



SM

El Perico

Informador y Parlanchín

"The Chatterbox Parrot that Keeps you Informed"
(El Perico Informador, LLC)

Free!
¡Gratis!

SM

Al buen entendedor pocas palabras

"The Bilingual Publication of Kansas"

In this Edition!

The Editorial!
Interview with Brenda Muller
"No time to Age"
By Michael Negrete Cruz
Learning by Traveling, presents:
New York City
"The City that Never Sleeps"
By: Aphrodite Campbell
A day with the family;
"Brightening the Holidays..."
By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena
The Proverb of the Month! & much more...

Photo © courtesy of
Michael Negrete Cruz

¡En esta Edición!

¡El Editorial!
Entrevista con Brenda Muller "Sin Tiempo para Envejecer"
Por: Michael Negrete Cruz
Aprendiendo Viajando: La Ciudad de Nueva York "La Ciudad que Nunca Duerme"
Por: Aphrodite Campbell
Al día en Familia: "Iluminando los días festivos..." Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena
¡El Proverbio del Mes! & mucho más...

Editorial,

“Every cloud has a silver lining”.* There is always good and bad news. Usually, people tend to concentrate on the bad news and leave the good news aside. That is probably human nature that makes us pay attention to the bad news and dismiss the good news. Good news is taken normally, it falls acceptable and has a positive effect, unfortunately, we do not pay as much attention to them. Bad news is more disturbing and makes us see things in negative ways. Even though, what is bad news for some could be good news for others.

Depending on the subject, good or bad news affects everyone in a very different manner. While some news can be predicted, others are just unpredictable. If you live in an area prone to tornadoes, hurricanes, floods, earthquakes or any other natural disaster, you could be relatively prepared by knowing where to take shelter and have an emergency kit.

Under the next administration, policy enforcement regarding immigration for individuals waiting on status, could put them on notice. For those cases, immigration lawyers recommend people to not panic but to prepare by putting all your affairs in order and make the necessary steps to stay in contact with your family in case anyone gets separated. Likewise, any other social, legal, administrative, personal or professional issue that could affect you must take priority. Take the appropriate steps to prepare for any eventuality.

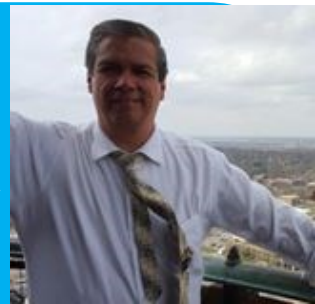
Occasionally, some personal bad news can be resolved by yourself or by consulting a professional when it is not your specialty. In any case, you may have to invest time, effort and money. If you consider your health, by investing a little bit of effort, time and money, there are always ways to improve or maintain relatively good health. A balanced diet, routine exercise, annual medical checks and a good amount of rest are basic elements to maintaining good health. Let's remember the ancient Greek proverb: “Healthy mind, in healthy body”. A positive state of mind, a good sense of humor, good companionships, reading good books, listening positive readings or podcasts, and to be considerate with yourself and others would positively affect your mood.

The new year is around the corner. It is important to make your New Year Resolutions. If you keep track, review your resolutions from last year and previous years and compare them with this year. Has anything changed? To accomplish your resolutions, you need to work on them a little bit every day. Make them a daily routine, which requires discipline. From the beginning of your day, whether you are a student, a teacher, a parent, a single person, old or young, it really doesn't matter. It is always a good idea to wake up with a positive view of the world and try to make the best of the year to come.

Some people assume that because they do not know something that doesn't affect them. It is crucial to stay informed with good and reliable information. The good news about bad news is that we know that those problems exist. Problems are just challenges and tasks that require solutions.

We want to take this opportunity to thank our readers and advertisers for their trust in El Perico Informador, LLC. We invite you to email your comments and recommendations to pericoparrot@gmail.com. We wish you Merry Christmas, Happy Holidays and a Prosperous New Year.

*A saying that explained that for every bad thing that happens there is always something positive that may come from that.



Marco A. Alcocer
Editor

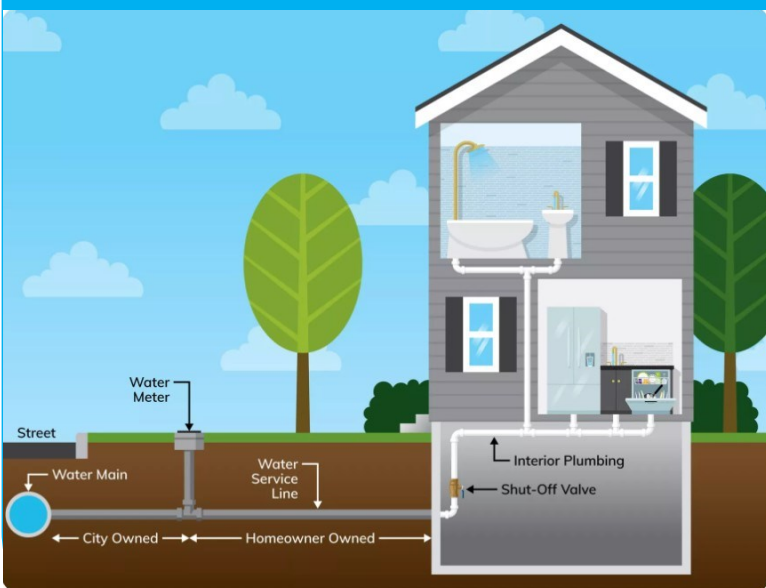
Some water pipes need to be replaced in Wichita and in other parts of Kansas.

