



SM

# El Perico 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"

**Free!  
¡Gratis!**



## In this Edition!

The Editorial!

A day with the family! Presents:

**"The Five Years that Shape a Lifetime"**

By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Learning by Traveling!

Presents: "Scotland a Land of Wonders!"

By: Aphrodite Campbell

Lee Lyte Lessons for Healthy Living,

Presents: "Kidney Care"

By: Dr. Carla Lee

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

## ¡En esta Edición!

¡El Editorial!

¡Al día en Familia! "Presenta:

**"Los Cinco Años que Definen Toda una Vida"**

Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Aprendiendo Viajando!

Presenta: "¡Escocia una Tierra de Maravillas!"

Por: Aphrodite Campbell

Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable!

Presenta: "Cuidado Renal"

Por: Dra. Carla Lee

¡El Proverbio del Mes! y mucho más...

## Editorial,

We will have “Distraction Free Schools”, in Kansas. Starting this fall, students in public schools and accredited nonpublic schools will not have their cell phones and all other electronic devices in class. Governor Laura Kelly signed bill 2299, there will be few exceptions for a few medical reasons and curriculum activities. Kelly mentioned that this will help them get better at their school activities and it will be better for children and teachers alike. Opponents of the bill argued that cell phones are necessary in case of emergencies.

Changing subject, Wichita voters overwhelmingly rejected the proposed 1 per cent sales tax increase, 41,097 voting NO and 9,143 voting YES. The special election cost to the city was 170 thousand dollars, that included 20 thousand for post cards mailed to 26 thousand residents due to a change of their original polling place. Mayor of Wichita Lily Wu said via Facebook that the decision to hold a special election “was a mistake”, the council voted unanimously last December 7-0 to hold an election.

On the other hand, in February, the **Kansas Hispanic and Latin American Affairs Commission (KHLAAC)** organized the “*Latino Day at the Capitol*”, at the Docking State Building in Topeka. Irma Faudoa, the Executive Director of the KHLAAC



along with the members of the commission, worked diligently during the year to make this experience a very productive event, which brings together Latinos from around the state of Kansas with their state representatives, and other community leaders. Participants learn from presentations, proposals and share ideas. They got to experience some important aspects of public life, like how the government works, particularly the legislative branch, the importance of voting and how to engage in the political process, including effective ways to talk to your legislators.

The agenda highlighted the *Latino entrepreneurship* and their contributions to the state economy, according with the *American Immigration Council*, there are nearly 14 thousand immigrant entrepreneurs in Kansas. In 2023 immigrants in the state spent around 6.1 billion dollars, contributing about 2.2 billion in local, state, and federal taxes. As reported by the 2025 official <sup>(1)</sup> Latino Donor Collaborative report, the US Latino \*GDP reached up to... “4 trillion, ranking as the 5<sup>th</sup> largest economy in the world if considered independently” ...” *Latinos are the nation's most powerful*

“Economic Impact of the Latino Entrepreneurship”.

From left to right: Rosa Cavazos, (moderator) panelists: Angelica Castillo-Chappel, Christian Hopkins, and Carlos Gomez.

*economic growth engine, with direct implications for housing, retail, healthcare, finance and tech.*” Nationwide and in Kansas, Latina entrepreneurs are outpacing all other demographics as new business owners, despite receiving less financial support from banks and other financial institutions. The talk about the “Economic Impact of the Latino Entrepreneurship” in Kansas, moderated by Rosa Cavazos from the KS Dept of Commerce, brought positive and useful information to the audience. The panelists were: Angelica Castillo-Chappel, a business owner from Garden City, Christian Hopkins, Deputy Director of the Kansas Small Business Office and Carlos Gomez, President and CEO of the Hispanic Chamber of Commerce of Greater Kansas City.

For her part, the Consul of Mexico in Kansas City, MO, Soileh Padilla Mayer spoke extensively about the services and resources that the Consulate provides to Mexican Nationals and US Citizens and other immigrants in Kansas. Sarah Balderas, an immigration attorney talked about the services her firm provides to immigrants and Allie Utley spoke on behalf of the <sup>(2)</sup> ACLU of Kansas, regarding the best ways to communicate to your legislators and how to advocate for important causes. At the end of the day the audience got the opportunity to hear from members of the Kansas Hispanic and Latino Legislative Caucus, about the current bills discussed at the Capitol.

Notes from El Perico Informador, LLC

<sup>(1)</sup> The 2025 Official LDC U.S. Latino GDP Report™ - Part One - Latino Donor Collaborative \*GDP: Groos Domestic Product.

<sup>(2)</sup> ACLU (American Civil Liberties Union) of Kansas is a non-profit organization.



**El Perico Informador y Parlanchín**  
(The Chatterbox Parrot that Keeps you Informed)

**El Perico Informador, LLC**

Contact/Contacto:

**Marco A. Alcocer - Editor/Publisher**

P. O. Box 16528, Wichita, KS 67216 - marcoalcocer8@gmail.com 316-305-0381

**Website: <https://elpericoinformadoryparlanchin.godaddysites.com/>**

Request a free email subscription or buy advertisement - Solicite su subscripción gratuita en/  
o para comprar anuncios vaya a: **[pericoparrot@gmail.com](mailto:pericoparrot@gmail.com)**



## Editorial,

Tendremos "Escuelas Libres de Distracciones" en Kansas. A partir de este otoño, los estudiantes de las escuelas públicas y escuelas privadas acreditadas no tendrán acceso a sus teléfonos móviles ni a ningún otro dispositivo electrónico en clase. La gobernadora Laura Kelly firmó la ley 2299, tendrán pocas excepciones, (razones médicas y/o actividades curriculares. Kelly mencionó que esto ayudará a mejorar las actividades escolares y será mejor tanto para los estudiantes como para los profesores. Los opositores a la ley argumentaron que los teléfonos móviles son necesarios en casos de emergencia.

