



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

# La VOZ Latina



Efectos de las promesas, resoluciones y deseos de año nuevo en la salud  
Página 6

Volumen 29 | Numero 2

El periódico de la comunidad latina de St. Paul y Minneapolis

febrero 2025

## Nuevo centro de atención a adultos mayores

Por Jake Spitzack

La meta del centro de atención Our New Home es ayudar a los adultos mayores a mantenerse despiertos y sociables, y a partir de su apertura en este mes de febrero en la plaza comercial ubicada en 5th Avenue y South Street West en South St. Paul, tendrá la capacidad para dar servicio a unas 30 personas mayores cualquier día. Los participantes podrán disfrutar de actividades simples como jugar a las cartas y el bingo, así como asistir a eventos especiales y salidas en grupo. Por sobre todas las cosas, va a ser un espacio de comunidad que se adapte a los intereses de los adultos mayores que usen el centro.

“A mi mamá le apasiona este tipo de negocios”, dijo Lia De La Torre, quien es propietaria del centro junto con sus padres, Helio y Patricia De La Torre. “Ella siempre ha querido poner un negocio en familia... Conocemos a tanta gente en la comunidad y hay un anhelo de tener un lugar como este para que nuestros adultos mayores vayan durante el día”.

Helio laboró por más de 30 años como contador para la organización sin fines de lucro Comunidades Latinas Unidas en Servicio, CLUES, y Patricia trabajó en el West Side Community Health Services y también en el programa para adultos mayores de CLUES por muchos años. Lia se desempeñó como profesional sanitario por 15 años en Hennepin

Centro / Página 2

## La Cámara de Comercio Latina de Minnesota NEGOCIO DEL AÑO Grupo Colonial Market



Abraham Mena y Daniel Hernández

Por Leonor Villasuso Rustad

Hace catorce años coincidieron en una reunión navideña los mexicanos Abraham Mena y Daniel Hernández. Comenzaron una amistad que los ha llevado a trabajar juntos en diferentes proyectos y con la idea de Hernández, oriundo de Acapulco, Guerrero, empezaron a elaborar un plan para convertirse en socios. En el 2022 fue que vieron materializada la idea, y desde entonces son los propietarios del Grupo Colonial Market, dueño de la cadena de supermercados de hispanos más grande de Minnesota. En entrevista telefónica, Mena explica que tienen un plan de trabajo a

cinco años para tener funcionando siete supermercados, y la posibilidad de expandir sus negocios a otras áreas comerciales. Por lo pronto están asentados ya en Minneapolis, donde esperan tener presencia tanto en el sur como el norte de la ciudad, y posteriormente expandirse a las áreas de Bloomington y San Pablo, entre otras.

Mena explica que el concepto que diseñaron para los supermercados de Colonial Market incluye el que todos cuenten con carnicería, deli, restaurante, heladería La Michoacana, y una sucursal bancaria, con la idea de que sus clientes puedan hacer todo en una sola parada. No es el modelo de

Colonial Market / Página 3

## Dar voz a los latinos en el Capitolio

Por Leonor Villasuso Rustad

Creado en 1978, el Consejo de Asuntos de Habla Hispana – y renombrado Consejo de Asuntos Chicanos Latinos (CLAC por sus siglas en inglés) – es desde 2015 el Consejo de Asuntos Latinos de Minnesota (MCLA) y tiene como misión asesorar e informar al gobernador y los legisladores sobre los asuntos de importancia para los latinos que viven en Minnesota; por medio del análisis del impacto que las políticas públicas tienen en los hispanos y de investigaciones al respecto es que MCLA lleva a cabo su tarea. Al mismo tiempo, sirve de puente entre la comunidad latina, el gobierno, las agencias y las organizaciones sin fines de lucro, sirviendo de voz de los latinos en el proceso legislativo, y sirviendo también como una agencia de referencia que conecta a los hispanos con los servicios, recursos y programas pertinentes que ofrecen los diferentes niveles de gobierno y la comunidad.

MCLA es parte del gobierno estatal y su personal está conformado por cuatro miembros; una directora ejecutiva y tres enlaces legislativos y políticos, más algunos estudiantes que realizan ahí sus prácticas y una junta de quince personas con derecho a voto, que son nombradas por el gobernador, conformada por tres miembros generales, ocho que

MCLA / Página 5

## Estudio examina el machismo y la masculinidad tóxica

Por Leonor Villasuso Rustad

Con información recabada en una encuesta llevada a cabo en noviembre del 2023, el Pew Research Center publicó en diciembre pasado un artículo en el que aborda el conocimiento de los latinos sobre el machismo y lo que lo describe y, entre otras cosas, los participantes lo definieron como la creencia

de que los hombres son superiores a las mujeres, el dar mayor énfasis a la masculinidad, la cuestión de que cada género tiene sus roles definidos y como algo que hace tener confianza en sí mismos. Prácticamente al mismo tiempo también dio a conocer un texto en el que los estadounidenses opinan respecto a los hombres y la masculinidad, lo cual resulta muy interesante si se les lee uno junto al otro. Lo

que los investigadores del Pew llaman “hombres masculinos” fue calificado como positivo por el 43% de los participantes, mientras que el 25% lo consideró negativo; en el caso del machismo, el 73% de los encuestados lo calificó como algo malo entre los latinos (66% de varones y 79% de mujeres) y apenas el 7% como bueno –irónicamente, uno de cada cinco hispanos familiarizados con el concepto del

machismo dijo actuar de esa manera. Por su parte, los participantes en la otra encuesta asociaron la masculinidad tóxica a hablar de las mujeres de manera sexual, a tener relaciones sexuales con varias mujeres en lugar de comprometerse a una sola pareja, a beber demasiado alcohol cuando salen con sus amigos y a pelearse si son provocados.

En palabras del doctor Claudio Tzompantzi Miguel,

académico de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el machismo es algo que los hombres aprenden desde pequeños, que se puede resumir en tres conceptos: no soy mujer, no soy homosexual y no soy un niño, por lo que se dedican toda su vida a probarlo evitando mostrar sus emociones, siendo fuertes físicamente y teniendo tanto sexo como sea posible. Por

su parte, el sitio web [www.learningforjustice.org](http://www.learningforjustice.org) define la masculinidad tóxica como una descripción estrecha y represiva de la virilidad, que designa la hombría como definida por la violencia, el sexo, el estatus y la agresión; es el ideal cultural de hombría, en el que la fuerza lo es todo, mientras que las emociones son una debilidad, y el sexo y la brutalidad son

Machismo / Página 4



## Centro de la página 1

County Medical Center, en Mineápolis. Los tres cuentan con una gran experiencia en voluntariado, y han donado cientos de horas a organizaciones como CLUES, Neighborhood House y las iglesias en San Pablo Sacred Heart y St. Francis.

El trio se encargará de las operaciones diarias con la ayuda de una enfermera de planta. Un entrenador físico visitará varios días a la semana para liderar los ejercicios, mientras que otros profesionistas podrán organizar diferentes clases o presentaciones y habrá transporte para traer a personas de toda la comunidad. Habrá servi-

cio de comidas y refrigerios. “Una vez que tengamos el programa funcionando, va a estar basado más en las necesidades de ellos y lo que quieren hacer más,” dijo Lia. “Definitivamente tendremos ciertas cosas que serán estructuradas, pero queremos adaptarnos a ellas y cambiarlas de vez en cuando”.

La facturación se hace a través del Seguro, y el estado de Minnesota puede cubrir un porcentaje. Lia mencionó que las personas son bienvenidas de ir a conocer el espacio y pasar un día antes de unirse.

El centro está ubicado en un solo piso y cuenta con una sala con TV y otra sin ella, una cocineta y un espacio para eventos. El centro planea ser anfitrión de fiestas

de cumpleaños de miembros, así como de eventos de temporada. Funcionará de lunes a viernes de 9 a.m.-3 p.m. y puede celebrar actos especiales los fines de semana.

Junto a las instalaciones de Our New Home abrirá otro negocio nuevo que ofrece servicios de coordinación de cuidados, lo que resulta ser muy apropiado, ya que ambos pueden colaborar en su servicio a las personas mayores.

