



SM

El Perico

Free!
¡Gratis!

Informador y Parlanchín

"The Chatterbox Parrot that Keeps you Informed"

(El Perico Informador, LLC)

SM

Al buen entendedor pocas palabras

"The Bilingual Publication of Kansas"



In the picture: dances last year during the "Spanish Night" at the Wichita Art Museum.

En la foto: bailes el año pasado durante la "Noche en Español" en el Museo de Arte de Wichita

Photo © courtesy of The Wichita Art Museum

In this Edition!

The Editorial!

Lee's Lyte Lessons on Healthy Leaving:
"Specific Nutrients to Build Immune Strength" Part I

By: Dr. Carla Lee

"Spanish Night" at the Wichita Art Museum

By: Professor Teresa Molina

Learning by Traveling: "The Amalgamate of Cultures..."

By: Aphrodite Campbell

A day with the family; "Beyond the Board..."

By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

The Proverb of the Month! & much more...

¡En esta Edición!

¡El Editorial!

Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable:

"Nutrientes Específicos para Desarrollar la
Fortaleza inmunológica"

Por: Dr. Carla Lee

"Noche en Español" Por: La Profesora Teresa Molina
Aprendiendo Viajando: "El Amalgama de Culturas..."

Por: Aphrodite Campbell

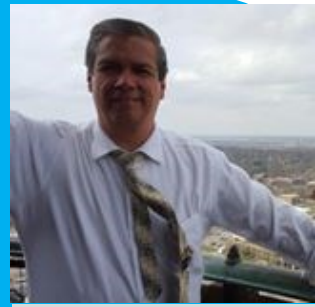
Al día en Familia: "Más allá del tablero..."

Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

¡El Proverbio del Mes! & mucho más...

Editorial,

Undoubtedly, at a national level, the Latino Vote was an important factor in the results of the past elections. Contrary to what many might think, immigration is not the most important topic for Latino voters. There are other factors that they consider important when they decide who to support. We could clearly observe, both in national surveys and by talking locally with many people, that the issue of the economy is the top priority, other important factors are health care, education, affordable housing, immigration and safety. Those topics usually would be the factors that tilt the balance to one side or the other. The Latino vote has been taken for granted on countless occasions. For many Latino voters, controversial issues regarding abortion and transgender rights issues are very important when they cast their ballots.



Marco A. Alcocer
Editor

The Republican supermajority is in control of the Kansas Legislature

Locally, the state legislature in Kansas will continue under Republican control this cycle, despite the progress made by many Democratic candidates in their districts. Historically speaking, both at the local and at the national levels there is greater citizen participation during the **general presidential elections** than during **the mid-term general elections**. Nationwide, at least 20 percent more voter turnout at the polls can be seen when it comes to electing the president, at least that is what we could observe during the last 5 presidential elections.

What are the General Elections?

In the United States General elections are held every two years. One is known as the **"Midterm General Elections"** and the other one is held every four years and is called the **"Presidential General Elections"**, during both of those election periods we elect several other local and national political positions, among them we select US representatives. The State of Kansas has 4 federal state representatives (US representatives) in the United States Congress. The US representatives are elected for a period of 2 years in each of those elections.

Who is in the US Congress?

Each state is assigned a different number of US representatives, and this is based on the number of people who reside in each state. There are **435 US representatives in the United States Congress and 100 in the Senate**, 2 senators per each state of the 50 United States. There are states that have very few US representatives, like Alaska, North Dakota and Vermont, that each have only 1 representative, while states such as California have 52, Texas with 38, Michigan with 13 and Kansas, as we mentioned before has 4.

How is the President of the United States elected?

The United States under article II of the US Constitution establish how the President and Vice President are elected. After casting votes each state nominates a certain number of electors, which are based on the number of US Representatives and Senators per state. Those electors then form the **Electoral College** that will cast their votes at the US Congress. The number of electors differ from state to state., for example, while California has 54 electoral votes, Kansas has 6 and Alaska 3. Noticeable that when states hold their presidential elections, the majority of the votes that a candidate gets in each state goes to the candidate, in other words, the winner of the popular vote in one state gets all the electoral votes (with few exceptions).

Electoral votes are what will determine who wins the presidency in the United States. As you can see, when it comes to states that have small populations, those are not very attractive to the campaigns of the presidential candidates, since they cannot offer them too many electoral votes.

This presidential election, Donald Trump received 312 electoral votes and Kamala Harris got 226 of the 538 total electoral votes in the US. President Elect Trump also won the popular vote with 76.5 million versus his challenger Vice President Harris that obtained 73.8 million votes.

Back to Kansas,

Coming back to Kansas, there was a 10% turnout reduction. Only 60 percent of registered voters cast ballots, compared to about 70 percent in the last midterm elections (2 years ago).

In the State of Kansas, we have 40 senators, and 125 state representatives. The Republicans obtained the "supermajority with 30 senators and 86 state representatives.



El Perico Informador y Parlanchín

Contact Information/Información del Contacto:

El Perico Informador, LLC

Marco A. Alcocer Editor/Publisher

P. O. Box 16528, Wichita, KS 67216

marcoalcocer8@gmail.com 316-305-0381

Get your free email subscription - Obtén tu subscripción gratuita por correo electrónico: pericoparrot@gmail.com



Editorial,

Sin duda, a nivel nacional, el voto latino fue un factor importante en los resultados de las pasadas elecciones. Contrario a lo que muchos podrían pensar, la inmigración no es el tema más importante para los votantes latinos. Hay otros factores que consideran importantes a la hora de decidir a quién apoyar. Pudimos observar claramente, tanto en las encuestas nacionales como hablando localmente con muchas personas, que el tema de la economía es la máxima prioridad, otros factores importantes son la atención médica, la educación, la vivienda asequible, la inmigración y la seguridad. Esos temas suelen ser los factores que inclinan la balanza hacia un lado o hacia el otro. El voto latino se ha dado por sentado en innumerables ocasiones. Para muchos votantes latinos, los temas controvertidos relacionados con el aborto y los derechos de las personas transgénero son muy importantes cuando emiten su voto.

