caribe en donde crece exuberantemente y de la remolacha, cultivada milenariamente en el norte de África y en las costas del Mediterráneo, cuyo cultivo se extiende a los Estados Unidos, convirtiéndose en uno de los mayores productores a nivel mundial. Al aumentar su producción, el precio de las harinas y del azúcar se reduce y se incorporan, junto con la sal y las grasas saturadas y trans, como las contenidas en las llamadas margarinas, a la producción de productos ultra procesados, base principal de las comidas rápidas.

Al reducirse el precio de los alimentos y facilitarse su acceso, especialmente a los más baratos que son los productos ultra procesados y las comidas rápidas, se empiezan a consumir más calo-

rias que las que se necesitan para realizar las actividades diarias, acumulándose el excedente en forma de grasa, produciendo sobrepeso y obesidad, la cual durante las primeras décadas del siglo XXI se comporta como una verdadera epidemia que afecta entre otros países a los Estados Unidos y México, en donde es uno de los principales factores de riesgo para las principales causas de enfermedad y muerte tales como diabetes, cáncer, y enfermedades cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud considera que aproximadamente dos mil quinientos millones de personas en el mundo tienen sobrepeso, de las cuales 890 millones son obesas.

Ante el número cada vez mayor de personas con dificultad para mantener un peso adecuado, se han popularizado las llamadas dietas. La palabra dieta viene del griego, en la antigua Grecia "Dieta" se consideraba un estilo o régimen de vida, que como lo mencionaba Hipócrates incluía el consumo de ciertos alimentos en la prevención de enfermedades. Es de anotar que la mayoría de las culturas y religiones han tenido rituales que incluyen ayunos, restricciones de ciertos alimentos y el uso de ciertas hierbas medicinales. Al disminuir la variedad de alimentos que se ingieren y aumentar el consumo de comidas rápidas y productos ultra procesados, que algunos nutriólogos no consideran alimentos por la cantidad de compuestos que contienen y su bajo valor nutricional, se hace necesario consumir ciertos suplementos que aporten las vitaminas y minerales ausentes en estos productos.

Gracias a los avances científicos que permitieron identificar, sintetizar y determinar las funciones de los componentes nutricionales de los alimentos tales como



Hagalo un hábito

Programe un chequeo médico para su hijo/hija cada año

Child and Teen Checkups

612-348-5131

www.hennepin.us/checkups

Child and Teen
Checkups

Hennepin
Hennepin County
Public Health

El programa de Hennepin County Child and Teen Checkups (C&TC) es gratis para bebés, niños y adolescentes menores de 21 años si tienen asistencia médica, incluye padres jóvenes

las vitaminas, los minerales y proteínas, se popularizaron los llamados suplementos nutricionales que hoy incluyen una enorme cantidad de productos, desde las tradicionales vitaminas hasta antioxidantes, probióticos y productos botánicos de diversa índole, que se comercializan como útiles para mejorar entre otros el aspecto de la piel, uñas y cabello; combatir el estrés y promover el metabolismo energético; mejorar la salud inmunitaria, mental, digestiva y hepática; desintoxicar y fortalecer las funciones hormonales; combatir el insomnio y mejorar la agudeza mental; mejorar la salud de la mujer, del hombre, o de las personas de la tercera edad; mejorar la salud reproductiva de hombres y mujeres; combatir la disfunción eréctil, la demencia y la enfermedad de Alzheimer, los cuales se comercializan en múltiples presentaciones, tales como comprimidos, pastillas, cápsulas, gomas, polvos, líquidos, gotas y barras. Aunque cada producto utiliza estrategias de mercadeo dirigidas a segmentos específicos de la población, todos tienen en común el que, aunque son regulados por la Administración de Alimentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) no requieren de su aprobación para comercializarse, por eso deben incluir en sus etiquetas la

frase: "Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. La finalidad de este producto no es diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna".