Marco A. Alcocer  
Editor

Cambiando de tema, los votantes de Wichita rechazaron abrumadoramente el aumento propuesto del 1 % del impuesto sobre las ventas, con 41,097 votos en contra y 9,143 a favor. El costo de la elección especial para la ciudad fue de 170 mil dólares, incluyendo los 20 mil dólares por postales enviadas por correo a 26 mil residentes debido a un cambio en su local de votación original. La alcaldesa de Wichita, Lily Wu, dijo a través de Facebook que la decisión de celebrar una elección especial "fue un error"; el ayuntamiento votó unánimemente el pasado diciembre, 7-0, para llevar a cabo dicha elección.

Por otro lado, en febrero, la **Comisión de Asuntos Hispanos y Latinoamericanos de Kansas** (\*KHLAAC) organizó el "**Día Latino en el Capitolio**", en el Edificio estatal Docking en Topeka. Irma Faudoa, directora ejecutiva de la KHLAAC junto con los miembros de la comisión, trabajó diligentemente durante el año para hacer que esta experiencia fuera un evento muy productivo, el evento reúne a latinos de todo el estado de Kansas con sus representantes estatales y otros líderes comunitarios. Los participantes aprenden de presentaciones, propuestas y comparten ideas. Pudieron estudiar aspectos importantes de la vida pública, como cómo funciona el gobierno, especialmente el poder legislativo, la importancia del voto y cómo participar en el proceso político, incluyendo formas efectivas de comunicarse con tus legisladores.

La agenda destacó el "**Emprendimiento Latino**" y sus contribuciones a la economía estatal; según el *American Immigration Council (Consejo Americano de Inmigración)*, existen cerca de 14,000 dueños de negocios de inmigrantes en Kansas. En 2023, los inmigrantes en el estado gastaron alrededor de 6 mil 100 millones de dólares, contribuyendo con unos 2 mil 200 millones de dólares en impuestos locales, estatales y federales. Según informó el informe oficial del <sup>(1)</sup> Latino Donor Collaborative de 2025, el \*PIB latino de EE. UU. alcanzó hasta... *"4 mil millones, situándose como la quinta mayor economía del mundo si se considera de forma independiente" ... " Los latinos son el motor de crecimiento económico más poderoso del país, con implicaciones directas en la vivienda, el comercio minorista, la salud, las finanzas y la tecnología."* A nivel nacional y en Kansas, las mujeres latinas de negocios superan a



Topeka Chief of Police Chris G. Vallejo among those that attended the event. El jefe de la policía de Topeka Chris G. Vallejo entre los que asistieron a la conferencia.

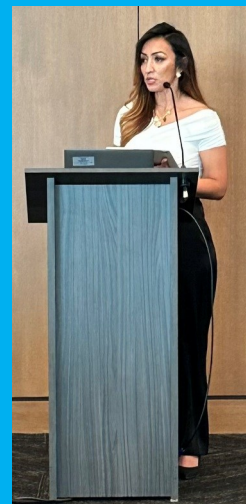
todos los demás grupos demográficos como nuevas empresarias, a pesar de recibir menos apoyo financiero de bancos y otras instituciones financieras. La plática sobre el "Impacto Económico del Emprendimiento Latino" en Kansas, fue moderado por Rosa Cavazos del Departamento de Comercio de Kansas, aportando información positiva y útil al público. Los panelistas fueron: Angelica Castillo-Chappel, empresaria de Garden City, Christian Hopkins, subdirector de la Oficina de Pequeñas Empresas de Kansas, y Carlos Gómez, presidente y director ejecutivo de la Cámara de Comercio Hispana de la gran zona metropolitana de Kansas City.

Por su parte, la Cónsul Titular de México en Kansas City, MO, Soileh Padilla Mayer, habló extensamente sobre los servicios y recursos que el consulado ofrece a ciudadanos mexicanos, ciudadanos estadounidenses y otros inmigrantes en Kansas. Sarah Balderas, abogada de inmigración, habló sobre los servicios que su despacho ofrece a los inmigrantes y Allie Utley habló en nombre de la <sup>(2)</sup> ACLU de Kansas, sobre las mejores formas de comunicarse con tus legisladores y cómo abogar por causas importantes. Al final del día, el público tuvo la oportunidad de escuchar a miembros del Caucus Legislativo Hispano y Latino de Kansas sobre los proyectos de ley actuales que se discuten en el Capitolio.

## Notas de El Perico Informador, LLC

\*KHLAAC (Siglas en inglés de la Comisión de Asuntos Hispanos y Latinoamericanos de Kansas).

<sup>(1)</sup> Latino Donor Collaborative (Colaboración de Donantes Latinos) Informe vea la sección en inglés. \*\*PBI significa Producto Bruto Interno, en inglés GDP. <sup>(2)</sup> ACLU American Civil Liberties Union (Unión Estadounidense de Libertades Civiles) es una organización sin fines de lucro. Para información vea la sección en inglés.



Geovannie Gone  
Commissioner  
Chairwoman among  
those addressing  
the audience.

La Presidente de la comisión entre los que se dirigieron a la audiencia.

## A day with the Family, presents: "The Five Years That Shape a Lifetime"

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

Did you know that by age 3, a child's brain is already 80% developed?

And by age 5, it is 90% developed? That means almost all of the brain's most important growth happens before a child even enters kindergarten. It is incredible.

And it is urgent that we understand it. During the early years, the brain grows faster than at any other time in life. Millions of connections are formed that help children speak, think, move, and manage their emotions.