La supermayoría republicana en control de la Legislatura de Kansas,

A nivel local, la legislatura estatal de Kansas continuará bajo control republicano este ciclo, a pesar de los avances logrados por muchos candidatos demócratas en sus distritos. Históricamente hablando, tanto a nivel local como nacional hay una mayor participación ciudadana durante las **elecciones presidenciales generales** que durante las **elecciones generales de medio término**. A nivel nacional, se puede ver al menos un 20 por ciento más de participación electoral en las urnas a la hora de elegir al presidente, al menos eso es lo que hemos podido observar durante las últimas 5 elecciones presidenciales.

¿Qué son las Elecciones Generales?

En los Estados Unidos, se celebran elecciones generales cada dos años. A una de ellas se le conoce como las "**Elecciones Generales de Mitad de Período**" y la otra se lleva a cabo cada cuatro años y se le llama las "**Elecciones Generales Presidenciales**", durante ambos períodos electorales elegimos varios otros cargos políticos locales y nacionales, entre ellos elegimos representantes federales de los Estados Unidos. El estado de Kansas tiene 4 representantes federales en el Congreso de los Estados Unidos. Los representantes federales en los Estados Unidos son elegidos por un periodo de 2 años, en cada una de esas elecciones.

¿Quién está en el Congreso de los Estados Unidos?

A cada estado se le asigna un número diferente de representantes federales y esto se basa en el número de personas que residen en cada estado. El Congreso de los Estados Unidos está compuesto de 435 representantes federales y 100 en el Senado, existen 2 senadores por cada estado de los 50 de los Estados Unidos. Hay estados que tienen muy pocos representantes federales en el congreso como por ejemplo Alaska, Dakota del Norte y Vermont, cada uno de ellos tiene solo 1 representante, mientras que estados como California tienen 52, Texas cuenta con 38, Michigan con 13 y Kansas, como mencionamos anteriormente tiene 4.

¿Cómo se elige al presidente de los Estados Unidos?

La Constitución de los Estados Unidos establece en el artículo II la forma en la que se elige tanto al presidente como al vicepresidente, después de que los votantes emiten sus votos en cada estado se elige a un número determinado de electores, el cual está basado en el número de representantes y senadores que cada uno tiene en el Congreso de los Estados Unidos. Esos electores forman lo que se conoce como el **Colegio Electoral** que emitirán sus votos en el Congreso de los Estados Unidos. El número de electores difiere de un estado a otro, por ejemplo, mientras que California tiene 54 votos electorales, Kansas tiene 6 y Alaska 3. Es de notarse que cuando los estados celebran sus elecciones presidenciales, al candidato ganador del voto popular se le asignan todos los votos electorales (con ciertas excepciones).

Los votos electorales son los que determinarán quién gana la presidencia en los Estados Unidos. Como podemos observar, cuando se trata de estados que tienen poblaciones pequeñas, estos no son muy atractivos para las campañas políticas de los candidatos presidenciales, ya que no pueden ofrecer muchos votos electorales.

En estas elecciones presidenciales, Donald Trump recibió 312 votos electorales y Kamala Harris obtuvo 226 de los 538 votos electorales totales en Estados Unidos. El Presidente Electo Trump también ganó el voto popular con 76,5 millones frente a su rival la vicepresidenta Harris quien obtuvo 73,8 millones de votos.

Regresando a Kansas,

Volviendo a Kansas, hubo una reducción del 10% en la participación electoral. Solo el 60 por ciento de los votantes registrados emitieron su voto, en comparación con aproximadamente el 70 por ciento en las últimas elecciones intermedias (de hace 2 años).

En el estado de Kansas, tenemos 40 senadores y 125 representantes estatales. Los republicanos obtuvieron la "supermayoría" con 30 senadores y 86 representantes estatales.



Lee's Lyte Lessons for Healthy Living: Specific Nutrients to Build Immune Strength- Part I

Dr. Carla A Lee, PhD, APRN, FNP, CNS, CHES, FAAN

The nature of maintaining health, holistically, is a major challenge, as there are multiple interactions of many biopsychosocial mechanisms, so intricate, in the human body. We have billions of cells which rely on proper nutrition, healthy circulation, and proper organ functioning. All body systems, properly functioning, including the immune system, are critical to health status as well as protecting against invaders. This article will focus on the nutrients that strengthen the immune system to meet the challenge of invaders, be they external (the environment) or internal, to maintain and regain homeostasis. The immune system is holistic in that it has its parts strategically placed to provide safety: Brain through the drainage system, nose and throat, thymus (small gland near the heart), and all the lymph nodes and vessels, along with the cells, tissues, and the blood stream. For a quick review, there are two types of immunity: innate (natural) and adaptive (body's response to a challenger). There are two types of immune responses to a challenger/invader: cellular (specific cells) and humoral (blood stream, complements, and types of plasma proteins).



