



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!



Downtown Tokyo  
Centro de Tokio  
Photo © courtesy of  
Aphrodite Campbell

## In this Edition!

### The Editorial!

Traveling in Kansas and Beyond, presents:

"Woodland Park Historical Trail..."

Animal Kingdom: "Marvels of Mammals..."

By: Linda Henderson

A day with the family! Presents:

"Strategic Summertime"

By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Learning by Traveling, presents:

"Japan...The land of the Crescent Sun"

By: Aphrodite Campbell

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

## ¡En esta Edición!

### ¡El Editorial!

Viajando en Kansas y Más Allá, presenta:

"Sendero Histórico en el Parque Woodland..."

El Reino Animal: "Maravillas de los Mamíferos..."

Por: Linda Henderson

¡Al día en Familia! "Presenta:

"Verano Estratégico"

Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Aprendiendo Viajando, presenta:

"Japón...La Tierra del Sol Naciente"

Por: Aphrodite Campbell

¡El Proverbio del Mes! y mucho más...

## Editorial,

What is important to some is not necessarily important to all. However, there are always paths to find common ground when goodwill exists. Common ground is found when people from different perspectives, ideas and opinions agree to collaborate with each other. It is one of the primary objectives in negotiations. People will agree to negotiate when there is something in common to discuss or debate, something in common to create or transform, something in common to develop and implement. In public life, individuals, groups, and politicians usually understand the importance of finding common grounds, those fundamental ideas make them advance their policies. Policies, which in the long run can become laws, with rules and regulations that can be implemented through policies and procedures.

The idea of finding common ground could be boring for some people, but that does not only necessarily apply to public life or politics. We all must find common ground, even with ourselves, like, for example, when we decided to search for our educational, vocational, or professional paths. While it is important to find remunerative work in an activity that fulfills our monetary goals, it should not be the only objective; as people grow in their trades, careers or professions, it is also important that they search and find things that are fulfilling and if that satisfies the overall well-being, hopes, dreams and desires of the individual, even better.

Finding common ground is especially important in the personal life. Friendships that have similar goals and interests usually are more lasting ones. Even when looking for a place to stay like in a guesthouse, or while searching for a roommate, when going to college out of town, it is important to have things in common to make the living arrangements more pleasant for those involved.

Likewise, it is even more important to find things in common when that relationship is going to be a lasting relation, like when couples decide to live together or/and get married and decide to start a family.

## Editorial,

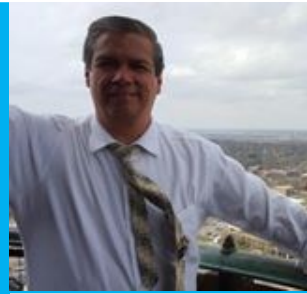
Lo que es importante para algunos no es necesariamente importante para todos. Sin embargo, siempre existen maneras de encontrar puntos en común cuando existe la buena voluntad. Se pueden encontrar elementos en común cuando personas de diferentes perspectivas, ideas y opiniones acuerdan colaborar entre sí.

Es uno de los objetivos primordiales en las negociaciones. La gente aceptará negociar cuando haya algo en común que discutir o debatir, algo en común que crear o transformar, algo en común que desarrollar e implementar. En la vida pública, individuos, grupos y políticos suelen entender la importancia de encontrar componentes en común; esas ideas fundamentales les impulsan a avanzar sus políticas. Políticas que, a la larga, pueden convertirse en leyes, normas y regulaciones que pueden implementarse de forma exhaustiva.

La idea de encontrar puntos en común puede resultar aburrida para algunas personas, pero eso no necesariamente se aplica solo a la vida pública o a la política. Todos debemos encontrar elementos en común, hasta con uno mismo, como, por ejemplo, cuando decidimos buscar nuestros caminos educativos, vocacionales o profesionales. Mientras que es importante encontrar un trabajo o actividad remunerada que cumpla con nuestros objetivos económicos; no debería de ser el único objetivo; a medida que el individuo crece en su oficio, carrera o profesión, también es importante que busque y encuentre cosas que disfrute, con las que se sienta satisfecho y si eso cumple con su bienestar general, esperanzas, sueños y deseos del individuo es aún mejor.

Encontrar puntos en común es especialmente importante en la vida personal. Las amistades con objetivos e intereses similares suelen ser más duraderas. Incluso al buscar alojamiento, en una casa de huéspedes o cuando buscas un compañero de vivienda, como por ejemplo cuando estudias fuera de la ciudad, es importante tener cosas en común para que la convivencia sea más agradable para cada uno de los residentes.

De la misma manera, es aún más importante encontrar cosas en común cuando esa relación va a ser duradera, como cuando las parejas deciden vivir juntas y/o casarse y formar una familia.