We recently learnt that under the federal government new lead pipe rules, of the Biden-Harris administration, cities need to inventory and replace any lead pipes. The City of Wichita has identified 6 thousand customers that need to replace their water pipes. The

water that runs on lead pipes is dangerous for human health, especially harmful to children, it is known to cause (1) harm to the development of the children's brains.

It is important to know that the City of Wichita is working to replace those lines, and Kansas is receiving 28 million a year (for the next two years) in federal funding for lead pipe replacement. The City of Wichita is looking to get funds from the state to continue working on the pipe replacement. The federal rules require that those lead pipes be replaced within the next 10 years.

However, according to the state of Kansas, the Federal rule does not indicate who is going to pay for the pipe replacement on private properties. So that is not very good news for the consumer, so it all indicates that cost will be at the homeowner's expense. The section from the Water Meter to the home (Water Service Line) may be the responsibility of the homeowner.



Graphic: Courtesy of the City of Wichita

(1) Lead Exposure Symptoms and Complications | Childhood Lead Poisoning Prevention | CDC

Editorial,

"No hay mal que por bien no venga". Siempre existen buenas y malas noticias. Por lo general, las personas tienden a concentrarse en las malas noticias y dejar de lado las buenas. Esto es probablemente por la naturaleza humana que nos hace prestar más atención a las malas noticias y descartar las buenas. Las buenas noticias se toman como algo normal, son aceptables y tienen un efecto positivo, desafortunadamente, no les prestamos tanta atención, las malas noticias son más inquietantes y nos hacen ver las cosas de manera negativa. Sin embargo, lo que es una mala noticia para algunos puede ser una buena noticia para otros.

Dependiendo del asunto, las buenas o las malas noticias afectan a cada uno de una manera muy diferente.

Si bien algunas noticias se pueden predecir, otras son simplemente impredecibles. Si vives en una zona propensa a tornados, huracanes, inundaciones, terremotos o cualquier otro desastre natural, podrías estar relativamente preparado sabiendo dónde refugiarte y teniendo un botiquín de emergencia.

Bajo la próxima administración, la ejecución de políticas con respecto a la inmigración para personas esperando su status podría ponerlos sobre aviso. Para esos casos, los abogados de inmigración recomiendan a las personas no entrar en pánico, sino estar preparadas poniendo todos sus asuntos en orden y tomar las medidas necesarias para mantenerse en contacto con sus familiares en caso de que llegasen a separarse. Asimismo, cualquier otra cuestión social, legal, administrativa, personal o profesional que pudiera afectarle, debe tomar prioridad. Tome las medidas adecuadas para prepararse para cualquier eventualidad.

En ocasiones, ciertas malas noticias personales pueden ser resueltas por uno mismo o consultando a un profesional cuando no es tu especialidad. En cualquier caso, es posible que tengas que invertir tiempo, esfuerzo y dinero. Si consideras tu salud, invirtiendo un poco de esfuerzo, tiempo y dinero, siempre hay formas de mejorar o mantener una salud relativamente buena.

Una dieta equilibrada, ejercicio rutinario, controles médicos anuales y un buen descanso son elementos básicos para mantener una buena salud. Recordemos el proverbio de los antiguos griegos: "Mente sana, en cuerpo sano". Un estado de ánimo positivo, un buen sentido del humor, buenas compañías, leer buenos libros, escuchar lecturas positivas o podcasts, y ser considerado consigo mismo y con los demás afectaría positivamente tu estado de ánimo. El nuevo año está a la vuelta de la esquina. Es importante hacer tus propósitos de Año Nuevo. Si llevas un registro, revisa tus propósitos del año pasado y de años anteriores y compáralos con los de este año. ¿Ha cambiado algo? Para lograr tus propósitos, debes trabajar en ellos un poco todos los días. Conviértelos en una rutina diaria, lo que requiere disciplina. Desde el comienzo del día, ya sea que seas un estudiante, un maestro, un padre, una persona soltera, mayor o joven, realmente no importa. Siempre es una buena idea despertarse con una visión positiva del mundo y tratar de aprovechar al máximo el año por venir.

Algunas personas asumen que, porque no saben algo, no les afecta. Es crucial mantenerse informado con noticias confiables y verificables. La buena noticia sobre las malas noticias es que sabemos que esos problemas existen. Los problemas son solo desafíos y tareas que requieren soluciones. Queremos aprovechar esta oportunidad para agradecer a nuestros lectores y anunciantes por su confianza en El Perico Informador, LLC. Te invitamos a enviar tus comentarios y recomendaciones por correo electrónico a pericoparrot@gmail.com les deseamos un Feliz Año y un Prospero Año Nuevo.