The brain is like a house under construction. The first five years are the foundation. If the foundation is strong, the house will be strong. Every experience matters. When an adult talks to a child, the brain grows stronger. When a child plays, new connections form. When a child feels safe and loved, the brain learns how to calm itself. But when a child spends many hours in front of a screen, the brain receives a very different kind of experience.

Scientists explain that the brain strengthens through repetition. When something is practiced again, the connections become faster and more efficient. This process is called myelination. It is like adding a protective coating around the brain's "wires," so messages travel more quickly. That is why what a child practices every day becomes automatic. If a child practices talking and listening, language skills improve. If a child practices waiting for their turn, patience grows. If a child practices tapping a screen for instant rewards, that habit strengthens too. The brain does not decide what is good or bad. It simply adapts to what is repeated.



Photo © Courtesy of  
Elizabeth  
Brunscheen-Cartagena

### The American Academy of Pediatrics recommends:

- For children under 18 months: avoid screen use, except for video chatting with family.
- For children 18–24 months: if screens are used, choose high-quality educational content and watch together with an adult.
- For children ages 2–5: limit screen time to about one hour per day of high-quality programming.
- Avoid screens during meals and before bedtime.
- Keep bedrooms free of electronic devices.

Why? Because young children need more time to move, play, and interact face-to-face.

Sleep is also critical. When we sleep deeply, the brain cleans itself. Yes — it actually cleans itself. During the night, the brain removes waste and prepares for learning the next day. Without enough sleep, children may become more irritable, distracted, and impulsive. Free play is another essential part of development. Free play is when children use their imagination without strict instructions. Building blocks, playing house, or inventing stories helps develop memory, attention, and self-control.

Play is not time wasted. It is brain-building time. By age 3, 80% of the brain is already formed.

By age 5, 90%. We cannot wait to "fix it later."

The brain is forming right now. Every conversation. Every hug. Every trip to the park.

Every good night's sleep matters. The brain cannot wait. And every single day counts.

Would you like to learn more about Early Childhood (birth to age 5) and gain practical tools to strengthen your child's development? Contact me at [lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu) or 316-660-0114 and leave a message. We offer both in-person and virtual presentations.

Wichita's Original Gourmet Coffee Roaster  
**SPICE MERCHANT**  
1300 E. Douglas

Something Special Everyday!

**Spices • Tea • Gifts**



**316-263-4121**  
[spicemerchant.com](http://spicemerchant.com)

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

**Especias • Tés • Cafés • Regalos**

## Al Día en Familia: presenta: “Los Cinco Años que definen toda una vida”.

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

¿Sabías que a los 3 años el cerebro de un niño ya está desarrollado en un 80%?

¿Y a los 5 años, en un 90%? Eso significa que casi todo el crecimiento más importante del cerebro ocurre antes de que el niño entre al Jardín de Niños. ¡Es impresionante!

Y también es urgente entenderlo. Durante los primeros años, el cerebro crece más rápido que en cualquier otra etapa de la vida. Se forman millones de conexiones que ayudan a los niños a hablar, pensar, moverse y controlar sus emociones.

El cerebro es como una casa en construcción. Los primeros cinco años son los cimientos.

Si los cimientos son fuertes, la casa será fuerte. Cada experiencia cuenta. Cuando un adulto habla con un niño, su cerebro se fortalece. Cuando un niño juega, su cerebro crea conexiones nuevas.

Cuando un niño se siente seguro y querido, su cerebro aprende a calmarse. Pero cuando un niño pasa muchas horas frente a una pantalla, su cerebro recibe un tipo diferente de experiencia.

Los científicos explican que el cerebro se fortalece con la repetición. Cuando algo se practica muchas veces, las conexiones se vuelven más rápidas. Esto se llama mielinización. Es como ponerle una capa especial a los “cables” del cerebro para que los mensajes viajen más rápido. Por eso, lo que un niño practica todos los días se vuelve automático. Si practica hablar y escuchar, mejora su lenguaje. Si practica esperar su turno, mejora su paciencia. Si practica tocar una pantalla para obtener algo rápido, también fortalece ese hábito. El cerebro no sabe si algo es bueno o malo. Solo se adapta a lo que se repite.

### La Academia Americana de Pediatría recomienda lo siguiente:

- Para niños menores de 18 meses: evitar el uso de pantallas, excepto para videollamadas con familiares.
- Para niños de 18 a 24 meses: si se usan pantallas, que sea contenido educativo y siempre acompañado por un adulto.
- Para niños de 2 a 5 años: limitar el tiempo de pantalla a aproximadamente una hora al día de contenido de alta calidad.
- Evitar pantallas durante las comidas y antes de dormir.
- Mantener los dormitorios libres de dispositivos electrónicos.

¿Por qué? Porque los niños pequeños necesitan más tiempo para moverse, jugar y hablar cara a cara.

El sueño también es muy importante. Cuando nosotros dormimos profundamente, nuestro cerebro se limpia. ¡Sí, se limpia! Durante la noche, el cerebro elimina desechos y se prepara para aprender al día siguiente. Sin suficiente sueño, los niños pueden estar más irritables y distraídos. El juego libre es otra parte esencial. Es cuando los niños usan su imaginación sin instrucciones estrictas. Construir con bloques, jugar a la casita o inventar historias ayuda a desarrollar la memoria, la atención y el autocontrol. El juego no es tiempo perdido.

Es tiempo que construye el cerebro.

A los 3 años, el 80% del cerebro ya está formado.

A los 5 años, el 90%. No podemos esperar a “arreglarlo después”. El cerebro se está formando ahora mismo. Cada conversación, cada abrazo, cada juego en el parque, cada noche de buen descanso cuenta. El cerebro no puede esperar. Y cada día importa.