Marco A. Alcocer  
Editor



***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)**



## Traveling in Kansas and Beyond presents: "Woodland Park Historical Trail in Wichita."

By: Marco A. Alcocer,

Woodland Park has added a new and lasting attraction; while doing a healthy stroll, people will be able to learn about the rich history of the city. This beautiful park, located in the north side of the city, brings pride and remembrance to the residents of the area, but now, those memories and more are going to be shared and passed on to future generations, thanks to a collection of panels created by local artists with the support of community leaders and organizers.

This project was the inspiration of **Angela Martinez**, state representative of the area, says **Anita Mendoza**, President of the **North End Wichita Historical Society**. For her part, Martinez says that "this trail is a community storytelling project that honors and preserves the journey of the first Wichita Mexican families and the generations who followed."



Photo © courtesy of the City of Wichita

The panels, along the park, tell the story of people, culture, work, faith, traditions, and the resilience of the residents of the area. Martinez says that this project would not be possible without the "beautiful work of the Wichita North End Historical Society, President **Anita Mendoza** and members **Lydia Vitolas-Leake**, **Carolyn Benitez**, and **Dan Oropeza**. Martinez wants to thank Senator **Oletha Faust-Goudeau**, **Maggie Ballard** District 6 Council Member, and **Reggie Davidson** Director of Parks and the City of Wichita for their support in the project.

**Continued on page 7...Woodland Historical Trail...**

## Viajando en Kansas y más allá, presenta: "Sendero Histórico en el Parque Woodland en Wichita."

Por: Marco A. Alcocer,

El Parque Woodland ha añadido una nueva y duradera atracción; Mientras hacen un paseo saludable, la gente podrá aprender sobre la rica historia de la ciudad. Este hermoso parque, situado en el lado norte de la ciudad, trae orgullo y recuerdo a los residentes de la zona, pero ahora, esos recuerdos y más se compartirán y transmitirán a las futuras generaciones, gracias a una colección de paneles creados por artistas locales con el apoyo de líderes y organizadores comunitarios.



From left to right **Maggie Ballard**, **Anita Mendoza**, **Oletha Faust-Goudeau**, **Riggie Davidson** and **Angela Martinez**.

Photo © curtesy of Angela Martinez

Este proyecto fue inspirado por **Angela Martínez**, representante estatal de la zona, dice **Anita Mendoza**, presidenta de la **Sociedad Histórica del Extremo Norte de Wichita**. Por su parte, Martínez afirma que "este sendero es un proyecto comunitario de narración que honra y preserva el camino de las primeras familias mexicanas de Wichita y las generaciones posteriores."

Los paneles, a lo largo del parque, cuentan la historia de las personas, la cultura, el trabajo, la fe, las tradiciones y la resiliencia de los residentes de la zona. Martínez afirma que este proyecto no habría sido posible

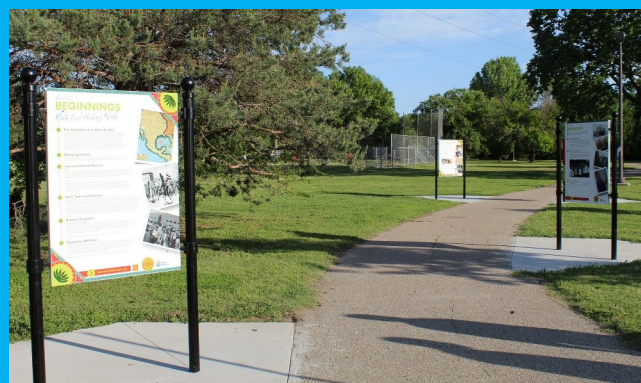


Photo © courtesy of the City of Wichita

sin el "hermoso trabajo de la Sociedad Histórica del North End de Wichita, la presidenta **Anita Mendoza** y los miembros **Lydia Vitolas-Leake**, **Carolyn Benitez** y **Dan Oropeza**. Martínez quiere agradecer a la senadora **Oletha Faust-Goudeau**, a **Maggie Ballard**, miembro del consejo municipal del Distrito 6, y a **Reggie Davidson**, director de Parques y a la ciudad de Wichita, por su apoyo en el proyecto.

**Continúa en la página 7....Woodland Sendero Histórico**

## Marvels of Mammals: A Celebration of Nature's Most Adaptable Animals

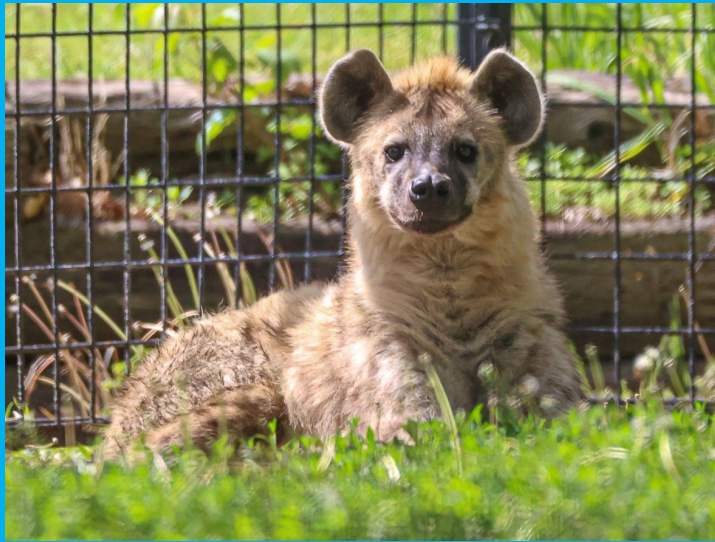
By: *Linda Henderson, Director of Development and Marketing, Rolling Hills Zoo.*