Actualmente en el país se presenta una situación paradójica en la que una parte significativa de la población consume una gran cantidad de calorías provenientes de alimentos que no contienen los elementos nutricionales necesarios para mantenerse saludable, aumentando su peso y necesitando hacer dietas que mejoren su ingesta nutricional para disminuir su porcentaje de grasa corporal y le permitan sentirse mejor, para lo cual, además, se incluyen suplementos nutricionales. Ante esta necesidad, se ha creado una industria que incluye gimnasios, entrenadores, dietas, suplementos y últimamente medicamentos para perder peso que en promedio son utilizados por 45 millones de personas y que se calcula generarán unas ganancias de aproximadamente 90 mil millones de dólares en 2024.

Entre las dietas más populares en los Estados Unidos se encuentran la dieta cetogénica, caracterizada por un alto consumo de grasas y la reducción en la ingesta de carbohidratos para inducir un estado metabólico en el que se reemplacen los carbohidratos por grasas

como principal fuente de energía. Sobre esta dieta la Asociación Americana del Corazón advierte sobre los riesgos de enfermedades cardíacas y accidentes vasculares cerebrales como hemorragias o infartos cerebrales, que puede generar, especialmente en personas con factores de riesgo, tales como diabetes, hipertensión o historia familiar.

Otra dieta popular es la llamada dieta "Atkins", caracterizada por una disminución de la ingesta de carbohidratos aumentando el consumo de proteínas y grasas siguiendo una serie de etapas, al final de las cuales se estabiliza su ingesta al alcanzar el peso deseado. Sin embargo, aunque se logra una pérdida de peso en las etapas iniciales, este se recupera al suspenderla. Igualmente tiene riesgos para las personas a quienes se les ha diagnosticado enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión arterial.

La dieta paleolítica, promovida por el doctor Walter Voegtlin en la década de los 1970s y popularizada después de la publicación del libro "La Dieta Paleolítica" de Loren Cordain, recomienda la eliminación de productos que no se podían conseguir mediante la caza y la recolección, tal como se alimentaban nuestros antepasados hace 2.5 millones de años. Enfatiza en el consumo de frutas, verduras, carnes

magras, pescados, huevos, frutos secos y semillas. Excluye los cereales, granos, legumbres y productos lácteos. Asume que nuestros genes no se han adaptado a las dietas modernas resultado de la agricultura, los alimentos procesados y los productos ultra procesados.

La dieta mediterránea promovida inicialmente por Ancel Keys en los Estados Unidos y Francisco Grande Covián en España, se caracteriza por que más que una dieta es un estilo de vida en el que se combinan en las comidas frutas y verduras frescas con frutos secos, legumbres y pescado aderezados con finas hierbas y aceite de oliva, muchas veces acompañados de una copa de vino tinto, que son la base de las cocinas mediterráneas de Italia, Grecia, Francia, España y otros países costeros del mar mediterráneo, en donde además, la gente se mantiene activa, es menos sedentaria y disfruta departiendo con amigos y familiares. Se ha comprobado que este estilo de vida reduce los riesgos de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y demencia. Es una de las diez recomendadas por la Asociación Americana del Corazón que incluyen patrones de alimentación para detener la hipertensión, enfatizando en el consumo de frutas y verduras y pescados, eliminando o reduciendo el consumo de alimentos ricos

en grasas animales, carbohidratos, azúcar, alimentos procesados y sal, lo mismo que el alcohol.