Al preguntarle qué la motiva a continuar trabajando en la industria de los cuidados, Lia respondió que sus abuelos, de 85, 86 y 92 años.

“Ellos están lo más saludable que los he visto, a pesar de sus edades”, dijo. “A la gente le sorprendería... Pienso que tener interacción social y mantenerse mentalmente estimulados y moviéndose con actividades estructuradas les está ayudando a mantenerse independientes y a mejorar su calidad de vida. Ellos han sido una gran inspiración y verlos realmente nos hace seguir adelante”.



Patricia, Helio y Lia De La Torre

## Beautiful Laundrette

¡Barato, Limpio y Eficiente!

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

625 Stryker Ave. | 612-356-2764

[beautifulaundrette.com](http://beautifulaundrette.com)

¡Aquí todos son bienvenidos!



bell  
museum

## Festival Espacial: Caos Cósmico

14 - 16 de febrero

Con estruendo y estrépito (uno grande), nos estamos alistando para el **Séptimo Festival Espacial: Caos Cósmico**. Prepárate para choques, colisiones, anomalías astronómicas y todas las cosas que todavía tenemos que aprender de nuestro universo. Date una vuelta el **14 de febrero** para nuestra noche de fiesta estrella o durante el día el **15 y 16 de febrero** para actividades y eventos en persona. Solo ten cuidado con el agujero negro...

Detalles del evento: [z.umn.edu/space-fest-2025](http://z.umn.edu/space-fest-2025)

## Good, great... Amazing!

Your child deserves the best care.



## Registration now open!

Child Care & Montessori — Enrolling ages 6 weeks-8 years



- Two infant child care rooms
- Experienced Instructors
- Flexible Scheduling, Full- or part-time
- Safe & Supportive Environment
- Academic Enrichment for Children K-3rd grade
- Fun activities daily



Space is limited, Call today! 651-451-4433



3105 65th St. E., Inver Grove Heights  
ighkids@gmail.com | montessorikidscore.com





# Colonial Market

de la página 1

tienda mexicana, sino un supermercado con productos importados de – casi – todo el mundo para satisfacer las necesidades de la gran diversidad de comunidades que residen en el área donde están sus tiendas. “Tratamos de que todas las personas tengan la oportunidad de visitar nuestras tiendas y que encuentren los productos que les gusten, y aparte experimenten algo nuevo que no conocen”, comenta Mena. Tan solo en el área de dulcería del supermercado tienen una variedad de más de mil productos diferentes, y en la de frutas y verduras ofertan los más frescos, directamente de las granjas donde se cultivan a los amantes de la tienda. Como una manera de contribuir a la seguridad alimentaria de los clientes, el supermercado tiene descuentos en diferen-

tes productos a lo largo de la semana y las tarjetas EBT y SNAP son bienvenidas también.

Originario de Chihuahua, Mena dejó su tierra natal para mudarse a Minnesota cuando la cadena hotelera para la que laboraba le ofreció la gerencia de la nueva sucursal que abría en Mineápolis; aunque siempre supo que quería emprender un negocio propio, por lo que se estuvo preparando por años para estar listo cuando llegara el momento correcto. Tiempo después y ya siendo amigo de Hernández fue que este le comentó a Mena que tenía un conocido que estaba buscando contratar un gerente para su tienda; aunque no sabía cómo funcionaba un supermercado, pero ya tenía experiencia en el manejo de personal y recursos humanos, y le

gusta aprender cosas nuevas, aceptó el trabajo. Mena dice que como fue conociendo el manejo del mercado y todo lo relacionado se fue apasionando por la actividad del supermercado, la relación con los proveedores y los tratos para conseguir los mejores precios y poderlos ofrecer a la clientela, así como la selección de los productos, entre otros.

El Grupo Colonial Market emplea hoy en día a cerca de 28 personas en su supermercado ubicado en 2100 East Lake ST., en Mineápolis; en los próximos tres o cuatro meses se tiene planeada la inauguración de al menos dos más, por lo que la expectativa es de llegar a 80 empleados para el fin de año cuando al menos tres de sus supermercados estén abiertos al público. Mena cuenta que al momento de contratar personal le dan preferencia a quienes son habitantes del barrio donde

está su supermercado para beneficiar directamente a la comunidad. La diversidad y el ambiente de trabajo que se ha generado les ha dado una retención de empleados del 90%, situación de la que se sienten muy orgullosos los socios, y en palabras del entrevistado, siente que son como una familia en la que, además, todos aprenden de todos porque cuentan con experiencias y conocimientos variados, y hay trabajadores que han estado con ellos desde hace años en otros proyectos empresariales que han hecho Hernández y él. Una de las metas del grupo es la de apoyar a las comunidades donde se establecen sus supermercados, por lo que dice Mena que siempre están dispuestos a dar patrocinios a iglesias y organizaciones sin fines de lucro que les soliciten ayuda, pues la idea es retribuir a la comunidad y fortalecerse mutuamente.

## Colonial Market, el mejor negocio del 2024

El premio al mejor negocio latino del año pasado que la Cámara de Comercio Latina de Minnesota le otorgó al Grupo Colonial Market, dice Mena, les cayó totalmente de sorpresa, porque para nada se lo esperaban. Han sido miembros de la Cámara por los últimos dos años, “así que haber recibido este premio en nuestro segundo año, nos sentimos muy contentos, hemos creado una muy buena relación con la Cámara, siempre estamos apoyándolos en los eventos que tienen con patrocinios, o estar presentes”, dice Mena, y agrega que él y Hernández tratan de hablar sobre la Cámara cuando están con algún medio de comunicación para apoyar a la difusión de lo que esta hace porque hay muchos negocios que no la conocen, ni saben de las becas que puede ayudarles a conseguir

para hacer una diferencia en su emprendimiento. Por cierto, Hernández da cursos dos o tres veces al año sobre cómo poner un negocio, cuál es la mejor manera de hacerlo, el por qué no se deben usar los ahorros personales ya que cuando se te acaban, el banco no te presta dinero, son algunos de los tópicos que son abordados en esas clases. En la página de Facebook “Colonial Market and Restaurant” se anuncian las clases de Hernández, además de toda la información sobre promociones y eventos del supermercado.

Para terminar, Mena dice que él y Hernández tienen planes de hacer algo más grande en el futuro, como expandirse, pero por ahora están enfocados en el plan a cinco años que crearon. Para más información sobre este negocio latino, visite: [www.colonialmarketandrestaurant.com](http://www.colonialmarketandrestaurant.com).

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

**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.*



**Six French Bulldogs for Sale**  
 12 weeks old. Ready for a new home. Call Tim at 612-236-6895.

**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 [Pineriverhra.net](http://Pineriverhra.net)



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

**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](http://greatriverschool.org)

**MINIKAHDA MINI STORAGE**  
 INDOOR HEATED CLIMATE CONTROLLED  
**50% OFF**  
 through 4/30/25  
 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 4/30/25.  
 1200 North Concord St. • [www.minikahda.com](http://www.minikahda.com)  
 Call 651-450-1202



**St. Paul Publishing Co.**  
 1643 So. Robert St., Ste, 60B  
 West St. Paul, MN 55118  
[info@stpaulpublishing.com](mailto:info@stpaulpublishing.com)  
[stpaulpublishing.com](http://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](mailto:tim@stpaulpublishing.com)

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

**Publisher & Editor:**  
 Tim Spitzack  
[tim@stpaulpublishing.com](mailto:tim@stpaulpublishing.com)

**Copy Editor:**  
 Leslie Martin

**Media & Marketing Manager:**  
 Jake Spitzack  
[jake@stpaulpublishing.com](mailto: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.