¿Le gustaría saber más sobre la Primera Infancia (0-5 años) y tener herramientas para fortalecer el crecimiento de sus niños? Contácteme al [lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu) o 316-660-0114 y deje un mensaje. Tenemos charlas en persona y virtuales.



**Baby J. pays attention to Grandpa's facial cues in their conversation.**

El bebe J. pone atención a las señales faciales de su abuelo.

Photo © courtesy of  
Elizabeth Brunscheen-Cartagena.



**Toddler E. is outside discovering the nature looking from the top of her slide.**

Pequeña niña al aire libre descubriendo la naturaleza arriba de su resbaladilla. Photo © courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena.



## Learning by Traveling presents: Scotland a Land of Wonders!

*By: Aphrodite Campbell,*

Scotland is really a Land of Wonders! A place where one cloudy day rolls into the next, where gray skies seem stitched permanently into the forecast. It is a land we have never set eyes on. And yet finally here, we are glad we made it. It feels as though it has taken us a lifetime to get here, that it is a country on the other side of the world. Yet it is not that far away from other places where we have been to in

Europe.

Part of the United Kingdom, Scotland lies just north of England and east of Ireland; a world wrapped in fog, painted in endless stretches of green. Though cold most of the year, there is romance in the air, the kind that stirs the imagination and brings to life every scene from the novels we have read and the stories we have carried into our imaginations. This is a place where landscapes inspire legends and where countless films have found their backdrop. Truly, Scotland is one of the most beautiful places on earth. We feel incredibly fortunate to finally experience this remarkable country that, as Billy Connolly joked, seems to have only two seasons: June

and Winter. And it has been wonderful watching the constant smile on my husband's face. He absolutely loved it. Perhaps it is because this is the land of his great ancestors. Or maybe it is the rolling green highlands, the mountains wrapped in mist and fog, looming over serene lochs.

The Campbell clan, with roots deep in the northern Highlands, is one of Scotland's most powerful and storied families. Known for their courage, loyalty, and resilience during times of conflict. The Campbells shaped much of Scotland's history, their name carrying a legacy of strength and influence that endures to this day. Part of that legacy can be seen in the tartan kilts still worn by men at weddings, Highland games, and other cultural celebrations. This knee-length kilt, a pleated thick wool garment, is both practical and symbolic: it keeps wearers warm in the Highlands' often brisk climate allowing for freedom of movement across hills and glens and even serves as a blanket when night falls. For the Campbells, the rich blend of green, blue, and black in their tartan remains a proud emblem of identity and tradition.



**Photo © courtesy of Aphrodite Campbell**



Indeed, Scotland's cold is unlike any other. The winds of the Highlands carry a sharp bite that tingles the cheeks and sharpens the senses, while gray skies and frequent drizzle leave a lingering damp chill in the air. If you are lucky, you may catch a day or two of sunshine during your visit. It is a land shaped by rugged mountains and the seas are wild and free. Feeling the cold even in mid-spring, it is easy to see why woolen scarves and clothing are a necessity, and why cozy pubs serving fish and chips beckon travelers inside, offering a comforting refuge and a glass of whisky to ward off the chill. In Scotland, the cold is not just weather, it is part of the atmosphere and the ambiance.

*Continued on page 8...Learning by Traveling....*

# Aprendiendo Viajando presenta: Escocia una tierra de Maravillas!

*Por: Aphrodite Campbell,*

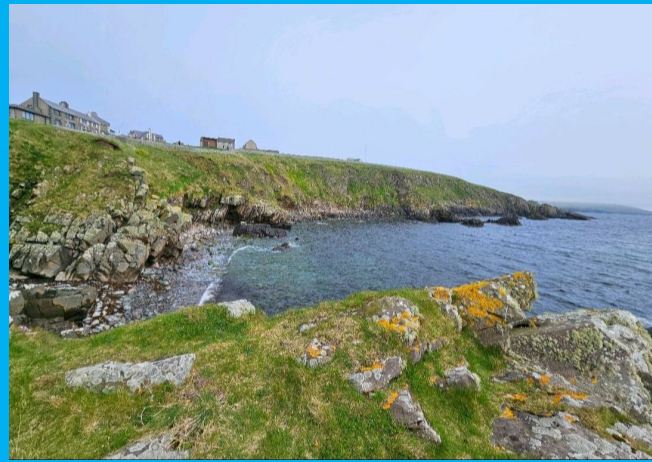
¡Escocia es en realidad una tierra maravillosa! Un lugar donde un día nublado se convierte en otro, donde los cielos grises parecen estar permanentemente entrelazados en el pronóstico. Un territorio que nunca habíamos visto, ahora nos alegramos de finalmente haberlo logrado. Parecería que nos ha llevado toda una vida para llegar aquí, un país al otro lado del mundo. Pero no está tan lejos de otros lugares en Europa que hemos visitado.



Escocia es parte del Reino Unido, se encuentra justo al norte de Inglaterra, al este de Irlanda; un mundo envuelto en niebla, decorado de interminables variaciones de verde. Aunque es frío la mayoría del año, se siente el romance en el ambiente, de ese que despierta la imaginación y dan vida a cada una de las escenas de las novelas que hemos leído y de las historias que hemos llevado a nuestra imaginación. Este es un lugar donde los paisajes inspiran leyendas, donde innumerables películas han encontrado su trasfondo. Verdaderamente, Escocia es uno de los lugares más hermosos del mundo. Nos sentimos increíblemente afortunados de haber experimentado por fin este país extraordinario que, como bromeó Billy Connolly, parece tener solo dos estaciones: junio e invierno. Y ha sido maravilloso ver la sonrisa constante en la cara de mi

marido. Le encantó absolutamente. Quizá sea porque esta es la tierra de sus grandes antepasados. O quizá sean las ondulantes y verdes tierras altas, las montañas envueltas de turbulencia y niebla, que se alzan sobre serenos lagos.