Algunas tuberías de agua necesitan ser reemplazadas en Wichita y en otras partes de Kansas.

Recientemente nos enteramos de que, de acuerdo con las nuevas reglas de tuberías de plomo del gobierno federal, de la administración Biden-Harris, las ciudades necesitan realizar un inventario y reemplazar las tuberías de plomo. La ciudad de Wichita ha identificado a 6 mil clientes que necesitan reemplazar sus tuberías de agua. El agua que corre por las tuberías de plomo es peligrosa para la salud humana, especialmente dañina para los niños, se sabe que causa ⁽¹⁾ daño al desarrollo del cerebro de los niños.

Es importante saber que la ciudad de Wichita está trabajando para reemplazar esas líneas, y Kansas está recibiendo 28 millones al año (durante los próximos dos años) en fondos federales para el reemplazo de tuberías de plomo. La ciudad de Wichita está buscando obtener fondos del estado para continuar trabajando en el reemplazo de las tuberías. Las reglas federales requieren que esas tuberías de plomo sean reemplazadas dentro de los próximos 10 años. Sin embargo, según el estado de Kansas, la norma federal no indica quién va a pagar por el reemplazo de las tuberías en propiedad privada. Esto no es muy buena noticia para el consumidor, ya que todo indica que el propietario correrá con el costo. La sección desde el medidor de agua hasta la casa (línea de servicio de agua) puede ser responsabilidad del propietario.



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



Interview with Brenda Muller

NO TIME TO AGE

By Michael Negrete Cruz

Touring the entire country by bicycle would be a dream for many... but not for Brenda Muller, who at 73 years old gives herself time for it several times a year, while methodically teaching us through example that age is only a number

Rolling the 17 miles from Mulvane to Wichita in 90 minutes seems fast; but it will sound even faster if I tell you that the one who covered that distance is Brenda Muller, a woman from New Mexico and a resident of Wichita for 40 years, who by the time this edition is circulating, will have turned 73 years old. Unusual? Not at all! In Brenda's words, this should be the minimum standard, if we want to spend the best years of life in the best possible way.

TRAVELER OF ASPHALT AND TIME

Modesty is a dress that suits Brenda well, because despite having traveled more than 2,000 miles from the Canadian border to the Mexican border in 2019, she thinks that, with good condition, anyone could do those things... Then she also shot from Wichita to Manitoba, Canada; and from Austin, Texas to Wichita in the same



Photo © courtesy of
Michael Negrete Cruz

year of 2021, just because she had already taken a career; And it is then that you can appreciate what this woman is made of who, at her age, even from a prudent distance, you can admire her muscles in her legs, back and solar plexus just as she would be a university student.

And she insists: "These things could be done by anyone with a little determination and discipline. Remember that the United States is currently going through a veritable epidemic of chronic-degenerative diseases that leads many people to live with great suffering, not only physically, but emotionally; for which Brenda assures, there is an easy and totally free solution to implement: "You have to move".

Movement is life and exercise is vitality, says Brenda who points out that there are even those who behind, a physical and intellectual limitation abandon the attempt to move, which places them in an equal or worse position than desirable; however, there is also an arrangement for this, says Brenda.

Continued on page 12...No time to Age

**¡Somos los
preferidos
de los
Hispanos!**

**Servicio en
Español ¡44 años
de experiencia!**

**Service of – Servicio
de**

- Taxes - Impuestos
- Notary - Notario
- Payroll - Nomina
- Bookkeeping - Contabilidad

Confidential Tax, Service, Inc

**2105 N. Broadway,
Wichita, KS 67214**

Tel: 316-267-6359

Fax: 316-267-6354



**Open/Abierto: 2 pm - 6 pm
Tuesday - Thursday & Saturday or
call for special appointment o
Llame para una cita especial**

**Student Discount:
50% on Taxes.**

**Confidential Tax
Service, Inc**



Photo ©
courtesy of
Michael
Negrete Cruz

Entrevista con Brenda Muller

SIN TIEMPO PARA ENVEJECER

Por Michael Negrete Cruz

Recorrer el país entero en bicicleta sería un sueño para muchos... pero no para Brenda Muller, que a sus 73 años se da tiempo para ello durante varias ocasiones al año, mientras que metódicamente nos enseña a través del ejemplo que la edad, sólo es un número

Rodar las 17 millas que separan a Mulvane de Wichita en 90 minutos parece rápido; pero sonará aún más rápido si les digo que quien cubrió esa distancia es Brenda Muller, una mujer oriunda de Nuevo México y residente desde hace 40 años en Wichita, que para cuando esta edición esté circulando, habrá cumplido 73 años de vida.

¿Insólito? ¡Para nada! En palabras de Brenda, ésta debería de ser la norma mínima, si queremos pasar los mejores años de la vida, de la mejor forma posible.