# Machismo

de la página 1

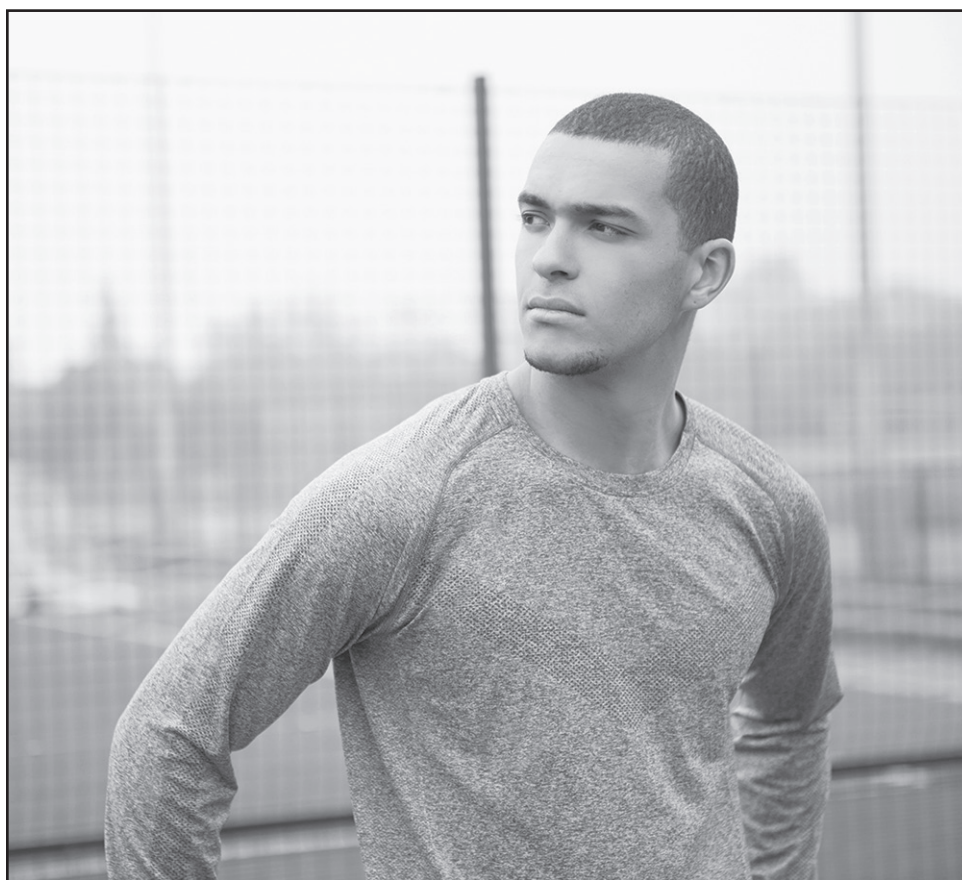
varas de medir a los hombres. Dos términos diferentes para definir una misma situación, que prácticamente es universal, casi tan antigua como la humanidad y con consecuencias nefastas para ambos géneros.

El artículo que el Pew desarrolló sobre los latinos y su conocimiento del machismo explora también la diferencia de opiniones entre los encuestados nacidos en los Estados Unidos y los inmigrantes, el idioma que hablan principalmente, género, edad, preferencia de partido político y si el cónyuge es o no latino. Por ejemplo, los inmigrantes que definieron al machismo como la creencia de que el hombre es superior a la mujer fueron el doble de los hispanos estadounidenses que coincidieron en esa opinión, 34% vs 16%; en el mismo sentido, el 34% de los latinos cuyo idioma dominante es el español y 13% de los que lo es el inglés comparten esa percepción. Los estadounidenses que participaron en la otra encuesta tuvieron

que autocalificar su propia masculinidad o feminidad: casi la mitad de los hombres latinos (47%) se declaró altamente masculino, así como el 41% de los blancos, 49% de negros y 24% de asiáticos; y por afiliación o tendencia política, los republicanos les ganan a los demócratas en ese sentido 53% vs 29%. Las dos investigaciones son dadas a conocer semanas antes de que D. J. Trump tome posesión como presidente de este país y a propósito de su propia actitud que lo mismo ha sido calificada de machista, tóxica y sexista (y que es mencionada explícitamente en ambos textos); sin embargo, ninguna pasa de medir niveles de conocimiento y opinión colectivos para abrir la caja de Pandora de las consecuencias de este tipo de conductas, o indagar cómo se han visto afectadas las personas que participaron en estas entrevistas.

El por qué las personas entrevistadas por el Pew calificaron al machismo entre los latinos como algo malo y los estadounidenses igual a

la masculinidad tóxica no lo sabemos puesto que no se incluyó esa pregunta. En el terreno de la especulación, es posible ubicar esa concepción como un reflejo de tantas muertes de varones en peleas, accidentes de tránsito por manejar en estado de ebriedad o consumo de drogas cuya raíz no es etiquetada como consecuencia del machismo pero en los hechos, sí lo es; en cuanto a lo que toca a las mujeres es posiblemente seguro asumir que la mayoría ha padecido al menos una vez en su vida algún tipo de acoso, discriminación, violencia o agresión -situaciones como sentir temor de usar el transporte público por haber sido manoseada por un usuario, o tener que soportar piropos cargados de referencias sexuales son ejemplos. Las escandalosas cifras referentes a feminicidios son otra prueba de las consecuencias del machismo y/o la masculinidad tóxica. Uno de los hombres entrevistados hizo referencia a que en la cultura latina se tiene la expectativa de que los hombres sean viriles -fuertes, intimidantes, estoicos- y eso ha derivado en conductas tóxicas; y en un apartado diferente de la



encuesta, el Pew preguntó sobre las presiones que los hombres hispanos que viven en los Estados Unidos enfrentan hoy en día por ser hombres: casi la mitad (46%) dijo que los varones latinos tienen una gran presión para evitar que hablen sobre sus sentimientos con

quien sea; una tercera parte (33%) se siente presionado para unirse a conversaciones con otros hombres cuando están hablando sobre mujeres en una manera sexual, y 28% mencionó sentirse presionado a ser físicamente intimidante frente a otras

personas. El 29% de los entrevistados dijo que las mujeres latinas tienen una gran presión para no hablar sobre sus sentimientos, una cantidad más pequeña en comparación con la que se refirió a los varones y sus sentimientos.

## MINNESOTA PRIVATE COLLEGES

**“Colegio significa adelanto y oportunidades para mí.**

La elección de St. Kate me ha ayudado a comprender mi identidad como mujer, latina y católica.”



Andrea Valeria Duarte-Alonso '19  
St. Catherine University

- |                                |                                       |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Augsburg University            | Concordia University, St. Paul        | Saint Mary's University of Minnesota  |
| Bethany Lutheran College       | Gustavus Adolphus College             | St. Catherine University              |
| Bethel University              | Hamline University                    | St. Olaf College                      |
| Carleton College               | Macalester College                    | University of Northwestern - St. Paul |
| College of Saint Benedict      | Minneapolis College of Art and Design | University of St. Thomas              |
| The College of St. Scholastica | Saint John's University               |                                       |
| Concordia College, Moorhead    |                                       |                                       |

Find college profiles, degree options and how to apply at:

**[mnprivatecolleges.org/possible](http://mnprivatecolleges.org/possible)**



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)



**COMMUNITY OF PEACE ACADEMY**

471 Magnolia Ave E, St. Paul 55130

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

<b>Colegiatura gratuita</b>	<b>Transporte en toda la ciudad</b>
<b>Días completos L-V Preescolar y kinder</b>	<b>Preparación para la universidad</b>

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



**Aplique en línea en [www.cpapk12.org](http://www.cpapk12.org)**

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



## MCLA de la página 1

representan a cada uno de los distritos del Congreso en el estado, dos diputados y dos senadores designados por el liderazgo de la Legislatura de Minnesota. El trabajo de MCLA se enfoca en cuatro áreas de las políticas públicas: educación, desarrollo económico, inmigración y salud; durante las sesiones legislativas, su personal y los miembros de la junta dan sus testimonios en audiencias sobre datos relacionados con la comunidad latina y el impacto de las políticas en las instalaciones del Capitolio.