El clan Campbell, con raíces profundas en el norte de las Tierras Altas (Highlands), es una de las familias más poderosas y legendarias de Escocia. Conocidos por su valentía, lealtad y resiliencia en tiempos de conflicto. Los Campbell marcaron gran parte de la historia de Escocia, y su nombre lleva un legado de fuerza e influencia que perdura hasta hoy. Parte de ese legado puede verse en los kilts de tartán (falda escocesa) que aún llevan los hombres en bodas, juegos de las Tierras Altas y otras celebraciones culturales. Esta falda escocesa hasta la rodilla, una prenda plisada de lana gruesa es tanto práctica como simbólica: mantiene calientes a los portadores en el clima a menudo fresco de las Tierras



Altas, permitiendo la libertad de movimiento entre colinas y valles, e incluso sirve como manta cuando cae la noche. Para los Campbell, la rica mezcla de verde, azul y negro en su tartán sigue siendo un orgulloso emblema de identidad y tradición.



De hecho, el frío de Escocia no se parece a ningún otro. Los vientos de las Tierras Altas tienen un mordisco punzante que hormiguea las mejillas y agudiza los sentidos, mientras que los cielos grises y la llovizna frecuente dejan un frío húmedo persistente en el aire. Si tienes suerte, puede ser que disfrutes uno o dos días de sol durante tu visita. Es una tierra moldeada por montañas escarpadas y los mares son salvajes y libres. Al notar el frío incluso a mediados de la primavera, es fácil entender por qué las bufandas y la ropa de lana son una necesidad, y por qué los acogedores pubs (cantinas) que sirven pescado frito invitan a los viajeros a entrar, ofrecien-

do un refugio reconfortante y una copa de whisky para ahuyentar el frío. En Escocia, el frío no es solo el clima, forma parte de la atmósfera y del ambiente.

*Continúa en la página 9...Aprendiendo viajando...*

*Photos on pages 6, 7, 8 & 9 are © courtesy of Aphrodite Campbell*

*Continued from page 6...Learning by Traveling...*

Another part of Scotland's appeal is its lakes, or lochs, which are steeped in both beauty and legend. Naturally, we were curious to see what all the fuss about the Loch Ness Monster was about.

Loch Ness, located in the north of Scotland just southwest of Inverness, stretches across the Highlands. While we saw no monsters, we delighted in the serene beauty that has captivated visitors year after year.

Besides its many lochs, Scotland is also home to hundreds of islands, each with its own character and natural beauty, stretching from the rugged west coast to the far northern reaches of the North Sea. The Shetland Islands, northeast of mainland Scotland, left an impression on us. Their wild, windswept landscapes and dramatic cliffs stand in stark contrast to the charming villages scattered across the islands, which feel both untamed and timeless. Along the way, we made friends with some of the islands' most endearing inhabitants, from the Shetland ponies with their flowing manes to the gentle Golden Guernsey goats. We even got to pet a baby goat and held her in our arms as if she were a little, big puppy. So adorable!

Our journey eventually took us south to Edinburgh. Visiting Scotland's capital feels like stepping straight into a storybook, where history and modern life intertwine. Wandering the cobblestone streets lined with shops and eateries, you are surrounded by energy, culture, and perfect people-watching opportunities. We explored the historic Edinburgh Castle perched atop Castle Rock, then strolled down the Royal Mile to the stately Palace of Holyroodhouse. With every step, the city revealed its rich past; from ancient churches and historic landmarks to whisky bars and inviting restaurants. Medieval charm and Georgian elegance blend seamlessly, creating a city that feels vibrant and unforgettable.

Every corner of Edinburgh invites you to soak it all in its history and atmosphere. Everywhere we traveled in Scotland left a lasting impression. Once you have been here, Scotland stays with you. It lingers in the memory. It invites you to breathe, to pause, to let yourself be swept up in the timeless beauty that takes your breath away. You find it easy to fall into its rhythm... and its magic. As an old Scottish proverb wisely says, "Listen to the silence. Be still and let your soul catch up."

So, pack a raincoat, expect gray skies, and bring your sense of adventure!



## La atención no tiene que esperar hasta el período de inscripción abierta

HOPE está disponible todo el año.



Viva independiente y en su propia casa con transporte a nuestro centro social, a los médicos y a los especialistas.

Para obtener más información, llame al **316-370-3255** o visite **AscensionLiving.org/HOPE**. Sin compromiso.

 **Ascension Living**

**HOPE**



### *Viene de la página 7...Aprendiendo Viajando...*

Otra parte del atractivo de Escocia son sus lagos, o lochs, que están impregnados tanto de belleza como de leyenda. Naturalmente, teníamos curiosidad por ver de qué se trata-ba todo el revuelo del Monstruo del Lago Ness.

El Lago Ness, situado en el norte de Escocia justo al sur-oeste de Inverness, se extiende a lo largo de las Tierras Al-tas. Aunque no vimos monstruos, nos deleitamos con la belleza serena que cautiva a los visitantes año tras año.