Photo © Courtesy of Dr. C. Lee

So what nutrients are key to maintaining a competent immune system, thus being more resilient to any invader and able to address infections, at least lessening the symptoms as well as severity of the illness and its duration? **These, primarily, are Vitamins D, C and B (listed in importance) as well as the minerals: zinc, copper, and selenium.** First addressed are the vitamins and their key functions, including recommended intakes and sources. The discussion of minerals will follow in Part II.

So, for starters, a key one to build and strengthen the immune system is Vitamin D3 (initially D4 from adequate sunlight (150 minutes/week), then converted to D3 by a healthy liver. D3 is a crucial modulator in the immune process (both innate and adaptive), especially helping the body make a variety of germ-fighting factors. It is also crucial to virus fighting, such as influenza, COVID-19, as well as acute respiratory tract infections, including pneumonia (Wilson, p. 27). Interestingly, as the sun wanes, such as in winter and early spring, there is usually an increase in viral infections, i.e., lessened exposure to the sun in these seasons. Amounts of intake vary, usually about 400 to 800 IUs/day; it being a fat-soluble vitamin, it is recommendable to request a Vitamin D blood lab test to check one's status before taking more (Harvard, p. 8). **Vitamin D** can be acquired via dairy products (often fortified), egg yolks, fish, and fish liver oils. Herbs containing **Vitamin D** are parsley and alfalfa.

Next one is Vitamin C, an antioxidant required for tissue growth and repair (healing), a key part of the inflammatory process, helping in production of anti-stress hormones, and crucial in metabolism of several protein substances as well as increasing the absorption of iron. Iron is crucial to build hemoglobin, the item in the blood stream that carries oxygen to all cells, crucial for healthy functioning of all cells. It is a partner with Vitamin E to scavenge free radicals, both in cells and body fluids. Vitamin C must be ingested daily (since there is no storage depot) via food and/or supplements. Usually, intake is 500-1000 mg for maintenance, increasing the doses when ill, as prescribed, e.g., 5-6000 mg daily, in divided doses during infections (Wilson, p. 28). Signs that Vitamin C are scarce in the body are increased susceptibility to infections, frequent infections, poor wound healing, and bleeding gums. Sources are in citrus fruits, berries, and green vegetables, especially tomatoes, brussel sprouts, and cabbage. Multiple herbs have Vitamin C, such as cayenne, kelp, paprika, and parsley.

Vitamin Bs support general health and overall immune function, especially **B1, 6, and 12**. B 1 (thiamine) supports innate immunity, healthy levels of inflammation, especially in the initial stages of the immune response as well as balancing the immune response. Pyridoxine (B 6), with low intakes, has been correlated with impaired immune functioning, most importantly decreased production of two types of cells in the immune response, i.e., lymphocytes, a key white blood cell for virus and chronic infections, and T cells. T (thymus) cells are released in thymus (with proper zinc levels) to commence the inflammatory and immune processes. B 12 (Cyanocobalamin) is important to proper cell division and growth, including white blood cells, which fight infections.

Continued on page 6...Lee's Lyte Lessons...

Wichita's Original Gourmet Coffee Roaster

SPICE MERCHANT

1300 E. Douglas

Something Special Everyday!

Spices • Tea • Gifts

316-263-4121
spicemerchant.com

Abierto / Open Monday - Friday
Lunes a Viernes 9 am - 5:30 pm
Saturdays/Sábados 9 am - 5 pm

Especias • Tés • Cafés • Regalos

Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable: Nutrientes Específicos para Desarrollar la Fuerza Inmunológica - Parte I

Por: Dra. Carla A Lee, PhD, APRN, FNP, CNS, CHES, FAAN

La naturaleza del mantenimiento de la salud, desde el punto de vista holístico, es un reto importante, ya que existen múltiples interacciones de muchos mecanismos biopsicosociales, tan intrincados, en el cuerpo humano. Tenemos miles de millones de células que dependen de una nutrición adecuada, una circulación saludable y un funcionamiento adecuado de los órganos. Todos los sistemas del cuerpo que funcionan correctamente, incluido el sistema inmunológico, son fundamentales para el estado de salud y protegen contra los invasores. Este artículo se centra en los nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico que enfrentan el desafío de invasores, ya sean externos (del medio ambiente) o internos, para mantener y recuperar la homeostasis. El sistema inmunológico es holístico ya que tiene sus partes estratégicamente ubicadas para brindar seguridad: el cerebro a través del sistema de drenaje, la nariz y la garganta, el timo (pequeña glándula cerca del corazón) y los ganglios y vasos linfáticos, junto con las células, los tejidos y el torrente sanguíneo. Para una revisión rápida, hay dos tipos de inmunidad: la innata (natural) y la adaptativa (la respuesta del cuerpo a un reto). Existen dos tipos de respuestas inmunitarias a un retador o invasor: celulares (células específicas) y humorales (torrente sanguíneo, complementos y tipos de proteínas plasmáticas).

Entonces, ¿qué nutrientes son claves para mantener un sistema inmunológico competente, más resistente a cualquier invasor capaz de hacer frente a infecciones, disminuyendo síntomas, como es la gravedad de la enfermedad y su duración? **Principalmente, son las vitaminas D, C y B (enumeradas en importancia), así como los minerales: zinc, cobre y selenio.** En primer lugar, se abordan las vitaminas y sus funciones clave, incluidas las ingestas y fuentes recomendadas. El análisis de los minerales seguirá en la Parte II.