From the smallest flutter in the night sky to the largest presence in the ocean, mammals are among the most fascinating and adaptable creatures on Earth. They live on every continent, swim through every ocean, and even soar through the air. Whether it is a tiny bumblebee bat or a massive blue whale, mammals remind us just how diverse and incredible life can be.

So, what exactly makes an animal a mammal?



**Photo© courtesy of  
Linda Henderson**



**Hyena - Hiena**

Mammals are warm-blooded vertebrates, meaning they have backbones and can regulate their body temperature regardless of the environment. Most mammals give birth to live young, though a few rare species—like the platypus—lay eggs. Despite their wide variety, all mammals share a few key traits: they have hair or fur at some point in their lives, produce milk to nourish their young through mammary glands, and have a unique jaw structure along with three tiny bones in the middle ear that help them hear.

One of the most inspiring things about mammals is their adaptability. They have evolved to move in countless ways, walking across plains, climbing through trees, swimming in rivers and oceans, leaping across landscapes, and even flying through the sky. Their diets

are just as varied. Some are carnivores, other herbivores, and many are omnivores or insectivores. This flexibility has allowed mammals to thrive in environments ranging from deserts to rainforests.

At Rolling Hills Zoo, we are proud to care for a diverse group of mammals that represent this incredible adaptability. Guests can encounter the towering dromedary camel, perfectly suited for life in arid deserts, or meet the capybara, the world's largest rodent, known for its calm nature and love of water. The shaggy Highland cow, with its thick coat, is built to withstand cold climates, while the elegant scimitar-horned oryx is a symbol of successful conservation efforts, having once been extinct in the wild.

Visitors can also watch the playful prairie dogs pop in and out of their burrows or spot the red-necked wallabies hopping across their



**African painted dog - Perro salvaje africano**

habitat. For those drawn to more social and complex animals, the African painted dogs and hyenas display the importance of teamwork and communication in the wild, while demonstrating how different these two species really are. And there is even more to look forward to—next spring as we open our newest exhibit, Tiger Falls, featuring Asian species – including Amur tigers and snow leopards, and new to the zoo, red pandas, beloved for their striking appearance and gentle personalities.

*Continued on page 6...Mammals*

**Photos © on pages 4,5,6 & 7 are  
courtesy of the Rolling Hills Zoo.**



**Scimitar-Horned Oryx Orix de cuernos de cimitarra**

# Maravillas de los Mamíferos: Una Celebración de los Animales más adaptables de la naturaleza

*Por: Linda Henderson, Director de Desarrollo y Mercadotecnia, Zoológico Rolling Hills.*

Desde el aleteo más pequeño en el cielo nocturno hasta la mayor presencia en el océano, los mamíferos están entre las criaturas más fascinantes y adaptables de la Tierra. Viven en todos los continentes, nadan por todos los océanos e incluso surcan el aire. Ya sea un pequeño murciélago abejorro o una enorme ballena azul, los mamíferos nos recuerdan lo diversa e increíble que puede ser la vida.

**Entonces, ¿qué es exactamente lo que hace que un animal sea un mamífero?**

Los mamíferos son vertebrados de sangre caliente, es decir, tienen columna vertebral y pueden regular su temperatura corporal independientemente del entorno. La mayoría de los mamíferos dan a luz crías vivas, aunque algunas especies raras —como el ornitorrinco— ponen huevos. A pesar de su gran variedad, todos los mamíferos comparten algunos rasgos clave: tienen pelo o pelaje en algún momento de su vida, producen leche para nutrir a sus crías a través de las glándulas mamarias y poseen una estructura mandibular única junto con tres diminutos huesos en el oído medio que les ayudan a escuchar.



**Prairie dogs - Perros de las praderas**

que representan esta increíble adaptabilidad. Los visitantes pueden encontrarse con el imponente camello dromedario, perfectamente adecuado para la vida en desiertos áridos, o conocer al capibara, el roedor más grande del mundo, conocido por su naturaleza tranquila y su amor por el agua. La Vaca Peluda de las Tierras Altas, con su grueso pelaje, está diseñada para soportar climas fríos, mientras que el elegante Orix Blanco con cuernos de cimitarra es un símbolo de esfuerzos exitosos de conservación, habiendo estado extinto en estado salvaje.