Además de sus numerosos lagos, Escocia alberga cientos de islas, cada una con su propio carácter y belleza natural, que se extienden desde la escarpada costa oeste hasta los confines septentrionales del Mar del Norte. Las islas Shetland, al noreste de la Escocia continental, nos dejaron

impresionados. Sus salvajes paisajes, azotados por el viento, y sus dramáticos acantilados, contrastan fuertemente con los en-cantadores pueblos repartidos por las islas, que se sienten a la vez feroces y atemporales. Por el camino, hicimos amistad con algunos de los habitantes más entrañables de la isla, desde los po-nis Shetland con sus melenas fluidas hasta las nobles cabras Gol-den Guernsey. Incluso pudimos acariciar a un cabrito y sostenerlo en brazos como si fuera un gran pequeño cachorrito. ¡Fue adora-ble!

Nuestro viaje finalmente nos llevó al sur, a Edimburgo. Visitar la capital de Escocia se siente como adentrarse directamente en un cuento, donde la historia y la vida moderna se entrelazan. Al reco-rrer las adoquinadas calles, llenas de tiendas y restaurantes, te rodeas de energía, cultura y perfectas oportunidades para ver a la

gente pasar. Explora-mos el histórico



Castillo de Edimburgo, encaramado en la cima de Castle Rock, y lue-go paseamos por la Royal Mile hasta el majestuoso Palacio de Holy-oodhouse. Con cada paso, la ciudad revelaba su rico pasado; desde iglesias antiguas y monumentos históricos hasta bares de whisky y restaurantes acogedores. El encanto medieval y la elegancia georgia-na se mezclan a la perfección, creando una ciudad vibrante e invol-di-dable.

Cada rincón de Edimburgo te invita a empaparte de su historia y at-mósfera. Todos los lugares que viajamos en Escocia dejaron una im-presión duradera. Una vez que has estado aquí, Escocia se queda con-tigo. Permanece en el recuerdo. Te invita a respirar, a hacer una pau-sa, a dejarte llevar por la belleza atemporal que te deja sin aliento. Te resul-ta fácil caer en su ritmo... y su magia. Como dice sabiamente un viejo pro-verbio escocés: "Escucha el silencio. Mantente calmado y deja que tu alma se recupere."

Kevin & Aphrodite Campbell

Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

Así que, lleva un impermeable, espera cielos grises y ¡trae tu sentido de la aventura!

*Photos on pages 6, 7, 8 & 9 are © courtesy of Aphrodite Campbell*

**Proverbio del Mes:**  
"No hay enemigo pequeño"

## Lee's Lyte Lessons for Healthy Living: Kidney Care

By: Dr Carla A. Lee, PhD, APRN-BC, FNP, CNS, FAANP, FAAN

March is a special month full of celebrations, i.e., St Patrick's and Women's Health month, along with kidney health and waste removal. Our two kidneys possess approximately 1,2 million operating cells each (does decrease with age), and are crucial to body balances, not only elimination of waste. The kidneys are the master chemists of the body working constantly to balance fluid and electrolyte blood composition, including pH, and excreting metabolic waste materials. The maintaining of fluid and electrolyte (minerals) balances is crucial, including sufficient red blood cell production for oxygen transport and prevention of anemia, and maintenance of blood pressure. The adult kidneys filter approximately 160-170 liters (L) of blood every day, this amount varying by individual's size. The kidneys are responsible for extracting 1 to 1.5 L of fluid from the blood and concentrating the fluid into urine (Lee, p. 286).

So, maintaining kidney health requires a combination of self-healthcare and medical surveillance centered on controlling blood pressure, blood sugar, and cholesterol, having a low-salt diet (less than 2300 mg/day), moderate protein intake, staying hydrated and avoiding overuse of over-the-counter NSAID pain relievers. Key health maintenance strategies are staying properly hydrated, following a balanced diet, including staying active (30+ minutes a day), attending to optimal weight management, smoking cessation, and regular kidney laboratory screening, including cholesterol levels. Sufficient sleep is important. Sleeping for a few minutes on the left side will increase cerebral drainage.

Statistically, about one in seven adults in the USA have chronic kidney disease (CKD). It is estimated that about 90% of adults with CKD are unaware, so kidney disease is a major public health concern. Kidney disease usually has no symptoms early on, so medical checkups and specific laboratory tests annually are important. Problems that can be linked to kidney disease are high blood pressure, cardiovascular disease, high blood level of potassium, mineral and bone disorders, chronic urinary tract infections, kidney stones, and some immune disorders. A personal history of a key event in life that caused an acute kidney injury (severe dehydration, accident, shock) is crucial to kidney history. So, see your doctor annually for a thorough checkup (physical, blood work and urinalysis). (National Kidney Foundation (nd).

According to the Institute of Medicine (2025), the human body needs thirteen vitamins to function properly (the fat-soluble ones: A, D, E, K) and the water-soluble ones (Bs-8 of them- and C). Key minerals to maintain healthy bones are calcium and phosphorus, Vitamin D3 enhancing absorption, and iron for oxygen transport. The important renal (kidney) vitamins are B1, B2, B6, B12, folic acid, niacin, pantothenic acid, biotin, and a small dose of Vitamin C. People with chronic kidney disease cannot tolerate all recommended vitamins (especially fat-soluble), so focus is on the water-soluble vitamins and importance of medical management.

First, B1 (thiamin) is needed to help cells produce energy from starch (carbohydrates) metabolism as well as nervous system functioning. A dose of 1.5 mg/day is recommended in addition to dietary intake. Vitamin B2 (riboflavin) also helps cells manufacture energy, supports normal vision and healthy skin. Usually, besides a low-protein meal intake with kidney care, 1.8 mg/day is recommended, noting all the doses are specific in the care

of a physician for exact portion. Next B6 (pyridoxine) helps the body utilize protein, brain health, neurotransmission, immunity, and making new cells, including red blood cells. Usual supplement is 5 mg/day, again based on physician orders. B12 (cobalamin), working with folate, is crucial to red blood cell production, as well as <sup>(2)</sup> DNA for new cell construction. Folate also maintains nerve cells. A dose of 2-3 mg/day is usual.