De esta manera, para empezar, una clave para construir y fortalecer el sistema inmunológico es la vitamina **D3** (inicialmente **D4** de la luz solar adecuada (150 minutos por semana), luego convertida en **D3** por un hígado sano. La **D3** es un modulador crucial en el proceso inmunológico (tanto innato como adaptativo), especialmente ayudando al cuerpo a producir una variedad de factores que combaten los gérmenes. También es crucial para la lucha contra virus, como la gripe, la COVID-19, así como para las infecciones agudas de las vías respiratorias, incluida la neumonía (Wilson, p. 27). Curiosamente, a medida que el sol mengua, como en invierno y principios de primavera, suele haber un aumento de las infecciones virales, es decir, una menor exposición al sol en estas estaciones. Las cantidades de ingesta varían, por lo general alrededor de 400 a 800 UI / día; al tratarse de una vitamina liposoluble, es recomendable solicitar una prueba de laboratorio de sangre con vitamina **D** para comprobar el estado de la persona antes de tomar más (Harvard, p. 8). **La vitamina D** se puede adquirir a través de los productos lácteos (a menudo fortificados), las yemas de huevo, el pescado y los aceites de hígado de pescado. Las hierbas que contienen **vitamina D** son el perejil y la alfalfa.

La siguiente es la vitamina C, un antioxidante necesario para el crecimiento y la reparación de los tejidos (curación), una parte clave del proceso inflamatorio, que ayuda en la producción de hormonas antiestrés y es crucial en el metabolismo de varias sustancias proteicas, así como en el aumento de la absorción de hierro. El hierro es crucial para construir hemoglobina, el elemento en el torrente sanguíneo que transporta oxígeno a todas las células, crucial para el funcionamiento saludable de todas las células. Se asocia con la vitamina **E** para eliminar los radicales libres, tanto en las células como en los fluidos corporales. La vitamina **C** debe ingerirse diariamente (ya que no hay depósito de almacenamiento) a través de alimentos y/o suplementos. Generalmente, para un mantenimiento adecuado, el consumo debe de ser de 500-1000 mg, aumentando las dosis cuando se está enfermo, según lo prescrito, por ejemplo, 5-6000 mg diarios, en dosis divididas durante las infecciones (Wilson, p. 28). Los signos de que la vitamina **C** es escasa en el cuerpo son una mayor susceptibilidad a las infecciones, infecciones frecuentes, mala cicatrización de heridas y encías sangrantes. Las fuentes se encuentran en frutas cítricas, bayas y verduras verdes, especialmente tomates, coles de Bruselas y col. Múltiples hierbas tienen vitamina **C**, como la pimienta de cayena, las algas comestible, la paprika y el perejil.

Las vitaminas B apoyan la salud general y la función inmunológica general, especialmente **B1, 6 y 12**. La vitamina **B1** (tiamina) favorece la inmunidad innata, los niveles saludables de inflamación, especialmente en las etapas iniciales de la respuesta inmunitaria, así como el equilibrio de la respuesta inmunitaria. La piridoxina (**B 6**), con ingestas bajas, se ha correlacionado con un deterioro del funcionamiento inmunitario y, lo que es más importante, con una disminución de la producción de dos tipos de células en la respuesta inmunitaria, es decir, los linfocitos, un glóbulo blanco clave para las infecciones virales y crónicas, y las células **T**. Las células **T** (timo) se liberan en el timo (con los niveles adecuados de zinc) para comenzar los procesos inflamatorios e inmunológicos. La vitamina **B 12** (cianocobalamina) es importante para la división y el crecimiento adecuados de las células, incluidos los glóbulos blancos, que combaten las infecciones.

Continúa en la página 7...Lecciones de Luz de Lee...



Your ad here? ¿Su anuncio aquí?
316-305-0381 marcoalcocer8@gmail.com



Continued from page 4.....Lee's Lyte lessons....

A keyway to get sufficient Vitamin B vitamins (there are eight of them) is to take complex B daily (1 pill) and then supplement with the specific ones as needed, e.g., 2-3 x more of the specific ones/s needed for disorders (Balch & Balch, p. 14).

Sources of B 1 are brown rice, egg yolks, fish, liver, legumes, most nuts, plums, prunes, raisins, and whole grains. Key herbs are parsley, peppermint, and sage, usually used in food preparation. Most foods have B6, the key ones being carrots, peas, spinach, eggs as well as meat and fish. Special intake can come from sunflower seeds, walnuts, and wheat germ. Lastly, B12, the largest amounts are in brewer's yeast, clams, eggs, kidney, and liver as well as fish sources of herring and mackerel. . It is not in regular vegetables, but it is in soybeans and sea vegetables, such as kelp.

So, remember to see about a balanced diet every day and important, too, is to read labels on products, so as to assess the amount of the nutrient being taken in, either in amounts or in the percentages (%) of the recommended daily intake (daily value), usually based upon a 2,000 calorie diet. It, in general, is also helpful to take a multivitamin (which contains minerals, too) tablet each day. The immune system is a marvelous system if it has been properly cared for each day. Medical attention may be sought when immune deficiencies, even diseases, are present. Attending to your own self-care via proper oxygenation, hydration, nutrition, movement, stress reduction, rest and good sleep habits facilitates a healthy body and mind, so one is more resilient, having increased immune strength, when a challenge emerges.

Note: Read the Second part of this article in our next edition.

References:

Aranow, C (2011). Vitamin D and the immune System. *J Investig. Med* 59(6), 881-886.

Balch, JF and Balch, PA (2010). *Prescription for nutritional healing* (fifth ed). New York: Penguin Group, 32-43.

Harvard Health Letter (2023). *Beyond Routine Blood Work: Important blood tests you may not be getting*. Boston, MA: Author, p. 8 (Preview Issues-December).

Lee, CA (2023). *Lee's Lyte Lessons for Healthy Living: Immune body building and key vitamins and minerals*. *El Perico X* (1), 7-9 (January).