Los visitantes también pueden observar a los juguetones perros de la pradera entrar y salir de sus madrigueras o ver a los ualabíes de cuello rojo saltando por su hábitat. Para quienes se sienten atraídos por animales más sociales y complejos, los perros salvajes africanos y las hienas muestran la importancia del trabajo en equipo y la comunicación en la naturaleza, al tiempo que demuestran lo diferentes que son realmente estas dos especies. Y aún hay más por delante: la próxima primavera, cuando inauguraremos nuestra nueva exposición, Cascadas del Tigre, que presenta especies asiáticas —incluidos tigres del Amur y leopardos de las nieves, y nuevos en el zoo, los pandas rojos, queridos por su aspecto llamativo y personalidad amable.

*Continúa en la página 7...Mamíferos...*

Una de las cosas más inspiradoras de los mamíferos es su adaptabilidad. Han evolucionado para moverse de innumerables maneras: caminando por llanuras, trepando árboles, nadando en ríos y océanos, saltando por paisajes e incluso volando por el cielo. Sus dietas son igual de variadas. Algunos son carnívoros, otros herbívoros y muchos son omnívoros o insectívoros. Esta flexibilidad ha permitido que los mamíferos prosperen en entornos que van desde desiertos hasta selvas tropicales.

En el Zoológico Rolling Hills, estamos orgullosos de cuidar a un grupo diverso de mamíferos

**Exploration Place**

**Paisaje de juegos de aventura**

Seis acres de energía para escalar más alto, correr más lejos y permanecer más tiempo, diseñada para todas las edades.

300 N. McLean Boulevard  
[exploration.org](http://exploration.org) |

*Continued from page 4...Mammals...*

### Fun Facts About Mammals:

- The capybara can stay underwater for up to five minutes to hide from predators.
- A camel's hump does not store water—it stores fat, which can be converted into energy when food is scarce.
- Prairie dogs have one of the most complex communication systems in the animal kingdom, using different sounds to describe specific threats.
- Red pandas use their bushy tails like blankets to keep warm in chilly mountain habitats.



**Highland Cow - Vaca de las Tierras Altas**

While mammals are incredibly resilient, many species today face serious challenges. Habitat loss, poaching, and human encroachment have placed numerous mammals at risk of extinction. That is why conservation efforts are more important than ever.

Rolling Hills Zoo is committed to protecting these remarkable animals, both within our care and in the wild. Through participation in conservation programs and public education, we strive to inspire a deeper appreciation for wildlife and encourage actions that help preserve these species for future generations.

Mammals are more than just animals—they are a testament to nature's creativity, strength, and resilience. By learning about them, celebrating them, and protecting them, we ensure that their stories continue for generations to come.

**Photos © on pages 4,5,6 & 7 are courtesy of the Rolling Hills Zoo.**

## 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 5...mamíferos

### Datos curiosos sobre los mamíferos:

- El capibara puede permanecer bajo el agua hasta cinco minutos para esconderse de los depredadores.
- La joroba de un camello no almacena agua, sino grasa, que puede convertirse en energía cuando la comida escasea.
- Los perros de la pradera tienen uno de los sistemas de comunicación más complejos del reino animal, utilizando diferentes sonidos para describir amenazas específicas.
- Los pandas rojos usan sus colas tupidas como mantas para mantenerse calientes en hábitats fríos de montaña.



**Wallaby - Ualabi**



**Capybara - Capibara**

Aunque los mamíferos son increíblemente resistentes, muchas especies hoy en día se enfrentan a serios desafíos. La pérdida de hábitat, la caza furtiva y la invasión humana han puesto en riesgo de extinción a numerosos mamíferos. Por eso los esfuerzos de conservación son más importantes que nunca.

El Zoológico Rolling Hills está comprometido con la protección de estos animales extraordinarios, tanto bajo nuestro cuidado como en la naturaleza. A través de la participación en programas de conservación y la educación pública, nos esforzamos por inspirar una mayor apreciación de la fauna y fomentar acciones que ayuden a preservar estas especies para las futuras generaciones.

Los mamíferos son mucho más que animales: son un testimonio de la creatividad, fortaleza y resiliencia de la naturaleza. Al conocerlos, celebrarlos y protegerlos, nos aseguramos de que sus historias continúen para las generaciones venideras.

### Continued from page 3...Woodland Historical Trail...

Martínez wants people to know that this story "is important because history helps us understand not only where we come from, but how far we have come. For too long, the contributions of Mexican and Hispanic families have been left out, overlooked, or only told in pieces. Our hope is that this trail becomes a place where children, families, neighbors, and visitors can walk, learn, reflect, and feel pride in the legacy that lives here. By telling this story publicly and permanently, we preserve it for future generations and remind our community that the history of Wichita cannot be fully told without the story of its Mexican people."

Likewise, in a recent post Martínez declared that in projects like this is: "...where we find common ground. That is where we find unity. And that is where our true strength lies...not in division, but in coming together."

**Woodland Park is located at 841 W. 21st Street North in Wichita, KS.**

There are other important projects planned for the area, the City of Wichita, along with businesses, nonprofit organizations, and the Hispanic Community of Wichita are working to make this a more vibrant, vigorous, and unique part of the city for today and future generations.