Cada año, MCLA genera una agenda de sus prioridades legislativas. Para este año, explica su directora ejecutiva, Rosa Tock, en entrevista, una de las principales es el programa de educación migrante, que busca ofrecer opciones de capacitación en oficios y trabajos – que no requieren de cuatro años de universidad – a los jóvenes que migran con sus familias a nivel doméstico, de un estado a otro, de manera que puedan emplearse en los múltiples trabajos agrícolas

que hay. Con la expectativa de lo que el gobierno federal por estrenarse generará en cuestión de inmigración, Tock aclara que si bien el trabajo de MCLA es a nivel estatal, están al pendiente de lo que sucede en el federal, por lo que su sugerencia para la comunidad es que se preparen e informen. “Lo que más nos preocupa es que las personas tengan miedo de acercarse a los servicios públicos por el miedo de que quizá su información no esté debidamente protegida. El gobierno estatal necesita hacer saber a la gente que su información está protegida”, explica Tock, especialmente que lo sepan las personas sin documentos. Además, hace referencia a la propuesta de ley Laken Riley Act que considera será proclamada muy pronto, la cual establece que la policía tiene que llamar a ICE (Servicio de Inmigración y Control de Aduanas, por sus siglas en inglés) si detiene a una persona indocumentada por haber cometido una infracción menor, de manera que sea deportada inmediatamente. La directora Tock piensa que la gente tiene que estar informada y, ante esta ley, consid-

erar no hacer nada que los pueda poner en esta circunstancia – como el manejar en estado de ebriedad o bajo los influjos de las drogas, robar algo en una tienda.

En el área de salud y bienestar, dice Tock, MCLA está apoyando la creación de una oficina que sea al mismo nivel de otras similares en la estructura gubernamental, cuyo trabajo sea la prevención de la violencia latina, la violencia doméstica y la de género, y que incluya a otras identidades en este sentido. Esta oficina se ubicará dentro del Departamento de Salud estatal y tendrá la tarea de educar para lograr la prevención de la violencia. MCLA además está promoviendo la generación de la Oficina de Salud Latina, siguiendo el ejemplo de las oficinas de salud de los nativos americanos, de los afroamericanos y de los habitantes de las zonas rurales.

El acceso a la vivienda asequible continúa siendo un tema que resuena en la comunidad latina, comenta Tock, y a pesar de los millones de dólares que se han invertido en los últimos años, hay muchas personas que no pueden pagar una casa, por

lo que MCLA revisará las leyes de zonificación para promover más viviendas asequibles y educación financiera personalizada. En el área de educación de los trabajos de MCLA, continuará el apoyo a la difusión con campañas bilingües para mejorar el conocimiento de opciones de ayuda financiera, como es el caso del programa de becas North Star Promise que apoya a estudiantes para que realicen estudios superiores sin costo si su familia tiene ingresos anuales menores a \$80,000. También se encuentra entre las prioridades, de nueva cuenta, el proyecto del Museo Latino de Minnesota que fue presentado el año pasado y que no tuvo los votos necesarios para su financiamiento, Tock recuerda que hay iniciativas que no se concretan en uno o dos años, y eso no quiere decir que no se harán; en la sesión legislativa, como en el béisbol, no se sabe hasta el final, dice.

Rosa Tock es originaria de Guatemala. Estudió la licenciatura en educación primaria en Francia y llegó a Minnesota para estudiar una maestría en políticas públicas en Humphrey School

of Public Affairs, con una beca Fullbright. Tock tiene una larga trayectoria de trabajo en diferentes sectores, tanto en Minnesota como en Guatemala. Su relación con MCLA comenzó en mayo del 2007 como directora legislativa de lo que entonces era conocido como CLAC (Chicano Latino Affairs Council); en octubre del 2009 fue designada di-

rectora ejecutiva interina. Al término del interinato, Tock fue parte del Departamento de Educación de Minnesota y después de la Universidad de Minnesota en la misma facultad donde estudió anteriormente. Ya como MCLA, Tock fue directora de legislación y política del 2016 al 2019; durante los últimos cinco años ha sido la directora ejecutiva del consejo.

Ser visto. Ser escuchado. Atrévase.

¡Aplica hoy!

[sowashco.org/careers](http://sowashco.org/careers)



¡Inscríbese hoy!

[sowashco.org/enroll](http://sowashco.org/enroll)

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

## SOUTH ST. PAUL PUBLIC SCHOOLS

Preparar a todos y cada uno de los estudiantes para su próximo paso en la vida a través de programas, servicios individualizados y aprendizaje personalizado de alta calidad para todas las edades.



Empoderamiento a través de la exploración y el enriquecimiento

Sistemas de soporte personalizados de varios niveles

Desarrollo de Talento y Académicos Avanzados

Entorno seguro e inclusive

### PACKER PATHWAYS

Explora, descubre, enciende tu pasión



Salud y Servicios Humanos



Transporte y Comercio



Informática y Negocios



Preparación universitaria de 4 años



Obtenga más información e inscríbese en [www.sspps.org](http://www.sspps.org)

ESTUDIANTES APASIONADOS QUE CAMBIAN POSITIVAMENTE NUESTRO MUNDO

## 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



# Efectos de las promesas, resoluciones y deseos de año nuevo en la salud

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

Cada noche de año viejo, millones de personas participan en rituales que simbolizan sus deseos, promesas y resoluciones para el año venidero. Estas tradiciones y anhelos individuales y colectivos reflejan valores y practicas culturales arraigadas en nuestras comunidades que se expresan con la llegada del año nuevo. Al concluir las celebraciones decembrinas muchas personas aprovechan estas tradiciones para hacer promesas, anunciar resoluciones, o al menos expresar sus deseos de iniciar el año nuevo con la expectativa de mejorar su calidad de vida. La mayoría de las resoluciones intentan el mejoramiento de la salud, seguidas

por las que tienen que ver con el dinero, las relaciones personales, pasatiempos o el mejoramiento de las condiciones laborales. Quienes no hacen resoluciones, refieren que no tiene sentido hacerlas porque saben que no las van a cumplir, otros realmente no piensan en alguna, o simplemente olvidan hacerlas.

Entre las resoluciones relacionadas con la salud, la mayoría promete iniciar dietas que les ayuden a perder el peso ganado durante las múltiples celebraciones que incluyen bebidas, deliciosas comidas y múltiples postres propios de la temporada que se comparten con familiares, amigos y en festivales y eventos comunitarios. No es infrecuente ganar unas cuantas libras de peso que decididamente se desean



perder lo más pronto posible. Otros deciden iniciar un régimen de ejercicios; de hecho, durante enero aumenta significativamente el número de afiliaciones a

los gimnasios, aproximadamente el 12 por ciento de las membresías nuevas se registran en enero. Estas resoluciones muchas veces se toman cuando se sufre

alguna enfermedad crónica como diabetes, hipertensión, problemas cardiacos, o depresión o se tiene algún factor de riesgo conocido, tal como obesidad o sobrepeso,

tabaquismo, o se vive en situaciones estresantes.

Son frecuentes las promesas de dejar de fumar, tanto que algunas organizaciones comprometidas con los pro-

## 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.capr.org"

Puedes enviarnos un correo electrónico "email" a [EAP@caprw.org](mailto:EAP@caprw.org)

# 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**

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

Patrocinado por MELSA Metro Public Libraries



gramas de prevención y promoción de la salud utilizan estrategias de mercadotecnia social para promoverlas y aprovechar la temporada de fin de año, y especialmente las primeras semanas del año nuevo, para educar y convencer a fumadores de los riesgos que conlleva el fumar, o el usar dispositivos electrónicos dispensadores de nicotina, y los beneficios para la salud del dejar de hacerlo. Otras promesas frecuentes incluyen el disminuir el estrés causado por el trabajo y los bajos ingresos.

Según una encuesta de la plataforma Statista realizada durante enero de 2025, cerca del 60 por ciento de los encuestados respondió haber hecho alguna resolución de fin de año, siendo las principales el ahorrar (21 por ciento), comer saludablemente (19 por ciento), hacer más ejercicio (17 por ciento), perder peso (15 por ciento), pasar más tiempo con la familia y amigos (14 por ciento) y dejar de fumar (9 por ciento). Otra resolución relativamente frecuente es la de dejar o disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias adictivas.