USDA (United States Department of Agriculture) (2020). *Dietary guidelines for Americans, 2020-2025* (ninth ed). Washington, DC: Author, p. 1-149.

Wilson, L (2024). *Immune Competence: Key to a long healthspan*. *Natural Grocers* 86, 27-29 (September).

Dr. C. Lee is the Executive Director of La Familia Senior Community Center, 841 W. 21st Street, Wichita, KS

N.B. El Perico Informador y Parlanchin (El Perico Informador, LLC) Disclaimer of Responsibility: This article is for educational purposes only. If you have any questions or concerns about your health status consult your personal and professional health provider.

Spanish Night at the Wichita Art Museum!

By: *Teresa Molina,

The colors, the traditions, and the joy of the Hispanic and Latin community of Wichita were reflected very clear this November 15, when we were celebrating the second annual "Spanish Night" at the *Wichita Art Museum*. The concept for this event came from the Museum's desire to "welcome the entire Hispanic community to our Museum." The *Wichita Art Museum* wants our community to know that its doors are open to Hispanic families, from the little ones to the grandparents, offering events, art, concerts, children's art areas, and more—all



Photo © courtesy of Teresa Molina

the program and exhibits are in Spanish and we are glad to see the great interests of our Latino community.

Thanks to the positive response from our people, the first and this second "Spanish Night" was a remarkable success, and we are expecting our community to say YES to new events like this in 2025, which will have even more to offer for everyone.

Continued on page 12...'Spanish Night'



Alimento para gallinas y otros animales

Insecticida para todo tipo de bichos

1805 S Hillside, Wichita, KS

www.hillsidefeed.com 316-685-7361

9AM-6PM Lunes a Sábado

Viene de la página 5...Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable...

Una forma clave de obtener suficientes vitaminas B (hay ocho de ellas) es tomar el complejo B diariamente (1 píldora) y luego complementar con las específicas según sea necesario, por ejemplo, 2-3 veces más de las específicas necesarias para los trastornos (Balch y Balch, p. 14).

Las fuentes de **B1** son el arroz integral, las yemas de huevo, el pescado, el hígado, las legumbres, la mayoría de los frutos secos, las ciruelas, las ciruelas pasas, las pasas de uva y los cereales integrales. Las hierbas clave son el perejil, la menta y la salvia, que generalmente se usan en la preparación de alimentos. La mayoría de los alimentos tienen **B6**, siendo los principales las zanahorias, los guisantes, las espinacas, los huevos, así como la carne y el pescado. La ingesta especial puede provenir de semillas de girasol, nueces y germen de trigo. Por último, la vitamina **B12**, las mayores cantidades se encuentran en la levadura de cerveza, las almejas, los huevos, el riñón y el hígado, así como en las fuentes de pescado del arenque y la caballa. No se encuentra en las verduras normales, pero si en la soya y en las algas marinas.

Por lo tanto, recuerde tener una dieta equilibrada todos los días y también es importante leer las etiquetas de los productos, para evaluar la cantidad del nutriente que se ingiere, ya sea en cantidades o en los porcentajes (%) de la ingesta diaria recomendada (valor diario), generalmente basada en una dieta de 2,000 calorías. En general, también es útil tomar una tableta multivitamínica (que también contiene minerales) todos los días. El sistema inmunológico es un sistema maravilloso si se ha cuidado adecuadamente cada día. Se puede buscar atención médica cuando hay deficiencias inmunológicas.

Nota: Lea la segunda parte de este artículo en nuestra próxima edición.

Referencias: *Vea la sección en inglés*

Nota: Dr. Carla A. Lee es la Directora Ejecutiva del Centro Comunitario La Familia, 841 W. 21st St, Wichita, KS N.B. El Perico Informador y Parlanchin (El Perico Informador, LLC) exclusión de responsabilidad: Este artículo es solo para fines educativos e informativos. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su estado de salud, consulte a su proveedor de salud personal y profesional.



NOTICIAS EN ESPAÑOL BAJO DEMANDA

Available on Apple Podcasts, Google Podcasts, Spotify, and Stitcher.

radioreal.org @radiorealkmuw

Use la cámara de su teléfono para escanear el código.

CON MARCO ALCOCER

CADA VIERNES - LAS NOTICIAS MÁS IMPORTANTES DE LA SEMANA EN WICHITA Y EN KANSAS

¡Noche en español en el Museo de Arte de Wichita!

Por: *Teresa Molina,

Los colores, las tradiciones y la alegría de la cultura latina/hispana de Wichita se reflejaron muy claro este 15 de noviembre cuando celebramos la segunda "Noche en Español" en el Museo de Arte de Wichita. El concepto del evento vino del deseo que tiene el Museo de Arte de Wichita de "dar la bienvenida a su Museo a toda la comunidad hispana." El Museo quiere que nuestra comunidad sepa que las puertas están abiertas a las familias hispanas desde los peques hasta los abuelitos, poniendo eventos, arte, conciertos, áreas de arte para los niños y mucho más, todo en español y con los gustos de nuestra comunidad latina en mente.

Gracias a la respuesta de nuestra gente, el primer y este segundo evento de "Noche de español" en el museo han sido un gran éxito, ahora estamos esperando que nuestro pueblo diga que SI a futuros eventos como este en el 2025, que tendrán mucho más que ofrecer de interés para todos.

Continúa en la página 12 "Noche en Español"



Jeni from Radio Real & Teresa Molina

Your ad here?
¿Su anuncio aquí?