VIAJERA DEL ASFALTO Y DEL TIEMPO

La modestia es un vestido que le viene bien a Brenda, pues a pesar de haber recorrido en 2019 más de 2,000 millas de la frontera con Canadá a la frontera con México, piensa que, con buena condición, cualquiera podría hacer esas cosas... Luego asesta que también rodó de Wichita hasta Manitoba, Canadá; y de Austin, Texas a Wichita en el mis-

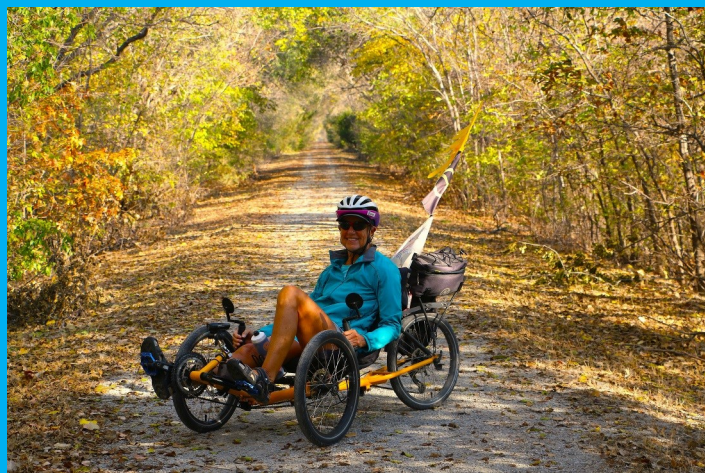


Photo © courtesy of Michael Negrete Cruz

mo año de 2021, sólo porque ya había agarrado carrera; y es entonces cuando se aprecia de qué está hecha esta mujer que, a su edad, incluso desde una distancia prudente, se admira su musculatura en piernas, espalda y plexo solar tal y como se tratase de una universitaria.

E insiste: -Estas cosas las podría hacer cualquiera con un poco de determinación y disciplina. Recuerda que en la actualidad los Estados Unidos atraviesan una verdadera epidemia de enfermedades crónico-degenerativas que lleva a mucha gente a vivir con gran sufrimiento no sólo físico, sino emocional; para lo cual Brenda asegura, hay una solución fácil y totalmente gratuita de implementar: "Hay que moverse".

El movimiento es vida y el ejercicio es vitalidad, asegura Brenda quien señala que incluso hay quienes detrás de una limitación física e intelectual abandonan el intento por moverse, lo que los coloca en una posición igual o peor de la deseable; sin embargo, para ello también hay arreglo, dice Brenda.

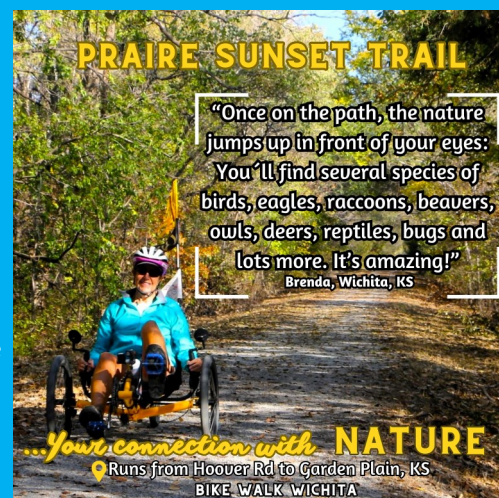


Photo © courtesy of
Michael Negrete Cruz

Continúa en la página 12...No tiempo para Envejecer



TORTILLERIA LOS III POTRILLOS

Tortilla de Maíz, Trigo y Harina. ¡Todo para sus Fiestas!
Burritos from 6 A.M. & delicious coffee. Fin de Semana/
Weekends: Barbacoa, Carnitas, Tamales y Pozole!
318 W. 29th St, N. Wichita, 316-831-0811
Open daily: 6:00 AM - 7:00 PM - Closed on Thursday



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



Learning by Traveling presents: Learning by Traveling presents: New York City “The City that Never Sleeps”– Part 1

By Aphrodite Campbell,

Can you name anyone who has not heard of New York City? Throughout our travels and conversations with fellow tourists, when asked if they have visited the US or which city tops their bucket list, NYC consistently ranks among the top five. For years, we have been captivated by the grand Macy’s Thanksgiving Day Parade, famous for its giant balloons and extravagant floats. Many of us have seen iconic images of New York—Fifth Avenue, Times Square, and the Statue of Liberty. It goes without saying that movies, books, and music often depict the vibrant culture and energy of NYC. Known as “the capital of the world” and “the city that never sleeps,” New York leaves a lasting impression, even if you’ve never set foot there.



**Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell**

Visiting NYC for the first time felt like stepping into a movie. Scenes from iconic films flashed through my mind, each evoking a wave of nostalgia. At the Empire State Building, we took in stunning 360° views overlooking the Hudson River, recalling the heartwarming moment from *Sleepless in Seattle* when Annie and Sam finally meet at the top. Then there is the unforgettable scene from the 1933 classic *King Kong*, where Kong, after escaping captivity, climbs to the skyscraper’s top, battling fighter planes with Ann in his grasp. Though Kong ultimately falls, he saves the love of his life, making the line, “It was beauty that killed the beast,” truly memorable.



**Photo ©
courtesy of
Aphrodite
Campbell**

There are four other observation decks in New York City besides the Empire State Building, which is the most famous. We chose Summit One Vanderbilt as our second destination. Wanting to explore the city during the day, we opted to visit in the evening, and it turned out to be an incredible experience. The views were spectacular, with the soft evening light draping over the skyscrapers and the harbor. A major highlight of Summit One is the chance to look out at the stunning skyline, including the Empire State Building, Chrysler Building, Brooklyn Bridge, and the Statue of Liberty. Another unique feature is the room with mirrors on the floor and ceiling, filled with relaxing music and shiny balloons. It was interactive and magical!

Continued on page 8...Learning by Traveling...New York...

An advertisement for American Airlines. It features a white American Airlines jet flying over a blue sky. Below the plane, the text reads "Fly Coast to Coast and Worldwide" in a stylized font. Underneath that, it says "GARDEN CITY TO DALLAS/FORT WORTH NONSTOP" in bold, capital letters. To the right of this text is the logo for Garden City Regional Airport, which includes a stylized bird and the text "GARDEN CITY REGIONAL AIRPORT". At the bottom, the phone number "1-800-433-7300" and the website "www.AA.com" are listed. A small number "254569" is visible in the bottom right corner of the ad.

Proverbio del Mes:
“No hay mal
que por bien no venga”

Aprendiendo Viajando presenta:

La Ciudad de Nueva York – “La Ciudad que Nunca Duerme” Parte 1

Por: Aphrodite Campbell,

¿Puedes nombrar a alguien que no haya oído hablar de la ciudad de Nueva York? A lo largo de nuestros viajes y conversaciones con otros turistas, cuando se les pregunta si han visitado los Estados Unidos o qué ciudad está en su lista de preferencia, la ciudad de Nueva York constantemente esta entre las cinco primeras. Durante años, nos ha cautivado el gran Desfile del Día de Acción de Gracias de Macy's, famoso por sus globos gigantes y sus extravagantes carrozas. Muchos hemos visto las icónicas imágenes de Nueva York: la Quinta Avenida, Times Square y la Estatua de la Libertad. No hace falta decir que las películas, los libros y la música a menudo representan la vibrante cultura y energía de Nueva York. Conocida como "la capital del mundo" y "la ciudad que nunca duerme", Nueva York deja una impresión duradera, aunque nunca hayas puesto un pie ahí.



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

Visitar Nueva York por primera vez fue como entrar en una película. Escenas de películas icónicas pasaron por mi mente, evocando olas de nostalgia. En el rascacielos, el Empire State Building, disfrutamos impresionantes vistas de 360° del río Hudson, recordando el conmovedor momento de Sleepless in Seattle cuando Annie y Sam finalmente se encuentran en la cima. Luego está la inolvidable escena del clásico de 1933 King Kong, donde Kong, después de escapar del cautiverio, sube a la cima del rascacielos, luchando contra aviones de combate con Ann en sus manos. Aunque Kong finalmente cae, salva al amor de su vida, lo que hace que la línea, "Fue la belleza la que mató a la bestia", sea realmente memorable.



Photos © courtesy of Aphrodite Campbell



Photos © courtesy of Aphrodite Campbell

Hay otras cuatro plataformas de observación en la ciudad de Nueva York además del Empire State Building, que es el más famoso. Elegimos Summit One Vanderbilt como nuestro segundo destino. Queriendo explorar la ciudad durante el día, optamos por visitarla por la noche, y resultó ser una experiencia increíble. Las vistas eran espectaculares, con la suave luz del atardecer cubriendo los rascacielos y el puerto. Uno de los aspectos más destacados de Summit One es la oportunidad de contemplar el impresionante horizonte, que incluye el Empire State Building, el Chrysler Building, el Puente de Brooklyn y la Estatua de la Libertad. Otra característica única es la habitación con espejos en el suelo y el techo, llena de música relajante y globos brillantes. ¡Increíblemente interactivo y mágico!

Continúa en la página 9...Aprendiendo Viajando...Nueva York...

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

Continued from page 6...Learning by Traveling...New York...

Both observation decks offered stunning views, atop two of the NYC's tallest buildings in NYC, each rising over 1,250 feet. In fact, many of the world's tallest buildings are found here, which makes sense given that it is the most populous city in the U.S. With so many people working and visiting the city,



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

walking is a primary mode of transportation, something we did not mind at all. It gave us the

chance to fully experience the city, from sampling street food like hot dogs, pizza, and shish kebabs on nearly every corner, to discovering hidden gems. With food so readily available, the walks to different attractions such as the Museum of Modern Art (MoMa) or taking in a Broadway show, "Hamilton" were not so bad. It was fun seeing the yellow cabs everywhere, blending into the backdrop of bustling streets filled with people from all walks of life. Of course, you can not

help but feel nestled among the towering skyscrapers that seem to provide much welcomed shade on sunny days. These truly are the 'concrete jungles where dreams are made of,' as the lyrics from the Empire State of Mind perfectly capture.