Sin embargo, la duración promedio de las resoluciones de año nuevo es de menos de cuatro meses. De acuerdo con la encuesta de salud de Forbes (2023 Forbes Health/OnePoll), un gran porcentaje (44 por ciento) de quienes hacen resoluciones de fin de año las mantienen entre dos y tres meses; únicamente el uno por ciento las cumple durante un año; el mantenerlas durante siete, ocho o diez meses empatan con un dos por ciento cada una; un ocho por ciento las mantiene durante un mes; 13 por ciento durante cuatro meses; nueve por ciento durante cinco meses y un cinco por ciento las mantiene durante seis meses. Por eso el segundo viernes de enero se celebra el día de quienes abandonan sus promesas de año nuevo y el 17 de enero es el "día del abandono de las resoluciones de año nuevo".

Para mantener las resoluciones se recomienda hacer planes realistas a más corto plazo, dividiendo la meta en partes más pequeñas que sean alcanzables fácilmente; compartir las resoluciones y sus metas con alguien de confianza que ayude a mantenerlas, hacer promesas sencillas y simples. El tener la confianza de alcanzarlas desde el comienzo puede hacer más cómodo el avanzar hasta alcanzar la meta propuesta; una meta posi-

tiva tiene una mejor probabilidad de ser alcanzada que una negativa; igualmente es recomendable no esperar hasta el último momento para tomar una resolución. Cuando esta es el resultado de una planeación cuidadosa se tienen más posibilidades de cumplirla; es importante imaginarse y tener en cuenta los pequeños pasos que acompañan una gran meta, igualmente se recomienda celebrar los pequeños logros para continuar avanzando positivamente hasta alcanzar la meta propuesta.

Entre los principales beneficios de las resoluciones de fin de año se destacan el tomar conciencia de la importancia de alimentarse saludablemente, mantener un peso dentro de los límites normales, tener una vida activa, disminuir los factores de riesgo prevenibles como el fumar y el disminuir el estrés. El considerar estas metas afecta positivamente la salud mental al plantearse la posibilidad de controlar estas circunstancias de la vida, especialmente si se tiene una familia o un grupo de amigos que las apoye y se involucre en el facilitar su cumplimiento con empatía y estímulos positivos.

Hoy se sabe que la obesidad es uno de los mayores factores de riesgo, consecuencia en gran parte del consumo de sustancias ultra procesadas que son formulaciones industriales ricas en grasas, aceites, azúcares, sal y múltiples aditivos que los hacen estables y duraderos, a las cuales se les aumenta su volumen mediante inyecciones de alta presión de aire o agua. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados por su bajo o nulo contenido de proteínas y su alto contenido calórico. Se ha demostrado que son altamente adictivos debido a que están científicamente diseñados para estimular la producción de dopamina, llamada la hormona de la felicidad, gracias a su formulación de sal, azúcares y grasas. Una dieta saludable disminuye significativamente su consumo con los beneficios que esto conlleva.

El ejercicio físico tiene grandes beneficios para la salud, no solamente porque ayuda a controlar el peso, gracias a las calorías que se queman, sino también por la liberación de endorfinas que produce, las cuales aumentan la percepción de bienestar de la persona. Además, contribuye a disminuir los niveles sanguíneos de colesterol, especialmente cuando se hace cardio. También con-

tribuye a disminuir el riesgo de sufrir muchas enfermedades crónicas tales como el aumento de la presión arterial, diabetes, depresión y ansiedad. Igualmente fortalece los huesos y los músculos, y ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones. Se ha encontrado que el ejercicio ayuda a mantener un buen estado de ánimo, aumenta los niveles de energía y resistencia pues mejora la oxigenación de los tejidos y células del organismo. Las personas que se ejercitan regularmente tienen mejores patrones de sueño, se duermen más rápido y profundamente, lo cual beneficia su calidad de vida. Cuando el ejercicio se hace en grupo, como en el baile, mejora el entorno social del individuo, fortaleciendo los lazos familiares y su sentido de pertenencia.

Algunos de los efectos negativos de las resoluciones de fin de año y las promesas de año nuevo, se relacionan con la frustración que se siente al no poder cumplirlas. La sensación de no poder controlar nuestra vida ni nuestro entorno aumentan los niveles de estrés en algunas personas, lo cual puede resultar en estados de ansiedad y depresión que se pueden profundizar, especialmente al no poder cumplir con las metas previstas para mejorar la salud o disminuir los factores de riesgo. En algunas publicaciones se evidencia que las consultas de salud mental aumentan hasta en un 20 por ciento debido a los incumplimientos de las reso-

luciones y propósitos de año nuevo, resultado de plantear expectativas o metas difíciles de cumplir en un tiempo corto, enfrentar problemas insuperables para lograrlo, o perder la motivación y el ánimo para seguir avanzando cuando no se ha hecho un plan realista que incluya metas logrables que tengan en cuenta las condiciones en que se vive, especialmente si no se cuenta con un entorno con suficiente apoyo familiar o social.

Otros resultados negativos se relacionan con el efecto de rebote que se puede producir cuando se intentan algunas dietas estrictas que hacen perder peso en un tiempo corto, las cuales no son sostenibles a mediano o largo plazo por la pérdida de masa muscular y el déficit calórico que conllevan, lo que hace que la persona sienta la necesidad de comer más cuando las termina, recuperando el peso perdido y muchas veces

superando el peso que se tenía antes de iniciarla.

Para evitar el impacto negativo del incumplimiento o abandono de los propósitos de año nuevo es recomendable hacer un plan realista con metas que puedan lograrse, así sean menores que las que se quisiera tener, las cuales deben ser flexibles y ajustables durante el año, de tal manera que no se sienta la presión de lograrlas a como dé lugar. Se deben modificar de acuerdo con las circunstancias que surjan en la medida que avanza el tiempo. En lugar de proponerse una dieta estricta puede ser más fácil el ir adoptando estilos de vida saludable por etapas; por ejemplo, se puede iniciar intentando disminuir el consumo de productos ultra-procesados, hasta eliminarlos de la dieta. Se debe ser flexible y aceptar que algunas veces no es posible cumplir lo pensado inicialmente, y reconocer

que incluso es posible proponerse nuevas metas que sí se puedan alcanzar. El perseverar es importante, siempre y cuando no cause estrés o ansiedad. Es importante reconocer que se necesita tiempo, paciencia y esfuerzo para lograrlo y que no siempre es posible lograr cumplir las metas propuestas.

Cuando no se logra cumplir las resoluciones es importante no castigarse ni ser crueles consigo mismos, es mejor celebrar que se intentó y saber que siempre habrá nuevas oportunidades, reconocer los factores y circunstancias que impidieron cumplirlas y plantearse alternativas que permitan superarlos. En los casos en los que se sufre de una enfermedad o se tienen factores de riesgo, es importante consultar con su equipo de proveedores de salud, para diseñar programas que sean adecuados y que no impacten negativamente la salud de la persona.

## Affordable Living

### Seniors (50 & Older)

*Now accepting applications for 1-bedroom income-based apartments. Our buildings are updated, quiet and in a great neighborhood.*

- Utilities paid
- Elevators
- Secured entries
- On bus line
- Pet friendly

- On site laundry
- Close to shopping
- Resident activities

- Resident services
- Views of the river



**For more details, call 651-288-8159 or 651-366-6246**

## South St. Paul HRA

Apply online at  
[Housing.Southstpaul.org](https://Housing.Southstpaul.org)



# THE Heights

## RACQUET & SOCIAL CLUB

### ¡El deporte de más rápido crecimiento en el mundo!



Reserva gratuita de pista con Código: **HEIGHTSLAVOZ** (1 por familia) expírese 06/01/25

Escanee para registrarse para la membresía de prueba



## “Ven a jugar pádel”

Contacta con nosotros  
(612) 254-2624  
[Fun@HeightsRacquetMN.com](mailto:Fun@HeightsRacquetMN.com)  
1415 MENDOTA HEIGHTS RD MENDOTA HEIGHTS

[HeightsRacquetMN.com](https://HeightsRacquetMN.com)



# Dosis de arte



Relatos sobre el arte en Minnesota y el resto del mundo

Por William Gustavo Franklin Torres

## El instinto y el arte

La ciencia evolutiva y el arte son dos áreas fascinantes y contenciosas. En su libro "El Instinto Artístico: belleza, placer y evolución humana" ("The Art Instinct: Beauty, Pleasure, and Human Evolution") publicado en el 2009, el filósofo estadounidense Denis Dutton (1944-2010) argumenta que nuestro gusto por las artes está primariamente fundamentado en factores evolutivos y moldeado por la selección natural. Es como decir que nuestro amor por la "belleza" es innato y no el producto de teorías de construcción social crítica y académica de los últimos siglos.