316-305-0381

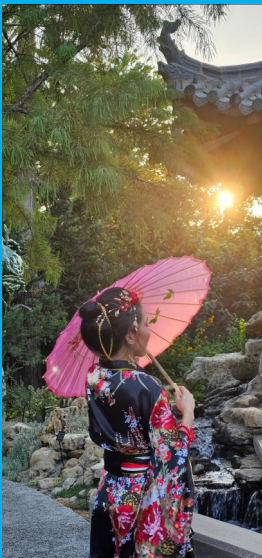
marcoalcocer8@gmail.com



Learning by Traveling presents: The amalgamate of cultures enriches the life that we live!

By Aphrodite Campbell,

The United States... the melting pot of cultures, is reflected in its diverse array of celebrations that draw from various cultural traditions. Holidays like Thanksgiving and Independence Day have deep roots in American history, symbolizing gratitude, and national pride. Mardi Gras, with its vibrant parades and festivals, highlights French and African influences. Cinco de Mayo and Day of the Dead celebrates Mexican heritage, while Chinese New Year brings the colors and customs of East Asia to life. Each of these celebrations contributes to the rich cultural tapestry of the U.S., allowing communities to honor their traditions while sharing them with the broader society.



**Photos © courtesy of
Aphrodite Campbell Japanese
traditional dress**



In countries where Lunar New Year is a significant celebration, such as Vietnam, women wear the áo dài, a long, tight-fitting tunic with a high collar and slits on the sides, worn over loose, flowing pants. The áo dài may have been inspired by the Chinese qipao or cheong-sam, a close-fitting dress with a standing collar, an asymmetric left-over-right opening, and two side slits. The qipao is distinguished by its silk or fabric knot buttons and its elegant design. Further north, in Korea, women wear the hanbok, consisting of a top, pants, skirt, and coat featuring flowing lines and bright colors. Meanwhile, in Japan, the kimono has been worn by women for generations. The kimono is best described as a T-shaped robe with a V-neck and square sleeves. It is wrapped around the front and secured with an obi, a wide sash.

While these dresses differ in style, they share similarities such as celebrating tradition, embodying the femininity and elegance of the women who wear them, and serving as symbols of cultural identity and pride.

The blend of celebrations in a nation as diverse as the US reflects the rich heritage of its people, each culture adding a unique thread to the fabric of the American culture. These celebrations offer a chance to honor and preserve cultural traditions and to provide an opportunity to share them with others.



**Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell**

Recently, as a special treat, Hannah Mathers, an up-and-coming stylist at Eric Fisher Academy, used her incredible creativity and talent to transform me into a dragon. The inspiration came from her love for Asian fantasy and folklore. Coincidentally, 2024 is also the Year of the Dragon, one of the most revered zodiac animals. In many Asian cultures, dragons are powerful symbols associated with good fortune. They are celebrated in various festivals, most notably during the Lunar New Year, where dragon dances are performed to invite luck and ward off evil spirits. As part of the festivities, people wear their best new clothes, often traditional outfits, to welcome the new year.



**Photos © courtesy
of Aphrodite
Campbell
Chinese style
dresses**

Aprendiendo Viajando

presenta: ¡La amalgama de culturas enriquece la vida que vivimos!

Por: Aphrodite Campbell,

En los Estados Unidos...la amalgama de culturas se refleja en su diverso repertorio de celebraciones que se basan en diversas tradiciones culturales. Festividades como el Día de Acción de Gracias y el



**Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell
Vietnamese style dress**

Día de la Independencia tienen profundas raíces en la historia de Estados Unidos, simbolizando la gratitud y el orgullo nacional. El Mardi Gras, con sus vibrantes desfiles y festivales, destaca las influencias francesas y africanas. El Cinco de Mayo y el Día de los Muertos celebran la herencia mexicana, mientras que el Año Nuevo Chino da vida a los colores y costumbres del este de Asia. Cada una de estas celebraciones contribuye al rico tapiz cultural de los Estados Unidos, permitiendo a las comunidades honrar sus tradiciones mientras las comparten con la sociedad en general.



**Photos © courtesy of
Aphrodite Campbell
Korean dresses**

Desde muy chica, tengo buenos recuerdos de Halloween. Para mí, era una época de encanto cuando el mundo ordinario se transformaba en un fantástico país de las maravillas. Era una noche llena de imaginación y un poco tenebrosa. Desde la emoción de desfilas por el vecindario con un disfraz hasta la inquietud de pedir dulces, Halloween era pura diversión. Como niños Halloween nos permite adentrarnos a un mundo de fantasía, como adultos, disfrazarse entre amigos nos da una sensación de alegría. No por ser mayor nos debemos apegar a la ropa monótona y aburrida, al contrario, debería de ser una invitación a pensar creativamente y abrazar la alegría en nuestras elecciones de ropa.

Recientemente, como un regalo especial, Hannah Mathers, una estilista prometidora de la Academia Eric Fisher, usó su increíble creatividad y talento para transformarme en un dragón. La inspiración vino de su amor por la fantasía y el folclore asiáticos. Casualmente, 2024 es también el Año del Dragón, uno de los animales del zodiaco más venerados. En muchas culturas asiáticas, los dragones son poderosos símbolos asociados con la buena fortuna. Se celebran en varios festivales, sobre todo durante el Año Nuevo Lunar, donde se realizan danzas de dragones para invitar a la suerte y ahuyentar a los malos espíritus. Como parte de las festividades, la gente usa sus mejores ropas nuevas, a menudo atuendos tradicionales, para dar la bienvenida al nuevo año.