*Continued on page 12...Lee's Lyte Lessons...*

*Notes from El Perico Informador, LLC*

*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 and informative purpose only. If you have any questions or concerns about your health status consult your personal and professional health provider.*

### La Familia Senior/Community Center



**April 2 (Thursday) Easter Celebration/Potluck- 11:30 AM - \*RSVP Open to All! - ¡Abierto para todos! Neighbor to Neighbor talk! - ¡Plática de Vecino a Vecino! Home - Wichita Independent Neighborhoods**

**Join us in our events! - ¡Acompáñanos!**

**May 5 - ¡Cinco de Mayo Celebration!**

**May 14 - Mother's Day & Día de las Madres!**

**May 21 - Memorial Day Celebration Potluck and program. \*RSVP at least 2 days in advance**

**\*La Familia Senior Community Center (LFSCC)**

**Dr. C. Lee, Executive Director,**

**841 W. 21st N. Wichita, KS 67203.**

**316-267-1700 Se habla español -**

**Donations welcome! - ¡Donaciones bienvenidas!**

**\*LFSCC is a 501 (c) 3 non-profit organization**

**\*LFSCC es una organización sin fines de lucro.**



## Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable: Cuidado Renal

Por: Dra. Carla A. Lee, PhD, APRN-BC, FNP, CNS, FAANP, FAAN

Marzo es un mes especial lleno de celebraciones, se celebra el Día de San Patricio, también es el mes de la Salud de la Mujer, junto con la salud renal y la eliminación de residuos. Nuestros dos riñones, poseen aproximadamente 1,2 millones de células funcionales cada uno (cantidad que disminuye con la edad), son cruciales para el equilibrio del organismo, no solo para la eliminación de residuos. Los riñones son los maestros químicos del cuerpo, trabajando constantemente para equilibrar la composición sanguínea de líquidos y electrolitos, incluido el pH, y la excreción de residuos metabólicos. El mantenimiento de los equilibrios de líquidos y electrolitos (minerales) es fundamental, incluyendo una producción suficiente de glóbulos rojos para el transporte de oxígeno y la prevención de la anemia, así como el mantenimiento de la presión arterial. Los riñones adultos filtran aproximadamente entre 160 y 170 litros (L) de sangre cada día, cantidad que varía según el tamaño de cada individuo. Los riñones son responsables de extraer entre 1 a 1,5 L de líquido de la sangre y concentrar ese líquido en la orina (Lee, p. 286).



Dr. Carla Lee, Photo ©  
Courtesy of Dr. C. Lee

Por tanto, mantener la salud renal requiere una combinación de autocuidado y vigilancia médica centrada en controlar la presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol, mantener una dieta baja en sal (menos de 2300 mg/día), una ingesta moderada de proteínas, mantenerse hidratado y evitar el uso excesivo de analgésicos de venta libre con <sup>(1)</sup> AINE. Las principales estrategias de mantenimiento de la salud son mantenerse correctamente hidratado, seguir una dieta equilibrada, incluyendo mantenerse activo (30+ minutos al día), cuidar un control óptimo del peso, dejar de fumar y realizar revisiones periódicas en laboratorio renal, incluyendo los niveles de colesterol. Dormir lo suficiente es importante. Dormir unos minutos en el lado izquierdo aumentará el drenaje cerebral.

Estadísticamente, uno de cada siete adultos en Estados Unidos tienen enfermedad renal crónica (ERC). Se estima que alrededor del 90% de los adultos con ERC no lo saben, por lo que la enfermedad renal es una preocupación importante para la salud pública. La enfermedad renal normalmente no presenta síntomas al principio, por lo que son importantes realizar revisiones médicas y pruebas de laboratorio específicas cada año. Los problemas que pueden estar relacionados con la enfermedad renal son la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, niveles elevados de potasio, trastornos minerales y óseos, infecciones crónicas del tracto urinario, cálculos renales y algunos trastornos inmunitarios. Un historial personal de un evento clave en la vida que causó una lesión renal aguda (deshidratación severa, accidente, shock) es crucial para la historia renal. Así que acude a tu médico anualmente para una revisión completa (físico, análisis de sangre y análisis de orina). (Fundación Nacional del Riñón (ND).

Según el Instituto de Medicina (2025), el cuerpo humano necesita trece vitaminas para funcionar correctamente (las liposolubles: A, D, E, K) y las solubles en agua (Bs-8 de ellas y C). Los minerales clave para mantener huesos sanos son el calcio y el fósforo, la vitamina D3 que mejora la absorción, y el hierro para el transporte de oxígeno. Las vitaminas renales (riñón) importantes son B1, B2, B6, B12, ácido fólico, niacina, ácido pantoténico, biotina y una pequeña dosis de vitamina C. Las personas con enfermedad renal crónica no pueden tolerar todas las vitaminas recomendadas (especialmente las liposolubles), por lo que la atención está en las vitaminas hidrosolubles y la importancia del manejo médico.

Primero, la B1 (tiamina) es necesaria para ayudar a las células a producir energía a partir del metabolismo del almidón (carbohidratos), así como del funcionamiento del sistema nervioso. Se recomienda una dosis de 1,5 mg/día además de la ingesta dietética. La vitamina B2 (riboflavina) también ayuda a las células a producir energía, favorece la visión normal y la piel sana. Normalmente, además de una ingesta baja en proteínas en comidas con cuidado renal, se recomienda 1,8 mg/día, teniendo en cuenta que todas las dosis son específicas en el cuidado del médico para la porción exacta. Después, la B6 (piridoxina) ayuda al cuerpo a utilizar proteínas, la salud cerebral, la neurotransmisión, la inmunidad y la creación de nuevas células, incluidos los glóbulos rojos. El suplemento habitual es 5 mg/día, también según las indicaciones del médico. La B12 (cobalamina), que actúa con el folato, es crucial para la producción de glóbulos rojos, así como el <sup>(2)</sup> ADN para la construcción de nuevas células. El folato también mantiene las células nerviosas. Normalmente se toma una dosis de 2-3 mg/día.