Un ejemplo primario encontrado en la naturaleza es la fascinante demostración

visual en las plumas de la cola de un pavo real. El llamativo abanico con muestra de colores y formas sirve a este pájaro para atraer a la pava (hembra) y de esta manera conseguir la copulación (ver la teoría de selección sexual de Charles Darwin). Cabe destacar igualmente, que esta compleja demostración – en particular las múltiples formas que asemejan a ojos vigilantes – también sirve para espantar a predadores.

De acuerdo a Dutton, la demostrada preferencia de los humanos por las pinturas paisajistas tiene sus raíces en la capacidad de estas de evocar las savanas donde evolucionamos. Por ejemplo, la conexión con nuestro pasado evolutivo se hace profunda cuando observamos la obra

"El Corazón de los Andes" ("Heart of the Andes") del pintor estadounidense Frederic Edwin Church concebida en su viaje a Suramérica en 1857 (hoy en día en la colección del Museo Metropolitano de Arte en Nueva York). La obra es un conglomerado imaginario de vistas de montañas, cielo, vegetación, arroyos de agua y luz. Esta evocación visual tiene la capacidad de generar un sentido de pertenencia, nostalgia y esperanza para muchos.

Por otro lado, hay gustos artísticos que pueden llegar a ser establecidos y convertirse en uniformes entre personas al lado de su subjetividad. Estos requieren la cultivación de ciertas cualidades como la refinación



de nuestros discernimientos y el buen sentido. Esta fue la proposición del filósofo e historiador escocés David Hume en su ensayo de título "Normas del gusto" ("Of The Standards of Taste")

publicado en 1757. Al final, las respuestas estéticas son fundamentalmente subjetivas y no están restringidas por normas. ¿Pero qué rol juega la evolución humana

en nuestros discernimientos? Quizás el mayor aporte de Dutton es el de conectar la estética y la crítica con un más amplio entendimiento de la naturaleza humana.

## SAINT JAMES EVANGELICAL LUTHERAN CHURCH

(651) 457-9232 | 460 Annapolis St W, West St Paul, MN 55118 | saintjameslutheran.com



## LENTEN SERVICES

*Does good ultimately triumph over evil? How can it? What does that mean for me?*

Explore these questions on Wednesdays during Lent with our midweek sermon series, "You meant it for evil, but God meant it for good."

### LENT SCHEDULE

Every Wednesday, starting March 5th - April 9th

Services at 11 AM & 6:30 PM (Free soup lunch at noon.)

### DIVINE SERVICE

Sundays at 9 AM Mondays at 6:30 PM

Morning Prayer Every Mon. - Fri. at 9 AM



## FIX IT Clinic

Bring it. Repair it. Enjoy it.



Get free help from skilled volunteers to troubleshoot and fix small household appliances, clothing, electronics, mobile devices and more.

**Sunday, Jan. 19, 1-4 p.m.**

Two Rivers High School, 1897 Delaware Ave, Mendota Heights

**Saturday, Feb. 15, 10 a.m.-1 p.m.**

Galaxie Library, 14955 Galaxie Ave., Apple Valley

**Saturday, March 15, 10 a.m.-1 p.m.**

Dakota Lodge, 1200 Stassen Lane, West St. Paul

For dates and details, scan the QR code or visit [www.dakotacounty.us](http://www.dakotacounty.us), search Fix-It Clinic







Peter Majerle

Gerente de comunicaciones de Latino Economic Development Center

### Propósitos para un próspero año nuevo empresarial

El año nuevo siempre es un buen momento para reflexionar sobre nuestra actualidad, sea en el manejo de su empresa o en sus logros personales. He aquí seis puntos importantes de consid-

er al arrancar este año con fuerzas.

#### Gestión de tiempo

El tiempo es oro, y todos queremos más oro. Pero a veces las tareas cotidianas se vuelven abrumadoras y requieren demasiado tiempo, tanto que posiblemente

descuidemos nuestro tiempo personal. Este año, trate de delegar o subcontratar cualquier actividad que no sea facturable. A la vez, asegúrese de que tenga tiempo para descansar. Para ello, planee su tiempo libre antes de agendar citas relacionadas al trabajo.

#### Mirar hacia atrás para ver adelante

Al mirar hacia atrás, podrá ver cuáles elementos de su negocio requerían más tiempo, esto le ayudará a solucionar el primer punto en este artículo. Pero la retrospectiva también ofrece un vistazo claro a lo que funcionó bien y lo que no dio la talla. Revise sus contratos

con proveedores, celebre los éxitos y evalúe con un ojo crítico lo que no funcionó el año pasado. Esto es conocer su propia historia, porque, como dijo el filósofo español George Santayana, "aquellos que no pueden recordar el pasado están condenados a repetirlo".

#### Fijar metas

Nuevo año, nuevas metas. Es importante fijar metas, tanto empresariales como personales: ¿Qué hay que iniciar, cambiar o dejar de hacer? ¿Cuáles destrezas deberá desarrollar este año? ¿Necesito la ayuda de algún tutor? Trate de proponerse tres metas que sean tanto alcanzables como medibles.

#### Estudiar el entorno de negocios actual

En este punto, le insto a estudiar el desempeño del negocio suyo dentro del contexto del gremio en general. ¿Cómo ha sido su desempeño comparado a sus competidores? ¿Cuáles son algunos desafíos y oportunidades que prevé? Vale la pena hacer un estudio de las tendencias de su mercado meta. Para ello, podría solicitar retroalimentación de sus clientes para afinar más aun sus servicios.

#### Enfocarse en las personas

La gente es lo que nos mueve. Si tiene empleados, ahora es un buen momento

para saber más de sus necesidades, inquietudes y ambiciones. Busque conectarse con sus fans en las redes, y estreche la mano a sus mejores clientes. Escuche. Cuanto más conoce de su entorno, más fuerte será su negocio.

#### Pedir ayuda

Nadie es experto en todo. Si no sabe hacer algo, busque la ayuda de alguien que si lo sepa. Hay muchos recursos para empresarios que quieren mejorar su desempeño. En LEDC, por ejemplo, ofrecemos talleres gratuitos, un curso de negocios sin costo alguno, y acceso a capital para nuestra comunidad. Ayuda hay, ¡no tema en pedir la!

### CARTA AL EDITOR Reafirmación del Compromiso de SPAAR con DEI

La Asociación de REALTORS del Área de Saint Paul (SPAAR) cree que todas las personas merecen un lugar al que llamar hogar. La búsqueda de un hogar trasciende cualidades que pueden definir a una persona, incluidas la edad, color, discapacidad, etnicidad, identidad de género, estado

familiar, estado civil, estatus militar, origen de nacionalidad, condición de asistencia pública, raza, religión, sexo, orientación sexual y estatus socioeconómico.

Si bien en este país se han dado discusiones cada vez más frecuentes sobre el significado e impacto de la "Diversidad, Equidad e Inclusión" (DEI), en muchos casos los esfuerzos para ampliar perspectivas y diversificar voces en la toma de decisiones han adquirido

connotaciones negativas.

Los miembros y el personal de SPAAR están comprometidos a fomentar una cultura donde la diversidad, la equidad y la inclusión ayuden a formar mejores agentes y comunidades.