Otros movimientos antagonistas a las comidas rápidas estandarizadas de origen industrial, incluyen el de la cocina lenta creado en Italia por Carlo Petrini a mediados de 1986, que promueve la educación del gusto redescubriendo los sabores y aromas de las comidas regionales fruto de la historia y tradiciones de los pueblos. En Latinoamérica a mediados del siglo XX, historiadores y profesionales de la preparación de alimentos como la mexicana Josefina Velázquez León o el colombiano Lacydes Moreno, pioneros en sus campos, investigan el origen y preparación de alimentos ancestrales en diferentes regiones y diseminan sus hallazgos a través de sus reconocidos restaurantes, recetarios, publicaciones y conferencias, promocionando el turismo cultural para disfrutar del rico patrimonio gastronómico popular y sus técnicas tradicionales de preparación que en algunas localidades tiende a desaparecer reemplazado por las comidas procesadas industrialmente. Hoy muchas localidades continúan promovi-

endo el turismo cultural y culinario como una forma sostenible de desarrollo de sus comunidades.

Más que las dietas, la nutrición saludable es una parte fundamental para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades crónicas, debe adoptarse como un estilo de vida que produzca satisfacción y bienestar consumiendo los alimentos que aporten los requerimientos calóricos, vitaminas, minerales, micronutrientes, proteínas y calorías recomendados para la edad y género de la persona. En casos particulares, cuando no se logran, como ocurre en los territorios expuestos a largos inviernos con escasa radiación solar, como Minnesota, en los que sus habitantes, especialmente inmigrantes de territorios ecuatoriales no producen los niveles adecuados de vitamina D, se hace necesario tomar suplementos de esta vitamina. Los suplementos nutricionales se deben tomar cuando son recomendados y supervisados por los profesionales de salud, para prevenir intoxicaciones y efectos no deseados, especialmente en personas que presenten algún riesgo.

Guía para elegir escuela de la página 7

su elección. Una buena manera de conocer el campus es visitarlo y hablar con los estudiantes. ¿La mayoría de los estudiantes se quedan en el campus o viajan a la escuela? ¿El cam-

pus rezuma espíritu escolar? **Costo:** Para muchas familias el costo es una preocupación grande. Todos los estudiantes deberían solicitar ayuda financiera, sin importar si piensan que

califican o no. La mayoría de ellos obtienen alguna ayuda financiera del gobierno y de la misma universidad. También deberían buscar becas. **Especialización:** Con frecuencia los estudiantes pi-

ensan que deben elegir una especialización antes de empezar la universidad. Esto no es verdad, de hecho, muchos estudiantes cambian su especialidad más de una vez. Sin embargo, para los indecisos, la escuela debería tener varias especialidades de interés para el estudiante.

Great River School Enroll today!



Grades 1-12 | Tuition-free public charter
Academics | Athletics | Community | Respect
World peace through Montessori education
1326 Energy Park Dr., St. Paul | (651) 305-2780 | greatriverschool.org



AmeriCorps
Find your career!
You can serve at CLUES, Free Geek, or HIRED



- * Teach digital literacy at CLUES, HIRED, or Free Geek
- * Earn up to \$1,925 per month before taxes
- * Earn up to \$7,395 to pay off your Federal student loans or go to school!
- * Health insurance
- * Assistance with transportation, child care, energy bills and more!
- * Professional development training all year long

APPLY NOW!
www.spnn.org/ctep/position-descriptions
550 Vandalia Street- Suite 170-Saint Paul, MN 55101



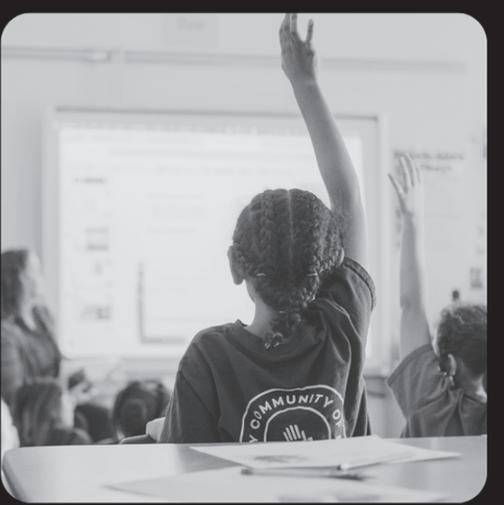


COMMUNITY OF PEACE ACADEMY
471 Magnolia Ave E, St. Paul 55130

**Desarrollando el carácter.
Construyendo comunidad.
Enseñando paz.**

Colegiatura gratuita	Transporte en toda la ciudad
Días completos L-V Preescolar y kínder	Preparación para la universidad

Un lugar de paz para los estudiantes de preescolar hasta 12 grados.