**Continúa en la página 12...Lecciones de Luz de Lee....**

**Nota de El Perico Informador, LLC:**

Dr. C. Lee es la Directora Ejecutiva del Centro Comunitario La Familia. 841 W. 21st Street, Wichita, KS.

N.B. El Perico Informador y Parlanchín (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.

*Continued from page 10...Lee Lyte Lessons...*

Niacin (B3) helps the body metabolize sugars and fatty acids, facilitates enzyme functions, produce energy, maintains healthy nerves, skin, and repairs DNA. It is also useful, as a vasodilator, to decrease high blood pressure, such important to monitor and prevent cardiovascular disease. Recommended levels of BP to treat is that above 139/89; doctors doing stricter control will treat to manage closer to the normal (called strict control) of 120/80 (top number the systolic measuring blood volume, heart strength; bottom number, diastolic, measuring contraction of the venous system. The tighter the venous system, the higher the diastolic). Pantothenic (B5) helps produce energy and metabolizes all the macronutrients (proteins, starches, fat) and is crucial to healthy skin and hair. Lastly, biotin (B7) facilitates metabolism of the macronutrients as well as preventing hair loss and brittle nails. So, daily intake of B vitamins each day is important, such as B complex (1 tablet/day) which contains all eight. Note, however, if one has diagnosed kidney disease, the treating physician makes the recommended dose.

Lastly, regarding Vitamin C, intake of citrus fruits (not grapefruit if on a cholesterol-lowering drug), cabbage, or supplement of 60 to 100 mg dose or 1,000 units, which may be reduced by the physician if one has CKD, along with monitoring all the above Vitamin B dosing. Vitamin C is a potent antioxidant, aids in healing via collagen production, and boosts immunity. Healthy kidneys are crucial to body balances of multiple blood substances along with the elimination of waste. Celebrate March and living a healthy Life.

### References:

Lee, CAB et al (1996). *Fluids and electrolytes: A practical approach*, 4<sup>th</sup> ed. Philadelphia, PA: FA Davis, 286-305 (Chapters 21 and 22).

Lee, CA (2019). Lee's Lyte Lesson on Healthy Living: Nutrient Relationships (Part 1) and As we Age (Part 2). *El Perico Informador*, LLC VI (11), p. 8-9.

National Institutes of Health (NIH) (2025). Retrieved on 2/21/2026; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

National Kidney Foundation (ND). Retrieved on 2/22/2026; <https://www.kidney.org>

### Notes from El Perico Informador, LLC

- (1) NSAID Nonsteroidal anti-inflammatory drug
- (2) DNA Deoxyribonucleic acid



**TORTILLERIA  
LOS III POTRILLOS**

L-V 8AM-7PM      M-F 8AM-7PM  
JUEVES CERRADO      THURSDAY CLOSED  
SABADO 8AM-5PM      SATURDAY 8AM-5PM  
DOMINGO 8AM-4PM      SUNDAY 8AM-4PM

**318 W. 29th St. N. Wichita, KS. 316-831-0811**

### *Viene de la página 11... Lecciones de Luz de Lee...*

La niacina (B3) ayuda al cuerpo a metabolizar azúcares y ácidos grasos, facilita la función enzimática, produce energía, mantiene nervios sanos, la piel y repara el ADN. También es útil, como vasodilatador, para disminuir la hipertensión, lo cual es importante para monitorizar y prevenir enfermedades cardiovasculares. Los niveles recomendados de presión arterial para tratar son superiores a 139/89; Los médicos que hacen un control más estricto tratarán para tratar más cerca del normal (llamado control estricto) de 120/80 (número superior la sistólica que mide el volumen sanguíneo y la fuerza cardíaca; el número inferior, diastólico, midiendo la contracción del sistema venoso). Cuanto más tenso es el sistema venoso, mayor es la diastólica). La pantoténica (B5) ayuda a producir energía y metaboliza todos los macronutrientes (proteínas, almidones, grasas) y es crucial para la salud de la piel y el cabello. Por último, la biotina (B7) facilita el metabolismo de los macronutrientes y previene la caída del pelo y las uñas quebradizas. Por eso, es importante tomar diariamente vitaminas del grupo B, como el complejo B (1 comprimido al día), que contiene las ocho. Sin embargo, ten en cuenta que si alguien tiene diagnóstico de enfermedad renal, el médico tratante realiza la dosis recomendada.

Por último, en cuanto a la vitamina C, la ingesta de cítricos (no pomelo si se toma un medicamento para bajar el colesterol), col o suplemento de 60 a 100 mg o 1.000 unidades, que puede ser reducido por el médico si se tiene ERC, junto con el control de todas las dosis mencionadas de vitamina B. La vitamina C es un potente antioxidante, ayuda a la curación mediante la producción de colágeno y refuerza la inmunidad. Unos riñones sanos son fundamentales para el equilibrio corporal de múltiples sustancias sanguíneas y para la eliminación de residuos. Celebra marzo y vivir una vida saludable.

### Referencias:

Vea la sección en inglés.

### Notas de El Perico Informador, LLC

- (1) AINE Antiinflamatorios no esteroideos
- (2) Acido desoxirribonucleico



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