La discriminación en los préstamos y la propiedad de vivienda es una parte muy real de nuestro pasado reciente. Históricamente, algunos grupos han sido discriminados y no recibieron las mismas oportunidades

de vivienda. El Comité de Diversidad, Equidad e Inclusión de SPAAR se formó hace más de 10 años y trabaja para nivelar las oportunidades en la vivienda para esas comunidades marginadas a través de diversas áreas, incluyendo la educación, el servicio voluntario y los patrocinios.

La búsqueda persistente e intencional de la diversidad, la equidad, la inclusión y el sentido de pertenencia dentro de la industria de la vivi-

enda, en nuestra asociación es un compromiso que enriquece las vidas personales y profesionales de nuestros miembros y las comunidades a las que sirven.

Específicamente, creemos que:

Todas las personas son creadas iguales y tienen derecho a una vivienda accesible, segura y sostenible.

Las comunidades prosperan cuando todos tienen un lugar al que llamar hogar y la oportunidad de contribuir.

Somos más efectivos e influyentes como la voz del sector inmobiliario cuando nuestra membresía refleja a nuestra comunidad y nuestro liderazgo refleja a nuestra membresía.

Mejores decisiones resultan de la inclusión de todas las perspectivas y experiencias.

Mediante la colaboración y el diálogo respetuoso, SPAAR seguirá siendo la voz de las oportunidades de vivienda para todos en su área de servicio de los 12 condados.

## { SERVICIOS }

### Consulados

**Consulado de México en Saint Paul**  
797 E. 7th St.  
St. Paul, MN 55106  
651-771-5494  
<https://consulmex2.sre.gob.mx/saintpaul/>

**Consulado de Ecuador en Minneapolis**  
43 Main St. E., Suite 135  
Minneapolis, MN 55411  
612-721-64868  
<http://minneapolis.consulado.gob.ec/>

### Servicios Sociales Centro

Organización sin fines de lucro. Servicios: educación para niños y adultos, educación en temas de salud y prevención de violencia doméstica, atención a adultos mayores.  
1915 Chicago Ave., Minneapolis, MN 55404  
612-874-1412  
[www.centromn.org](http://www.centromn.org)

### Comunidades Latinas Unidas en Servicio (CLUES)

Organización sin fines de lucro. Servicios:

clases de inglés, finanzas, salud mental y educación para padres, entre otros. Apoyo para solicitar empleo, llenar formas para declaración de impuestos.  
CLUES St. Paul: 797 E. 7th St., 651-379-4200.  
CLUES Minneapolis: 720 Lake St., 612-746-3500.  
CLUES West St. Paul: 882 S. Robert St., 651-379-4280.  
**Hennepin County Human Services**  
612-348-4111  
[www.hennepin.us](http://www.hennepin.us)

**Ramsey County Human Services**  
651-266-4444  
[www.ramseycounty.us](http://www.ramseycounty.us)

**Minnesota Department of Human Services**  
651-431-2000  
[mn.gov/dhs/](http://mn.gov/dhs/)

### Distritos Escolares

**Escuelas Públicas de Minneapolis**  
Student Placement Services y New Families Center, línea en español: 612-668-3700  
3345 Chicago Ave. S.,

Minneapolis.  
[www.mpls.k12.mn.us/](http://www.mpls.k12.mn.us/)

**Escuelas Públicas de Saint Paul**  
Student Placement Center, línea en español: 651-632-3751  
2102 University Ave. W., St. Paul (esquina de University y Cleveland)  
[www.spps.org/](http://www.spps.org/)

### Departamentos de Policía

(Línea de emergencia: 911)  
**Departamento de Policía de South St. Paul**, denuncia de abuso sexual. Liliana Marín, 612-205-0920  
**Departamento de Policía de West St. Paul**, denuncia de abuso sexual. Ana January, 612-205-1881

### Negocio

**Latino Economic Development Center**  
Plaza Los Lagos: 1501 E. Lake St., Minneapolis, MN 55407  
612-724-5332  
East Side Enterprise Center: 804 Margaret St., St. Paul, MN 55106

651-621-2758  
[www.lecd-mn.org](http://www.lecd-mn.org)

**Casa Neighborhood Development Alliance**  
481 Wabasha St. S., St. Paul, MN 55107  
651-292-0131  
[www.nedahome.org](http://www.nedahome.org)

### Volunteer In Your Community

Lutheran Social Service of MN is seeks 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.



**File Early!**  
Experienced, professional tax preparation for over half a century...

Call or stop in today to schedule your appointment

Hilda E. Mickelson, EA  
Patrick M. Mikel, EA  
Timothy J. Wheeler, EA

**Mickelson's Tax Service**  
420 S. Robert St., St. Paul 651-224-4245  
[hilda@mickelsonstaxservice.com](mailto:hilda@mickelsonstaxservice.com)

### 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)



# Migrando Ando

Por Leonor Villasuso Rustad



## Las intenciones de febrero

Cuando se llega el fin de año, los propósitos para el que está por empezar los hacemos con las mejores intenciones, aunque muchas de las veces más por la presión social que por convencimiento propio. Y como prueba de ello vemos que llega enero, lo iniciamos

con el pie derecho yendo al gimnasio o saliendo a caminar o trotar y por esto o por aquello se nos van acabando la energía y el entusiasmo

para la tercera semana del mes, o cuando vemos con decepción e incredulidad que la báscula sigue, como disco rayado, dándonos los mismos números cada vez que nos pesamos, así que terminamos por tirar la toalla cuando nuestra meta de año nuevo de perder peso se mira imposible de alcanzar -eso en nuestra idea abstracta o mágica de que los kilos desaparecen con solo ir por corto tiempo a hacer ejercicio y sin tener en cuenta la dieta que llevamos, que es fomentada con la aparición reciente de medicamentos inyectables

que casi milagrosamente hacen a la persona reducir su peso - inicialmente como un medicamento para ayudar a controlar la diabetes - y cuyo costo en la farmacia sin tener seguro médico o un doctor que a pesar de todo lo prescriba, de más de mil dólares.

Con todo lo que está pasando alrededor nuestro, a la vuelta de la esquina y al otro lado del mundo también, este tipo de buenos deseos se siente por demás egoísta en tanto solo nos beneficia personalmente y solo por fuera, viendo el perder kilos como algo que nos hará estética-

mente más agradables para los demás. Al menos así fue como empecé yo el año, sin ganas de volver a escribir en un papel con letras grandes la manoseada intención de "voy a perder peso", o "voy a dejar de fumar", o "voy a tomar menos alcohol" y etcéteras por el estilo. Tanta incertidumbre y temor de lo que puede pasar con miles de familias migrantes en este país si hay deportaciones masivas, la impotencia de leer sobre la ingenuidad con que al menos el gobierno mexicano se está "preparando" para la posibilidad de recibir a decenas de miles de repatriados, la continuidad de las guerras que están costando las vidas de una buena parte de quienes se supone construirían el futuro de sus respectivos países.

Así que sin mucho ánimo regresé a mi rutina de ir al gimnasio al menos tres veces por semana en los primeros días de enero. Haciendo un paréntesis de mi reflexión deprimente sobre el estado de la humanidad, tengo que reconocer que no defraudó el pronóstico de que los gimnasios hacen su agosto en el primer mes del año, y no les alcanzan los entrenadores personales para satisfacer la demanda de los nuevos clientes y los beneficios de sus membresías, ¡cuántas caras nuevas! Hace casi un año que asisto al mismo centro deportivo, en muy variado horario, así que a estas alturas del partido conozco de vista a muchos de los usuarios regulares. Pero, en fin. Ya de vuelta a rumiar mis penas y tratando de darle algún sentido a lo que hago, se me ocurrió que ante la falta de motivación personal para tratar de ser mejor en este 2025, debería hacer cosas que nos beneficien de manera que mi humanidad no requiera de tantos recursos, energía o apoyos en los futuros cercano y lejano.