Aplique en línea en www.cpapk12.org

651-280-4587 (English) 651-289-3742 (Español)
651-280-4545 (Hmoob) 651-280-4591 (Karen)



Peter Majerle

Gerente de comunicaciones de Latino Economic Development Center

Con nueva dirección, el Centro para el Desarrollo Económico Latino busca ampliar sus servicios

Esta es la segunda parte de una entrevista con Alma

Flores, la nueva directora ejecutiva del Centro para el Desarrollo Económico Latino (LEDC).

Ahora que tiene un par de meses en LEDC, ¿cómo

evalúa la organización? ¿Dónde ve fortalezas? ¿Dónde ve áreas para mejorar?

Alma Flores: Nuestra fortaleza es nuestra gente, que mantiene viva la misión en términos de desarrollo de pequeñas empresas. Ese es nuestro sustento como CDFI [institución financiera de desarrollo comunitario, por sus siglas en inglés]. Y luego tenemos este maravilloso departamento de agricultura. Mis padres viven en Fresno, California, la capital agrícola de Estados Unidos. Leí un poco sobre la historia detrás de la agricultura en Fresno y todo el trabajo que surge de allí siempre me ha intrigado. Mi tía fue muy activa en las protestas de César Chávez cuando se produjo el boicot a las uvas.

Ella murió a causa de los pesticidas porque estaba allí recolectando y protestando. Por eso, el lado agrícola de LEDC también me resulta muy interesante y es algo que quiero elevar y mejorar para que encaje con nuestros préstamos CDFI y nuestro desarrollo comercial CDFI. Todo se fusiona como uno

solo. Creo que esa es la fortaleza que tenemos.

Creo que podríamos hacer mucho más. Tenemos un potencial enorme. Algunos cambios pequeños que me gustaría hacer están en los aspectos operativos y profesionales de la organización. Y eso no es un problema para mí. De todos modos, teniendo a hacerlo. Llego a una organización, evalúo, valoro y hago cambios.

Me gustan las organizaciones proactivas y estables donde las personas entienden sus roles y responsabilidades y son colaborativas. Y trabajan en equipo.

Soy muy buena mirando hacia adentro, pero también sé que mi papel es mirar hacia afuera. Voy a centrarme primero en lo interno, poner la casa en orden y luego puedo hacer todas esas otras cosas. [Es importante saber] que mi equipo está bien atendido, que están en el camino correcto, están haciendo las cosas correctas y están haciendo que LEDC avance. Pero hasta que llegue ese momento, necesito centrarme en lo interno.

¿Cuáles son sus aspiraciones para LEDC en el futuro?

(Riendo) No quiero revelar todos mis secretos ahora.

¿Qué tal si nos comparte un pequeño adelanto?

Necesitamos poner en primer plano nuestras iniciativas estratégicas, [especialmente] nuestros esfuerzos de revitalización comercial. Necesitamos destacar y celebrar el hecho de que estamos creando espacios, que estamos desarrollando pequeñas empresas en el East Side de St. Paul. Por eso, la iniciativa del East Side de St. Paul, si queremos llamarla así, debe estar a la vista de la gente. Ha quedado eclipsada por algunas de nuestras otras iniciativas, como el Taco Tour, el torneo de golf, nuestro programa de becas.

El trabajo que estamos haciendo relacionado con los esfuerzos de revitalización comercial en St. Paul debe ser elevado. Esa es una iniciativa. La otra iniciativa es elevar nuestro programa agrícola en lo que se refiere tanto a nuestros préstamos CDFI para el desarrollo empresarial, o en este caso, el

desarrollo de tierras y la propiedad de tierras para fines de creación de riqueza.