Our first trip to New York City proved to be an exhilarating experience that lived up to every image we had ever seen. The city is bursting with life and energy. So full of people and culture! It is like no other place we have ever visited, truly deserving of its title as 'the city that never sleeps.' There really is something for everyone here, if you do not mind the crowd and having to walk, that is. As for me, I am ready to pack my walking shoes for our next visit back!



The Grand Opening of the new location of the Tortillería Anáhuac

With great enthusiasm workers, clients, family and Friends of the Valverde's Family celebrated this month the Grand Opening of the new location of the Tortillería Anáhuac. After the ribbon cutting, the traditional hospitality of the Valverde Family was reflected with delicious Mexican food, followed by entertainment brought by the Matachines Danzantes.

The Tortillería & Restaurant Anáhuac is a family business where all those that labor there assist their clients with courtesy and happiness, it is located in Wichita in the same Street (Seneca) where they started their operations 14 years ago.

Representing the Hispanic Chamber of Commerce of Wichita, La China Pena was the master of ceremonies. The Tortillería Anáhuac is located at 2209 S Seneca in Wichita, telephone number is 316-303-9967

Ambas plataformas de observación ofrecen vistas impresionantes, a lo alto de dos de los edificios más altos de la ciudad de Nueva York, cada uno con una altura de más de 1,250 pies. De hecho, muchos de los edificios más altos del mundo se encuentran aquí, lo que tiene sentido dado que es la ciudad más poblada de los Estados Unidos. Con tanta gente trabajando y visitando la ciudad, caminar es el principal medio de transporte, y no nos incomodó. Nos dio la oportunidad de experimentar completamente la ciudad, desde probar comida en las calles como hot dogs, pizza y shish kebabs en casi cada esquina, descubriendo gemas ocultas. Con comida disponible por todos lados, las caminatas a todas las diferentes atracciones no fueron tan malas, visitamos el Museo de Arte Moderno (MoMa), asistimos a "Hamilton" un espectáculo de Broadway, fue divertido ver los taxis amarillos por todas partes, mezclándose con el telón de fondo de las bulliciosas calles llenas de personas de todas partes. Por supuesto, no puedes evitar sentirte acurrucado entre los imponentes rascacielos que proporcionan una sombra muy bienvenida en los días soleados. Estas son realmente las "junglas de concreto donde están hechos los sueños", como lo capturan perfectamente las letras del Empire State of Mind (Estado de la Mente)



Photos © courtesy of
Aphrodite Campbell

Nuestro primer viaje a la ciudad de Nueva York resultó ser una experiencia estimulante que estuvo a la altura de todas las imágenes que habíamos visto. La ciudad rebosa vida y energía. ¡Tan lleno de gente y cultura! No se parece a ningún otro lugar que hayamos visitado, y realmente merece su título como "la ciudad que nunca duerme". Realmente hay algo para todos aquí, si no te molestan las multitudes y las caminatas, eso es todo. En cuanto a mí, ¡estoy lista para empacar mis zapatos de caminar para nuestra próxima visita de regreso!

Gran Apertura del nuevo local de la Tortillería Anáhuac...

Con especial entusiasmo trabajadores, clientes, familiares y amigos de la Familia Valverde celebraron este mes la Gran Apertura del nuevo local de la Tortillería Anáhuac. Después del corte del listón, la tradicional hospitalidad de la familia Valverde se reflejó con una deliciosa comida, seguida de entretenimiento con los bailes de Matachines Danzantes.

La Tortillería y Restaurant Anahuac es un negocio familiar donde todos los que laboran atienden con cortesía y alegría a sus clientes, esta localizada en la misma calle (Seneca) donde comenzaron sus operaciones hace ya más de 14 años.

La China Peña, representando la Cámara de Comercio Hispana de Wichita fue la maestra de ceremonias.

La Tortillería Anáhuac se localiza ahora en el 2209 S Seneca en Wichita su numero de teléfono es el 316-303-9967

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



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



NOTICIAS EN ESPAÑOL BAJO DEMANDA



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

A day with the Family, presents: "Brightening up the holidays with meaning"

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

We are already on the holidays and there are many things in this life that we cannot make up for. So, as we begin the holiday season for example, it is essential to resolve to live it with greater meaning each year, giving the next generation an example of celebration centered on our family values.

Gratitude is considered the origin and foundation of all virtues, and the Roman philosopher Cicero is credited with the phrase: "Gratitude is not only the greatest of virtues, but the mother of all others."

Why is gratitude so important that it is called the mother of virtues?