Así como quienes creen que deben prepararse para la invasión de los zombis o una guerra civil apocalíptica, entrenando su cuerpo para estar físicamente en condiciones de transportarse de un lugar a otro por su propio pie, viviendo a salto de mata, cargando una mochila que contiene lo indispensable para su sobrevivencia y aprendiendo los conocimientos para adaptarse a la situación que se les presente, la intención se me ha aparecido como la necesidad de mejorar el estado de mi cuerpo y fortalecerlo para que pueda seguir siendo independiente y con la capacidad de ayudar a alguien en caso de que requiera de cuidados y yo esté a la mano - mis hijos o mi esposo, mi papá, algún vecino. Si me enfoco en hacer ejercicios para que mis músculos y mi sistema cardiovascular trabajen, con una constancia realista - al menos tres veces por semana durante 45 minutos cada sesión, más o menos - y si me aplico a comer alimentos lo menos procesados posible - y tengo que incluir al queso en esto por su alto contenido de colesterol en las muy generosas porciones con que me deleitaba -, en la teoría de los médicos, mi presión sanguínea deberá reducirse y mis niveles de colesterol malo (LDL) deberían bajar también, lo cual podría devenir en que ya no tenga que tomar medicinas para controlarlos. Menos botellitas de plástico que reciclar, y menos dinero gastado en esos medicamentos, espero que sea una contribución al planeta.

Y si el ejercicio mejora el estado de ánimo como nos dicen, otro punto a su favor para que lo practiquemos y estemos de buen humor regularmente. Tal vez si Putin y sus ejércitos, nuestro presidente electo aquí junto con su gabinete, así como los militares peleando en el Congo, Sudán, Mali, los pandilleros que aterrorizan a la población en Haití, los presidentes latinoamericanos que abusando de su poder pisan los derechos de sus ciudadanos y todos y cada uno de los que con sus acciones minan mi esperanza en el futuro de la humanidad, hicieran su ejercicio físico para contribuir al equilibrio de su salud y con una actitud positiva, tal vez no necesitarían hacer las bravuconadas, guerras y crímenes de lesa humanidad que hoy en día están haciendo y chance, si no es mucho soñar, decidirían dedicarse a ser lo más justos y humanos que pueden ser, sin nacionalismos o creencias religiosas fanáticas que les tienten a pensar que los demás, los diferentes, son sus enemigos, y pudiéramos vivir en una aldea global donde los vecinos se lleven bien y hasta se tengan la confianza de pedir prestada de vez en cuando una tacita de azúcar.



Our beautiful cemetery is situated on the Pilot Knob plateau above the Minnesota and Mississippi Rivers. We are proud of our majestic scenery and natural environment that is uninhibited by upright monuments - a stunning park-like setting.

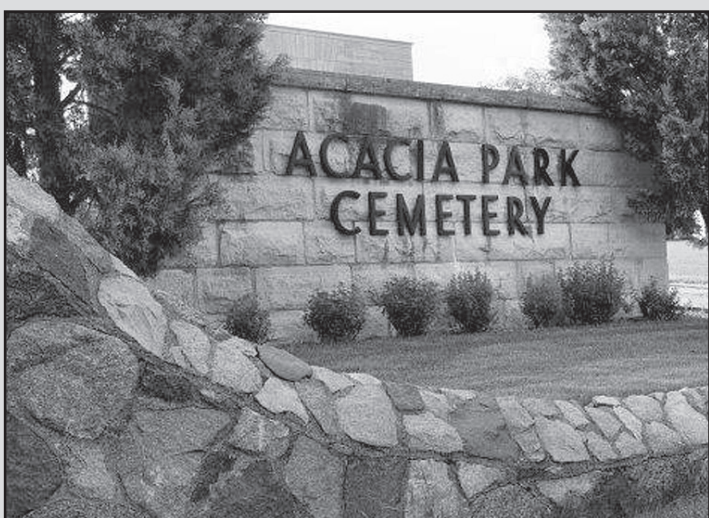
Established in 1925, Acacia Park Cemetery sits 350 feet above the Mississippi River, just south of the Mendota Bridge across from historic Fort Snelling. Pilot Knob was an early 19th Century viewing point for such frontiersmen as Zebulon Pike and Josiah Snelling. Native Americans often insisted that agreements be signed there because it was the site "closer to the heavens." Its majestic aura continues to impress visitors with the same peace that infused the Native Americans many years ago.

Acacia Park offers 21 different sections of property,

each, like the park itself, named after a type of tree. Ash, oak, pine, maple, elm, locust and linden are among the varieties dressing the park's rolling terrain. A stone chapel, built in the 1930s with stone from the old St. Paul courthouse provides an added remnant of a historical era.

Visitors to Acacia Park are greeted by a 40-foot steel bell tower donated to Acacia Park by Eva Hope Miller in memory of her husband Major General Ray S. Miller. The bell tower stands eminently in the main courtyard and its symmetrical grace lends a ceremonial harmony to the memorial grounds.

The Audubon Society recognized Acacia Park for its bird sanctuary, which attracts thousands of birds each year. The cemetery is also home to deer, wild turkeys, fox, and albino squirrels.



- Sections specifically designed for casket or cremation burial
- Convenient no-interest pre-payment plans for three years
- No-obligation information and tour of the cemetery grounds
- Markers, vaults, vases, urns and lawn crypts for purchase
- Cremation options
- Serving all faiths

2151 Pilot Knob Road  
Mendota Heights  
651-452-1555  
acaciaparkcemetery.org



## 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 Epicopal en Minnesota**  
7227 Penn Ave.  
612-869-7551

# Iglesias Hispanas



SUNRISE BANKS

## Ethical banking to help our communities thrive.

With **COMMUNITY IMPACT DEPOSITS** you can turn your Sunrise Banks account into a meaningful way to drive local community development. You choose to designate your deposits to projects like affordable housing, community services, and small businesses.

Learn more at [sunrisebanks.com](http://sunrisebanks.com) or scan the QR code.

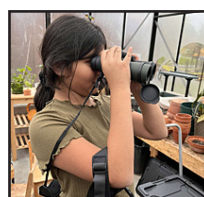


Member FDIC | NMLS# 640909



## Solicite AHORA la inscripción de otoño

Matrícula **GRATUITA**, Escuela pública autónoma K-6



IMAGINA A TU HIJO...  
Descubriendo... Aprendiendo... Creciente... Cambiando el Mundo



**CORNERSTONE**  
MONTESSORI ELEMENTARY SCHOOL

Llame al 651-774-5000 o visite [www.cornerstone-elementary.org](http://www.cornerstone-elementary.org) para obtener más información | 1611 Ames Ave, St Paul, MN 55106

# Hot Eats for the Coolest Celebration on Earth...

Warm up with an Irish Coffee or another drink from our full service bar.

**Buy One Meal, Get One Half Off**

Second meal equal or lesser value. Please mention this ad or bring in coupon. Valid Monday-Friday only at Key's Robert Street Cafe. Exp. 2/28/25.

**KEYS Robert Street Cafe**

504 North Robert St., DOWNTOWN ST. PAUL 651-222-4083

FREE parking in back of the Rossmor Building off 9th Street

### Winter Warmers:

Roasted Turkey, Meat Loaf, Roast Beef, Open Face Sandwiches. Mmmm.



A downtown tradition since 1973

Breakfast ~ Lunch ~ Dinner ~ Fresh Bakery Items ~ Desserts & More



SAINT PAUL COLLEGE

# Encaja. Destaca.

Únete a Saint Paul College, donde todos los estudiantes son bienvenidos.

Join us at Saint Paul College, where every learner is welcomed.

Solicita GRATIS at [saintpaul.edu/Apply](http://saintpaul.edu/Apply)



WINTER

CAR CARE

\$1 Every Day

50¢ TUESDAYS

Low cost powerful vacs

Self serve wash today

The fast and affordable way to keep your vehicle clean – inside and out – all winter long.

The Car Wash Co.



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



## The Power of Two



INVER GROVE TOYOTA



MAPLEWOOD TOYOTA

we are who you are™

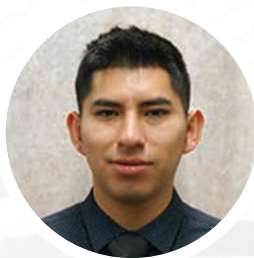
Juntos Haciendo la Diferencia en la Comunidad



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



**Beca Coto**  
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](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