¿Cómo ve a nuestra comunidad?

Creo que la comunidad latina está preparada para tomar las riendas y tomar el control y tener el poder de defender sus derechos y hacer una diferencia en Minnesota. No solo para ser escuchados, sino también para poder satisfacer las necesidades de la comunidad, incluso en materia de préstamos. Los préstamos son una parte de lo que hacemos, pero LEDC también proporciona asistencia técnica muy necesaria y creo que la comprensión cultural y lingüística personalizada de lo que nuestra comunidad necesita es clave.

Este es nuestro valor agregado como CDFI en este espacio: sacamos a la luz las necesidades de la comunidad latina. Somos una organización de primer nivel para hacer eso. Somos los únicos que realmente tienen ese enfoque, que yo sepa, así que en ese sentido debemos tomarlo por las riendas y darlo a conocer en todo el estado.

Amplíe la cobertura de noticias locales en stpaulpublishing.com



¡Su opinión cuenta!
Conteste nuestra encuesta de lectores en stpaulpublishing.com

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 Nuestra Esperanza
3210 N. Oliver Ave.
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

Dosis de arte



Relatos sobre el arte en Minnesota y el resto del mundo

Por William Gustavo Franklin Torres

Machetes para detener la lluvia

Existe un sin número de rituales de naturaleza secular y religiosa que han acompañado a la humanidad desde su comienzo. Con el paso del tiempo, estos han pasado a formar parte de la cultura expresiva (folklore) de distintos grupos. La historia, simbolismo e importancia de estas costumbres y los objetos mágicos y sagrados que las acompañan es generalmente estudiada por la antropología cultural.

Ivonne Yáñez llegó a Minnesota en el 2021 para continuar con su formación práctica y académica después de haber estudiado diseño de modas en su ciudad natal de México y en la Nuova Accademia di Belle Arti en Milán, Italia. Su práctica es interdisciplinaria, dimensión que le ha permitido experimentar con un gran número de materiales y técnicas, en particular la tela jaspeada (marbled fabric) y el bordado. Las tradiciones y el folklore de México han sido su principal fuente de inspiración.

“La Valiente / Machetes



Foto por Nicole Neri

Machetes por Ivonne Yáñez

to Stop the Rain” (2023) es una de sus esculturas textiles e instalaciones más ingeniosas. La pieza consiste de ocho representaciones imaginarias de machetes de tela jaspeada, adornados con bordaduras y

rodeados de sal. En relación al carácter mágico de esta pieza, la curadora Laura Wertheim Joseph explica que, “en el folklore mexicano, clavar un machete en el suelo acompañado de una

cruz de sal, tiene el poder de espantar la lluvia y las tormentas... sembrados en una cruz de sal, Yáñez transforma la idea original del machete como arma blanca para invocar a cambio su significado simbólico en la cultura mexicana” (“MUNDOS DENTRO DE MUNDOS:” ON THE ABUNDANCE OF LATINA AND LATINX MN: RE/CLAIMING SPACE IN TIMES OF CHANGE, ensayo en catálogo de la exhibición).

Este año, Yáñez culminó una residencia como artista en los estudios Second Shift en Saint Paul. La exhibición ¡Algarabía! fue su cuarta muestra individual y tercera en Minnesota hasta la fecha (previos shows de Yáñez en nuestro estado han tenido lugar en el Rochester Art Center y en el Soo Visual Arts Center en Minneapolis). Second Shift Studios es un espacio sin fines de lucro que sirve a mujeres artistas, artistas no binari@s y a voces marginalizadas por el sistema. “La Valiente / Machetes to Stop the Rain” también fue parte de la exhibición “Latina y Latinx MN: Reclamando Espacio en Tiempos de Cambio” que tuvo

lugar en la galería Catherine G. Murphy de la Universidad Saint Catherine. Yáñez es instructora en el Minneapolis College of Art and

Design y educadora en el Walker Art Center. Puedes seguir a Ivonne a través de su identificador de Instagram @ivo_misterio.