It cultivates character. It reminds us to value what we have and not take anything for granted. Without gratitude, qualities like hope and courage lose strength and authenticity. It helps us face adversity, improve our health, and build strong relationships. It is an acknowledgement that life is good and worth living.

So as parents in our effort to help our children make their way in the world, we must teach them about gratitude. As adults, we are aware that being thankful and showing gratitude are character traits that make life more fulfilling. Research shows that gratitude has the strongest relationship with life satisfaction.

Gratitude is an attitude we can enjoy year-round, but the fall season has many celebratory opportunities designed to help express it. Here are some examples that can help raise grateful children.

Modeling. Being seen complaining about Aunt's dry turkey or Uncle's stories may be sending the wrong message. Modeling gratitude is key, as children learn more from what we do than from what we say. Show appreciation with words and actions, even in difficult situations. Express gratitude in front of them, and if they are struggling, offer notes or reminders that help them focus on the positive.

Valuing time together: Highlight the importance of shared experiences, such as family outings, more than the material value of gifts.

Talking to your children about those who are less fortunate. Help them find ways they can help their community. Younger children can donate toys they no longer use for less fortunate babies. Older children can participate in volunteer activities, help a neighbor in need, serve at a soup kitchen or homeless shelter.

Sharing as a family: During dinner or before bed, each member can mention something he or she appreciated that day. This can include small joys, such as a sunny day or a kind gesture from a friend.

Creating Gratitude Traditions: Throughout the year, write notes of gratitude and place them in a box. Read them at special times, such as New Year's or birthdays.

All these examples and others promote a positive atmosphere at home. Grateful children often express more appreciation for their parents and siblings, which improves family dynamics. Teaching children to be grateful not only makes them happier and more resilient, but also prepares them to build healthy relationships and face life with a more positive and balanced perspective.



Family members of Elizabeth bringing gifts to a new family in town.

Familiares de Elizabeth llevan regalos a una familia nueva en la ciudad.

Photo © Courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Piñatas Burrito Sabanero y Abarrotes



1601 S. POPLAR, WICHITA, KS
316-364-3714

PIÑATAS, DULCES Y ABARROTES
MEXICAN CANDY & DRY FOODS

Follow us on FB & IG -
Siguenos en:



SEGUROS GIA

Auto, Casa y Negocio

1116 SE 6th Ave
Topeka, KS 66601

P. 785-478-5491
Pregunte por
Nancy Panuco
Hablamos Español

"Opciones a elegir
entre varias
compañías
de seguro"

Al Día en Familia, Presenta: "Iluminando los días festivos con significado"

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

Ya estamos en los días festivos y hay muchas cosas que en esta vida podemos recuperar menos el tiempo. Así que, al iniciar por ejemplo las temporadas festivas, es fundamental proponernos cada año vivirla con mayor significado, brindando a la próxima generación un ejemplo de celebración centrada en nuestros valores familiares.

La gratitud se considera el origen y fundamento de todas las virtudes y al filósofo romano Cicerón se le atribuye la frase: "La gratitud no solo es la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás".

¿Porqué la gratitud es tan importante como para llamarle la madre de las virtudes?

Cultiva el carácter. Nos recuerda valorar lo que tenemos y no dar nada por sentado. Sin gratitud, cualidades como la esperanza y el valor pierden fuerza y autenticidad. Nos ayuda a enfrentar la adversidad, mejorar nuestra salud y construir vínculos sólidos. Es un reconocimiento de que la vida es buena y digna de ser vivida.

Así que como padres en nuestro esfuerzo por ayudar a sus hijos a abrirse camino en el mundo tenemos que enseñarles sobre la gratitud. Como adultos, somos conscientes de que ser agradecidos y mostrando gratitud son rasgos de carácter que hacen que la vida sea más satisfactoria. La investigación muestra que la gratitud tiene la relación más fuerte con la satisfacción con la vida.

La gratitud es una actitud que podemos disfrutar durante todo el año, pero la temporada de otoño tiene muchas oportunidades de celebración diseñadas para ayudar a expresarla. Aquí hay algunos ejemplos que pueden ayudar a criar hijos.

Modelando. Ser visto quejándose del pavo seco de la tía o de las historietas del tío puede estar enviando un mensaje equivocado. Modelar gratitud es clave, ya que los hijos aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos. Muestre aprecio con palabras y acciones, incluso en situaciones difíciles. Exprese gratitud frente a ellos, y si tienen dificultades, ofrezca notas o recordatorios que los ayuden a enfocarse en lo positivo.

Valorando el tiempo juntos: Resalte la importancia de las experiencias compartidas, como paseos en familia, más que el valor material de los regalos. Hablando con sus hijos sobre aquellos que son menos afortunados. Ayúdeles a encontrar maneras en que pueden ayudar a su comunidad. Los niños más pequeños pueden donar juguetes que ya no utilizan para otros bebés

menos afortunados. Los niños mayores pueden participar en actividades de voluntariado, ayudar a un vecino necesitado, servir en un comedor de beneficencia o en un refugio para personas sin hogar.