En los países donde el Año Nuevo Lunar es una celebración importante, como Vietnam, las mujeres usan el áo dài, una túnica larga y ajustada con cuello alto y aberturas en los lados, que se usa sobre pantalones sueltos y sueltos. El áo dài puede haberse inspirado en el qipao chino o cheongsam, un vestido ceñido con cuello alto, una abertura asimétrica de izquierda a derecha y dos aberturas laterales. El qipao se distingue por sus botones de nudo de seda o tela y su elegante diseño. Más al norte, en Corea, las mujeres usan el hanbok, que consiste en una blusa, pantalones, falda y abrigo con líneas fluidas y colores brillantes. Mientras tanto, en Japón, el kimono ha sido usado por las mujeres durante generaciones. El kimono se describe mejor como una bata en forma de T con cuello en V y mangas cuadradas. Está envuelto alrededor de la parte delantera y asegurado con un obi, una faja ancha.

Si bien estos vestidos difieren en estilo, comparten similitudes como celebrar la tradición, encarnar la feminidad y la elegancia de las mujeres que los usan y servir como símbolos de identidad cultural y orgullo.

La amalgama de celebraciones en una nación tan diversa como los Estados Unidos, se refleja en la rica herencia de su gente, cada cultura agrega un hilo único al tejido de la cultura estadounidense. Estas celebraciones ofrecen la oportunidad de honrar y preservar las tradiciones culturales y de compartir con los demás.

Proverbio del Mes:
“Lo barato cuesta caro”

A day with the Family, presents: "Beyond the Board: memories and lasting traditions"

By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Family Educator K-State Research & Extension,

Spending time together during the holidays is so important as it allows you to strengthen bonds, share traditions, and cultivate lasting values. Do you know that during the holiday season, board games bring more than just fun to family gatherings?

Board games strengthen social connections: Holiday gatherings offer a perfect opportunity for people to reconnect, and board games provide a way to enjoy each other's company without screens. Games encourage positive social interaction by creating a shared experience that brings people together. Cooperative games, in particular, foster teamwork and empathy, teaching family members to value collaboration over competition. For family members who don't see each other often, games offer a bridge to meaningful connection, enhancing social cohesion and creating memories to cherish.

The board games promote mental health and relieve stress: With the hustle and bustle of the holiday season, they provide a welcome opportunity for families to relax, laugh, and connect. Playing games can reduce stress by creating an environment where everyone can unwind and have fun. The joy, laughter, and sense of accomplishment that comes with play foster mental well-being and emotional resilience. When family members engage in friendly competition or work as a team, they release stress and create memories that help everyone feel refreshed, connected, and happier.

They pass on traditions and values: Board games provide a natural way to share family traditions, values, and stories. When families introduce game traditions during the holidays, older family members can pass on stories about how these games have been enjoyed over the years, linking past memories to present experiences. For example, when grandparents teach a game to their grandchildren, they pass on both the joy of playing and a sense of family legacy, allowing cultural values and family traditions to endure and strengthen bonds across generations. As family members age, these memories become standard bear-

ers that preserve family values, provide a sense of continuity, and strengthen family bonds across generations.

They also foster intellectual growth and critical thinking for all ages: Games challenge players to think critically, make calculated decisions, and anticipate each other's moves—skills that apply far beyond the gaming table. Engaging in these cognitive tasks helps family members exercise their minds while having fun together. This mental stimulation keeps minds elevated, builds intellectual resilience, and models the importance of critical thinking and adaptability for younger players, preparing them to face real-world challenges with confidence.

Incorporating board games into holiday celebrations not only enhances the festivities, but also builds a foundation of family values, mental well-being, and lasting connections. With each game played, families create a tradition that enriches their legacy and supports a resilient, connected, and joyful family culture. This holiday season, bring out the board games and let the laughter and memories begin! Happy Holidays!



Photo © Courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena

ANCHOR INN
MEXICAN RESTAURANT

126 S. MAIN
620.669.0311

127 S. ADAMS
620.662.3100

Hutchinson, Kansas

Delicious Homemade Authentic Mexican food from start to finish! Always fresh! - Always yummy!
Deliciosa autentica comida casera Mexicana de principio a fin!
¡Siempre fresca! - ¡Siempre sabrosa!

Al Día en Familia, Presenta: “Más allá del tablero: recuerdos y tradiciones duraderas”.

Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Educadora Familiar K-State Research & Extension.

Pasar tiempo en familia durante las fiestas navideñas es muy importante ya que permite fortalecer los lazos, compartir tradiciones, y cultivar valores que perduran. ¿Sabía usted que durante la temporada de fiestas, los juegos de mesa aportan más que diversión a las reuniones familiares?

Fortalecen las conexiones sociales: Las reuniones navideñas ofrecen una oportunidad perfecta para que las personas se reconecten, y los juegos de mesa brindan una forma de disfrutar de la compañía de los demás sin pantallas. Los juegos fomentan la interacción social positiva al crear una experiencia compartida que une a las personas. Los juegos cooperativos, en particular, fomentan el trabajo en equipo y la empatía, enseñando a los miembros de la familia a valorar la colaboración por sobre la competencia. Para los familiares que no se ven a menudo, los juegos ofrecen un puente hacia una conexión significativa, mejorando la cohesión social y creando recuerdos para atesorar.

Promueven la salud mental y alivian el estrés: Con el ajetreo de la temporada navideña, los juegos de mesa brindan una oportunidad bienvenida para que las familias se relajen, rían y se conecten. Jugar juegos puede reducir el estrés al crear un ambiente donde todos pueden relajarse y divertirse. La alegría, la risa y la sensación de logro que acompañan al juego fomentan el bienestar mental y la resiliencia emocional. Cuando los miembros de la familia participan en competencias amistosas o trabajan en equipo, liberan el estrés y crean recuerdos que ayudan a que todos se sientan renovados, conectados y más felices.