WINTER FARMERS' MARKETS

OUTDOOR! Downtown St. Paul
290 5th St. E
Saturdays 9 AM – 1 PM
Free Onsite Parking
Bonfire + Heat Lamps

3 for 1 SNAP/EBT Market Bucks matching! **+20 local food vendors!**

Bachman's Greenhouse Markets
Saturdays 10 AM – 1 PM
01/04 Apple Valley
01/11 Maplewood
01/18 Fridley **INDOOR!**



Rodeo de la página 1

Al entrar a la página de Cinch World's Toughest Rodeo (www.worldstoughestrodeo.com/st-paul-mn) es posible encontrar el enlace directo a Ticketmaster para

adquirir entradas, las cuales van de \$26.75 hasta \$145.05 en categoría VIP – en los sitios dedicados a la reventa los precios inician en \$39 los más baratos y la sección VIP se vende en \$199 por asiento. Durante los dos días las funciones serán a las 7:30

p.m. y son aptas para toda la familia – los menores de dos años pueden entrar gratis si se sientan en el regazo de un adulto con boleto. Desempolva sus botas y su sombrero y disfrute de una noche llena de emociones con los mejores vaqueros del país.

Program de Asistencia de Energia

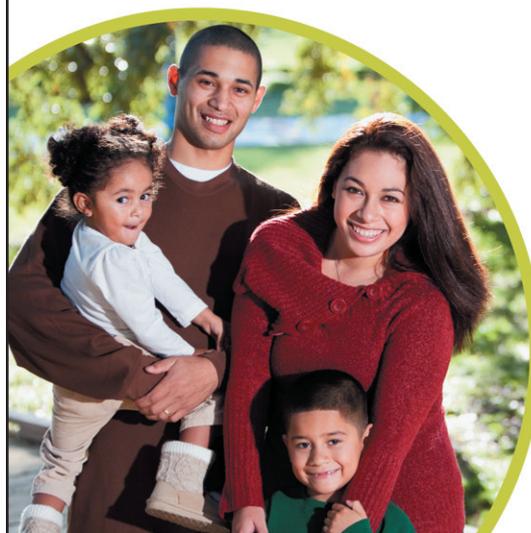
Necesitas ayuda con sus cuentas de energía?



Ayúdate, Ayuda a tus amigos, Ayuda a tus vecinos.

"La ayuda típica para el hogar es aproximadamente \$500!"

Casi todos los hogares de Minnesota gastan una gran parte de sus ingresos en costos de energía. Community Action y el Program de Asistencia de Energia ayuda a miles de familias en los condados de Ramsey and Washington con parte del costo de sus facturas de energía y para mejorar la eficiencia de sus hogares.



escanear para aplicar en línea



Contáctanos para aplicar o para saber mas acerca de nuestro programa!

Llamanos al (651) 645-6470

Visita "www.caprw.org"

Puedes enviarnos un correo electrónico "email" a EAP@caprw.org

MSHO: MÁS QUE MÉDICO

El asesoramiento de un especialista

1-844-765-1857, TTY 711

bluecrossmn.com/MSHOWithMore



Angie Flores

*Especialista en ventas
9 años de experiencia*

Dominio del español

H2425_061224_O02_M

SecureBlueSM (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.



or



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[®] and Blue Shield[®] of Minnesota and Blue Plus[®] are nonprofit independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.

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



Eddie Diaz
Agente de Ventas
Maplewood Toyota



651-455-6000

www.invergrovetoyota.com

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

651-482-1322

www.maplewoodtoyota.com

2873 Maplewood Dr. Maplewood, MN 55109