**Photo © courtesy of the City of Wichita**

### Viene de la página 3...Woodland Sendero Histórico

Martínez quiere que la gente sepa que esta exposición "es importante porque la historia nos ayuda a entender no solo de dónde venimos, sino hasta dónde hemos llegado. Durante demasiado tiempo, las contribuciones de familias mexicanas e hispanas han sido omitidas, ignoradas o solo contadas en fragmentos. Nuestra esperanza es que este sendero se convierta en un lugar donde niños, familias, vecinos y visitantes puedan caminar, aprender, reflexionar y sentir orgullo por el legado que aquí vive. Al contar esta historia de forma pública y permanente, la preservamos para las futuras generaciones y recordamos a nuestra comunidad que la historia de Wichita no puede contarse completamente sin la historia de su pueblo mexicano."

Del mismo modo, en una publicación reciente Martínez declaró que en proyectos como este es: "... donde encontramos puntos en común. Ahí es donde encontramos la unidad. Y ahí es donde reside nuestra verdadera fuerza... no en la división, sino en unirse."

**El Parque Woodland se localiza en el 841 Oeste de la Calle 21 Norte, en Wichita.**

Existen otros importantes proyectos planeados para la zona, la ciudad de Wichita, junto con negocios, organizaciones sin fines de lucro y la comunidad hispana de Wichita están trabajando para hacer de esta una parte más vibrante, vigorosa y única de la ciudad para hoy y las futuras generaciones.

## A day with the Family, presents: "Strategic Summertime"

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

As the end of the school year approaches, many families look forward to the arrival of summer. However, this transition period can also bring important changes in routines, behavior, and the emotional well-being of both children and adults. Research in child development and family well-being shows that changes in daily structure can create stress if not managed intentionally. During the school year, children benefit from consistent schedules that include set times for sleeping, eating, learning, and socializing. According to the American Academy of Pediatrics, predictable routines help children feel secure and support their emotional and behavioral development. When summer arrives, the loss of this structure can lead to irritability, sleep difficulties, and increased screen time.

To support a healthy transition, families are encouraged to maintain some level of structure without fully replicating the school schedule—think flexible but consistent routines. For example, setting regular times for waking up, meals, and bedtime can make a significant difference. Family strengthening programs such as *Survive, Strive, Thrive* emphasize the importance of creating daily structures that promote emotional stability and reduce stress at home.

Another important factor is the financial impact of summer. With children at home more often, expenses for food, activities, and childcare can increase. Research on family financial stability shows that planning ahead can reduce economic stress. Creating a simple summer budget, prioritizing needs, and seeking free or low-cost activities can help families enjoy the season without added financial pressure.

Summer also offers a unique opportunity to strengthen family relationships. Simple activities such as playing board games, cooking together, or visiting parks, foster emotional connection. Studies in family relationships highlight that these everyday moments support children's social and emotional development while improving family communication.

It is also important to pay attention to the balance between screen time and other activities. Research suggests that excessive screen use can negatively affect sleep, physical activity, and children's mood.

Setting clear limits and encouraging alternatives such as outdoor play, reading, or creative activities can support healthier development.

Finally, this transition period is a valuable opportunity to

teach life skills. Involving children in household tasks, meal planning, or organizing activities helps build responsibility and confidence. According to research, these experiences are essential for developing skills that benefit children throughout their lives.

In summary, while the transition from the school year to summer can present challenges, it also offers meaningful opportunities. With thoughtful planning, flexible routines, and a focus on family connection, families can create a balanced, healthy, and fulfilling summer.

Find family resources from K-State Extension, Sedgwick County:

<https://www.sedgwick.k-state.edu/home-family/relationships/>



**B exploring nature. B explorando la naturaleza.** Photo © courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena.



Programa de lectura de verano: 21 de mayo-30 de julio

Visita [wichitalibrary.org/summerreading](http://wichitalibrary.org/summerreading) para más información.

Summer Reading Program: May 21-July 30

Visit [wichitalibrary.org/summerreading](http://wichitalibrary.org/summerreading) to learn more.



## Al Día en Familia: presenta: "Verano Estratégico"

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



Photo © Courtesy of  
Elizabeth  
Brunscheen-Cartagena

A medida que se acerca el final del año escolar, muchas familias esperan con entusiasmo la llegada del verano. Sin embargo, este periodo de transición también puede traer cambios importantes en las rutinas, el comportamiento y el bienestar emocional de niños y adultos. Investigaciones en desarrollo infantil y bienestar familiar señalan que los cambios en la estructura diaria pueden generar estrés si no se manejan de manera intencional.

Durante el año escolar, los niños se benefician de horarios consistentes que incluyen horas fijas para dormir, comer, aprender y socializar. Según la Academia Americana de Pediatría, las rutinas predecibles ayudan a los niños a sentirse seguros y favorecen su desarrollo emocional y conductual. Cuando llega el verano, la pérdida de esta estructura puede provocar irritabilidad, dificultades para dormir y aumento del tiempo frente a pantallas.