Seth playing a board game.
Photo © Courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Transmiten tradiciones y valores: Los juegos de mesa brindan una forma natural de compartir tradiciones, valores e historias familiares. Cuando las familias introducen tradiciones de juegos durante las fiestas, los miembros mayores de la familia pueden transmitir historias sobre cómo se han disfrutado estos juegos a lo largo de los años, vinculando recuerdos pasados con experiencias presentes. Por ejemplo, cuando los abuelos les enseñan un juego a sus nietos, les transmiten tanto la alegría de jugar como un sentido de legado familiar, lo que permite que los valores culturales y las tradiciones familiares perduren y fortalezcan los vínculos a lo largo de las generaciones. A medida que los miembros de la familia envejecen, estos recuerdos se convierten en estandarte que preservan los valores familiares, brindan una sensación de continuidad y fortalecen los vínculos familiares a lo largo de las generaciones.

Fomentan el crecimiento intelectual y el pensamiento crítico de todas las edades: Los juegos desafían a los jugadores a pensar críticamente, tomar decisiones calculadas y anticipar los movimientos de los demás, habilidades que se aplican mucho más allá de la mesa de juego. Participar en estas tareas cognitivas ayuda a los miembros de la familia a ejercitar sus mentes mientras se divierten juntos. Esta estimulación mental mantiene las mentes elevadas, desarrolla la resiliencia intelectual y modela la importancia del pensamiento crítico y la adaptabilidad para los jugadores más jóvenes, preparándolos para enfrentar los desafíos del mundo real con confianza.

Incorporar juegos de mesa a las celebraciones navideñas no solo mejora las festividades, sino que también construye una base de valores familiares, bienestar mental y conexiones duraderas. Con cada partido jugado, las familias crean una tradición que enriquece su legado y apoya una cultura familiar resiliente, conectada y alegre. ¡Esta temporada navideña, saque los juegos de mesa y deje que comiencen las risas y los recuerdos! ¡Feliz Das Festivos!



Photo © Courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena



Your ad here? ¿Su anuncio aquí?
316-305-0381 marcoalcocer8@gmail.com



Continue from page 6...
"Spanish Night"

The event got a great number of participants, we enjoyed: a live broadcast from Univision with our local Wichita program "Lo que nadie nos preguntó", we also enjoy the presence of: Churros Carnaval, Tacos Tlaco, Danza Sagrada Familia, LatinX Folkloric Dance, singers La Güera de Sinaloa and Tavo Núñez and his YouTube channel, Misses Mundo Latino, the Hispanic Chamber of Commerce of Wichita, Wichita Area Sister Cities, the Hispanic leadership group from Friends University "HALO" was hosts, art tours in Spanish with Friends University students, Marco Alcocer – from El Perico Informador, LLC, and Salsa class by Baila Wichita, followed by the opportunity



Photo ©
courtesy of
Teresa Molina

to dance to the rhythm of Conjunto Latino, the Friends University Latin Jazz Ensemble; and for the kids in the PLAY area: Storytime with the new bilingual book "El Gato Bebe Leche" and artistic activities with the Friends University "HALO" students. It was fun for everyone! And the best part it was FREE! We are pleased that you came and support this magnificent event, which aims to honor and celebrate the culture of our wonderful Latino community in Wichita, Kansas!

Note from El Perico Informador, LLC:

**Teresa Molina is Professor of Spanish Language at Friends University and a great supporter of the Hispanic community and the Arts in Wichita.*

Viene de la página
7..."Noche en Español"

El evento tuvo un gran numero de participantes, pudimos disfrutar y presenciar "en vivo" el programa de Univision con nuestro programa local de Wichita "Lo que nadie nos preguntó"; disfrutamos también de la presencia de: Churros Carnaval; Tacos Tlaco; Danza Sagrada Familia; Baile Folklórico LatinX; los cantantes La Güera de Sinaloa y Tavo Núñez y su canal de YouTube; Las Misses



Mundo Latino; la Cámara de Comercio Hispana de Wichita; Ciudades Hermanas del Área de Wichita; el grupo de liderazgo hispano "HALO" de la Universidad Friends University como anfitriones; recorridos de arte en las galerías en español con los estudiantes de Friends University; Marco Alcocer de El Perico Informador y Parlanchin; clase de salsa por Baila Wichita, seguida de la oportunidad de bailar al ritmo de Conjunto Latino Latin Jazz Ensemble de la Universidad Friends University; y para los niños, en el área de JUEGO: Hora del Cuento con el nuevo libro bilingüe El Gato Bebe Leche y actividades artísticas con el grupo "HALO" de Friends University. ¡Tuvimos diversión para todos! Y la entrada fue gratuita. Nos dio gusto que vinieran a apoyar a este gran evento que tiene como propósito honrar y celebrar la cultura de nuestra gran comunidad latina en Wichita, Kansas.

Nota de El Perico Informador, LLC:

**Teresa Molina es Profesora de Español en la Universidad Friends University y una gran partidaria de la comunidad Hispana y de las Artes en Wichita.*

Exhibición itinerante nacional
Comienza el viernes 11 de octubre

Donde los juguetes clásicos
adquieren un tamaño gigante

EXPLORATION
PLACE

300 N. McLean Boulevard | exploration.org | [f](#) [i](#) [t](#) [y](#)