Compartiendo en familia: Durante la cena o antes de dormir, cada miembro puede mencionar algo que apreció ese día. Esto puede incluir pequeñas alegrías, como un día soleado o un gesto amable de un amigo.

Creando Tradiciones de Agradecimiento: Durante todo el año, escriba notas de gratitud y colóquelas en una caja. Léelas en un momento especial, como Año Nuevo o cumpleaños.

Todos estos ejemplos y otros promueven un ambiente positivo en el hogar. Los hijos agradecidos suelen expresar más aprecio por sus padres y hermanos, lo que mejora la dinámica familiar. Enseñar a los hijos a ser agradecidos no solo los hace más felices y resilientes, sino que también los prepara para construir relaciones saludables y afrontar la vida con una perspectiva más positiva y equilibrada.



Photo © Courtesy of
Elizabeth
Brunscheen-Cartagena



Elizabeth's family writing why they are grateful.

La Familia de Elizabeth escribiendo porqué están agradecidos.

Photo © Courtesy of
Elizabeth Brunscheen-Cartagena



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



Continued from page 4... "No time to Age"

TWO BENEFITS FOR A SINGLE TICKET

The practice of a sport or the simple fact of keeping moving would help us prevent diseases such as diabetes or high blood pressure; it can be useful to reduce heart disease and combat obesity; but she also gives the best friends in the world in the most unusual situations, says Muller.

"And it is that since I started cycling, about 15 years ago, I realized how wonderful it was to be able to connect with people from other states, other latitudes and other realities. That has helped me to forge endearing friendships that go far beyond distances and borders, and that helps me to feel accompanied, loved and appreciated by people who I thought would have nothing to do with me", she recalls.



Photo © courtesy of Michael Negrete Cruz

also volunteers to organizations such as Bike Walk Wichita or Prairie Travelers, and she adds that staying busy not only helps us keep moving, but also offers us the possibility of creating community, and cheering the heart with group activities that benefit the whole. After all, carrying weights twice a week at the gym, riding a bike three times a week or running at least once in that same period, is not enough for someone like Brenda, who, in the search for personal well-being, ends up showing us that age is nothing more than a number, because this septuagenarian as seen is, there is no one to stop her.

She

WAM
WICHITA
ART
MUSEUM

EXPOSICIÓN ESPECIAL
28 de septiembre de 2024 - 5 de enero de 2025
**ROBERT
PETERSON**
EN ALGÚN LUGAR DE AMÉRICA

\$12 | GRATIS PARA MIEMBROS DE WAM, JÓVENES DE 18 AÑOS Y MENOS,
Y ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CON CARNET
TITULARES DE TARJETA SNAP EBT: \$3 POR PERSONA. HASTA CUATRO PERSONAS POR TARJETA

Robert Peterson: Somewhere in America is organized by the Wichita Art Museum. This project is supported in part by the National Endowment for the Arts.





**SU DESTINO PARA
DIVERTIRSE EN FAMILIA**
ENTRADA GENERAL GRATUITA
ÁREA DE JUEGOS GRATUITA
PROGRAMAS FAMILIARES Y PARA JÓVENES GRATUITOS
ABIERTOS HASTA LAS 9 PM CADA VIERNES

MIÉRCOLES A DOMINGO: 10 AM - 5 PM | VIERNES: 10 AM - 9 PM
WWW.WAM.ORG
1400 WEST MUSEUM BOULEVARD, WICHITA, KANSAS 67203

Viene de la página 5... "No tiempo para envejecer"

DOS BENEFICIOS POR UN SOLO BOLETO

La práctica de un deporte o el simple hecho de mantenerse en movimiento nos ayudaría a prevenir enfermedades como la diabetes o la hipertensión arterial; puede ser útil para disminuir enfermedades cardíacas y combatir la obesidad; pero también regala los mejores amigos del mundo en las situaciones más insólitas, asegura Muller.

Y es que desde que comencé la práctica del ciclismo, alrededor de 15 años atrás, me di cuenta de la maravilla que era poder conectar con gente de otros estados, otras latitudes y otras realidades. Eso me ha ayudado a forjar amistades entrañables que rebasan por mucho distancias y fronteras, y que me ayudan a sentirme acompañada, querida y apreciada por personas que creí, no tendrían nada que ver conmigo, recuerda.

La también voluntaria de organizaciones como Bike Walk Wichita o Prairie Travelers, añade que mantenerse ocupados no sólo nos ayuda a mantenernos en movimiento, sino que nos ofrece la posibilidad de crear comunidad, y alegrar el corazón con actividades grupales que benefician al conjunto. Después de todo, cargar dos veces por semana pesas en el gimnasio, rodar en bici tres veces por semana o correr al menos una vez en ese mismo periodo, no sea suficiente para alguien como Brenda, quien, en la búsqueda por el bienestar personal, termina mostrándonos que la edad, no es más que un número, porque a esta septuagenaria como visto está, no hay quien la pare.



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