Para apoyar una transición saludable, se recomienda que las familias mantengan cierto nivel de estructura sin necesidad de replicar completamente el horario escolar; es decir, establecer rutinas flexibles pero consistentes. Por ejemplo, establecer horarios regulares para despertarse, comer y dormir puede marcar una gran diferencia. Programas de fortalecimiento familiar como *Sobreviva*, *Esfuércese* y *Prospera* enfatizan la importancia de crear estructuras diarias que promuevan estabilidad emocional y reduzcan el estrés en el hogar.

Otro aspecto importante es el impacto económico del verano. Con los niños en casa más tiempo, aumentan los gastos en alimentos, actividades y cuidado infantil. Investigaciones sobre estabilidad financiera familiar indican que la planificación anticipada puede reducir la ansiedad económica. Crear un presupuesto básico para el verano, priorizando necesidades y buscando actividades gratuitas o de bajo costo, permite a las familias disfrutar esta temporada sin generar presión financiera adicional.

El verano también ofrece una oportunidad única para fortalecer las relaciones familiares. Actividades sencillas como jugar juegos de mesa, cocinar juntos o visitar parques fomentan la conexión emocional. Estudios en el área de relaciones familiares destacan que estos momentos cotidianos contribuyen al desarrollo social y emocional de los niños, además de fortalecer la comunicación familiar.

Asimismo, es importante prestar atención al equilibrio entre el uso de pantallas y otras actividades. La investigación sugiere que el exceso de tiempo frente a dispositivos puede afectar el sueño, la actividad física y el estado de ánimo de los niños. Establecer límites claros y promover alternativas como juegos al aire libre, lectura o actividades creativas puede apoyar un desarrollo más saludable.

Finalmente, este periodo de transición también es una oportunidad para enseñar habilidades de vida. Involucrar a los niños en tareas del hogar, la planificación de comidas o la organización de actividades les ayuda a desarrollar responsabilidad y confianza. Estas experiencias, según diversos estudios, son fundamentales para el desarrollo de habilidades que les servirán a lo largo de su vida.

En resumen, aunque el cambio del año escolar al verano puede presentar desafíos, también ofrece valiosas oportunidades. Con un poco de planificación, rutinas flexibles y enfoque en la conexión familiar, las familias pueden crear un verano equilibrado, saludable y significativo.

Encuentre recursos para familias de K-State Extension, Condado de Sedgwick:

<https://www.sedgwick.k-state.edu/home-family/relationships/>



The Holden Family last day of school.  
La Familia Holden en su último día de  
clases. Photo © courtesy of  
Elizabeth Brunscheen-Cartagena



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



## Learning by Traveling presents: "Japan...The Land of the Crescent Sun."

By: Aphrodite Campbell,

Japan, known as the Land of the Rising Sun, often feels distant and almost mythical. In many ways, it is. For travelers like me, it feels foreign for a reason; uniquely its own and shaped by distinct customs and ways of life. Whether you have ever set foot on this island nation, you have likely encountered it through movies, books, or stories. After all, how many of us have never seen pictures of a kimono or heard of the quiet strength of a samurai?

We finally had the opportunity to travel to Japan. From Wichita, it is a long journey: three connecting flights and over 24 hours of travel. Jet lag is very real, and we arrived completely exhausted. After checking into our hotel, what was meant to be a short rest turned into a full 12-hour recovery.



Kevin & Aphrodite Campbell  
Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

On our first day in Tokyo, the city greeted us with an unexpected snowfall. Eager to explore, we took on the subway system, which quickly became an adventure of its own with Japanese signage and unfamiliar routes. By the third day, we felt surprisingly confident navigating it. Japan's transit system is incredibly efficient and orderly. We even rode the Shinkansen to Kyoto, where the ride was smooth, quiet, and impressively fast. We even caught a glimpse of Mount Fuji along the way.

With a population of around fourteen million people, Tokyo remains remarkably clean and orderly. There is a strong cultural sense of respect and discipline; an unspoken expectation to be mindful of others and care for shared spaces. Despite the density, convenience is everywhere. Vending machines line the streets, and convenience stores offer affordable, high-quality meals like sushi, noodles, and bento boxes. We found them to be of high quality and very affordable.

We also visited teamLab Planets Tokyo, a surreal, immersive museum where light, water, and motion blend into interactive spaces. Visitors walk barefoot through immersive spaces where light, water, mirrors, and motion blend seamlessly together. Each room is completely different and designed to engage all the senses. My favorite was wading through warm water as glowing koi fish swam all around us! Getting anywhere in Tokyo also meant plenty of walking, and one of the most memorable experiences was Shibuya Crossing. Surrounded by towering LED screens and neon lights, it is one of Tokyo's most iconic sights and often described as the busiest pedestrian crossing in the world. Hundreds, sometimes over a thousand people would cross the main street in all directions when the light turns green. It is a perfectly chaotic yet strangely synchronized flow. It is fascinating to watch and an absolute blast to cross!

One of the things I really wanted to do while in Tokyo was participate in a traditional tea ceremony, so we set aside half a day

for the experience. Not knowing exactly what to expect, we were surprised to be dressed in authentic kimonos before the ceremony began. This was not the kind of tea where you simply pour and sip at your own pace. Rather, it was a slow, intentional ritual centered around the preparation and tasting of matcha with a bamboo whisk and all the while, taking time to be mindful of the surroundings. The matcha itself was vivid green and neither sweet nor creamy. I was genuinely surprised by how much I enjoyed it and even ended up buying real matcha to take home. As part of the ceremony, we also learned the meaning behind sitting or kneeling on the tatami mat and noticed the beautiful tea bowls, decorated with a family insignia. It was a wonderful learning experience that encouraged us to slow down and take the act of drinking tea seriously. The entire ceremony felt like stepping into a quiet world. Every movement was intentional, deliberate, and deeply calming.

*Continued on page 12...Learning by Traveling...*

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**

## Aprendiendo Viajando presenta: "Japón...La Tierra del Sol Naciente."

*Por: Aphrodite Campbell,*

Japón, conocida como la Tierra del Sol Naciente, a menudo parece distante y casi mítica. De muchas formas lo es. Para viajeros como yo, se siente insólito y con razón: posee una singularidad propia, moldeada por costumbres y formas de vida distintas. Ya sea que hayas pisado esta nación insular o no, o la hayas visto a través de películas, libros o relatos. Después de todo, ¿cuántos de nosotros no hemos visto las fotos de un kimono ni oído hablar de la fuerza silenciosa de un samurái?

Finalmente tuvimos la oportunidad de viajar a Japón. Desde Wichita, es un viaje largo: tres vuelos de conexión y más de 24 horas de viaje. La descompensación de horario (jet lag) es muy real, y llegamos completamente exhaustos. Después de registrarnos en el hotel, lo que se suponía iba a ser un descanso corto, se convirtió en una recuperación completa de 12 horas.



**Photo © courtesy of Aphrodite Campbell**



En nuestro primer día en Tokio, la ciudad nos recibió con una nevada inesperada. Con ganas de explorar, nos enfrentamos al sistema de metro, que rápidamente se convirtió en una aventura propia con señalización japonesa y rutas desconocidas. Al tercer día, nos sentíamos sorprendentemente seguros navegándolo. El sistema de transporte japonés es increíblemente eficiente y ordenado. Incluso montamos en el Shinkansen hasta Kioto, donde el trayecto fue suave, silencioso e impresionantemente rápido. Incluso vislumbramos el monte Fuji por el camino.

Con una población de alrededor de 14 millones de personas, Tokio sigue siendo notablemente limpia y ordenada.

Existe un fuerte sentido cultural de

respeto y disciplina; una expectativa tácita de ser consciente de los demás y de preocuparse por los espacios compartidos. A pesar de la densidad, la comodidad está en todas partes. Las máquinas expendedoras llenan las calles y las tiendas de conveniencia ofrecen comidas asequibles y de alta calidad como sushi, fideos y cajas bento. Nos parecieron de alta calidad y muy accesibles.

También visitamos teamLab Planets Tokyo, un museo surrealista e inmersivo donde la luz, el agua y el movimiento se mezclan en espacios interactivos. Los visitantes caminan descalzos por espacios inmersivos donde la luz, el agua, los espejos y el movimiento se mezclan perfectamente. Cada habitación es completamente distinta y está diseñada para activar todos los sentidos. Mi favorito fue vadear por las aguas cálidas mientras peces koi brillantes nadaban a nuestro alrededor. Llegar a cualquier sitio en Tokio también significaba caminar mucho, y una de las experiencias más memorables fue el cruce de Shibuya. Rodeado de pantallas LED imponentes y luces de neón, es uno de los lugares más emblemáticos de Tokio y a menudo descrito como el paso peatonal más concurrido del mundo. Cientos, a veces más de mil personas cruzaban la calle principal en todas direcciones cuando el semáforo se ponía verde. Es un flujo perfectamente caótico pero extrañamente sincronizado. ¡Es fascinante de ver y una auténtica maravilla el cruzarlo!



Una de las cosas que realmente quería hacer mientras estaba en Tokio era participar en una ceremonia tradicional del té, así que reservamos medio día para la experiencia. Sin saber exactamente qué esperar, nos sorprendió estar vestidos con kimonos auténticos antes de que comenzara la ceremonia. Este no era el tipo de té en el que simplemente sirves y bebes a tu propio ritmo. Más bien, era un ritual lento e intencional centrado en la preparación y degustación del matcha con un batidor de bambú y, todo el tiempo, tomándose el tiempo para estar atentos al entorno. El matcha en sí era de un verde intenso y no era ni dulce ni cremoso. Me sorprendió sinceramente lo mucho que me gustó, e incluso acabé comprando matcha auténtico para llevarme a casa. Como parte de la ceremonia, también aprendimos el significado de sentarse o arrodillarse sobre el tatami y notamos los hermosos cuencos de té, decorados con un emblema familiar. Fue una experiencia de aprendizaje maravillosa que nos animó a ir más despacio y a tomarnos en serio el acto de tomar té. Toda la ceremonia se sintió como adentrarse en un mundo tranquilo. Cada movimiento era intencionado, deliberado y profundamente calmante.

*Continúa en la página 12...Aprendiendo Viajando...*

*Continued from page 10...Learning by Traveling...*

Eating in Tokyo is also an experience all its own. Meals are served in smaller portions, arranged in simple dishes, with chopsticks neatly placed on rests.

Many restaurants are cozy and intimate, sometimes sitting just a handful of people with low tables and floor seating with pillows that add to the charm. Whether it is sushi, ramen, wagyu skewers, or mochi, everything tastes incredibly fresh. There is a sense of balance and presentation in every bite. Dining is often quiet and focused, with many small restaurants specializing in just one type of food and perfecting it over time.

At the same time, street markets and late-night spots bring a completely different energy. It is lively and vibrant. One evening, we combined dinner with a sumo wrestling show. The night began with a beautifully prepared meal featuring multiple side dishes, then shifted into a completely different atmosphere as the wrestlers took the stage. What made the evening so special was the balance between culture and entertainment. It was not just a performance; it felt like a window into a centuries-old tradition, where discipline, respect, and history are still very much alive. We left the evening both entertained and genuinely appreciative of the cultural significance.

Six days in Tokyo did not feel like enough time. We had such a positive experience and truly loved the contrast the city offers; where modern, cutting-edge life exists seamlessly alongside deep-rooted traditions. From quiet moments in a tea ceremony to the electric energy of its streets and business districts. Tokyo left us with a feeling that one trip here is not enough; that we would want to come back in the very near future!

*Continúa de la página 11...Aprendiendo Viajando...*

Comer en Tokio también es una experiencia en sí misma. Las comidas se sirven en porciones pequeñas, puestas en platos sencillos, con los palillos colocados cuidadosamente a un lado. Mu-



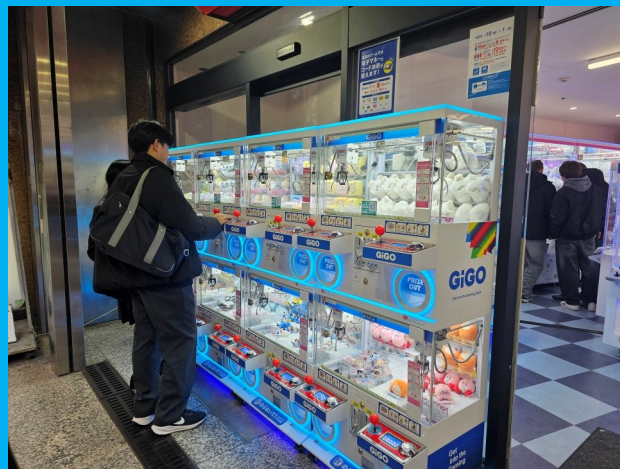
chos restaurantes son acogedores e íntimos, a veces con solo un puñado de personas sentadas con mesas bajas y asientos en el suelo con almohadas que añaden encanto. Ya sea sushi, ramen, brochetas de wagyu o mochi, todo sabe increíblemente fresco. Hay un sentido de equilibrio y presentación en cada bocado. La gastronomía suele ser tranquila y centrada, con muchos pequeños restaurantes especializándose en un solo tipo de comida y perfeccionándola con el tiempo.

Al mismo tiempo, los mercados callejeros y los locales nocturnos aportan una energía completamente diferente. Es animado y vibrante. Una noche, combinamos la cena con un espectáculo de sumo. La noche comenzó con una comida bellamente preparada con varios acompañamientos, para luego

cambiar a un ambiente completamente diferente cuando los luchadores subieron al escenario. Lo que hizo especial la velada fue el equilibrio entre cultura y entretenimiento. No era solo una actuación; Parecía una ventana a una tradición centenaria, donde la disciplina, el respeto y la historia siguen muy vivos. Salimos de la velada entretenidos y realmente agradecidos por su importancia cultural.

Seis días en Tokio no parecían ni de lejos suficientes. Tuvimos una experiencia muy positiva y realmente nos encantó el contraste que ofrece la ciudad; donde la vida

moderna y vanguardista existe sin esfuerzo junto a tradiciones profundamente arraigadas. Desde momentos tranquilos en una ceremonia del té hasta la energía eléctrica de sus calles y distritos comerciales. Tokio nos dejó con la sensación de que un viaje aquí no es suficiente; ¡que queríamos volver en un futuro



**Proverbio del Mes:**  
"Al lugar que fueres,  
haz lo que vieres"

*Photos on pages 10, 11 & 12 are © courtesy of Aphrodite Campbell*