



SM

# El Perico Informador y Parlanchín

**Free!  
¡Gratis!**

*"The Chatterbox Parrot that Keeps you Informed"*

**(El Perico Informador, LLC)**

SM

*Al buen entendedor pocas palabras*

*"The Bilingual Publication of Kansas"*

**View of The Twelve Apostles**

**Great Ocean Road**

**Victoria, Australia**

**Photo © courtesy of**

**Aphrodite Campbell**

**Eleventh Anniversary Edition!**

**¡Edición del Decimoprimer Aniversario!**

## **In this Edition!**

**The Editorial!**

**Latinos in Action, Presents:**

**Meet David Garcia.**

**Strolling in the City:**

**"First Friday Gallery Crawl"**

**Lee's Lessons on Healthy Living:**

**"Minerals" By: Dr. C. Lee**

**A day with the family, presents:**

**"Most Impacting Gift"**

**By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

**Learning by Traveling, presents:**

**"Koalas and Pinguins Down Under"**

**By: Aphrodite Campbell**

**The Proverb of the Month! & more**



*"Fruit Basket" an art piece of the*

*"Lover's Eyes Deux"*

*Exhibition by S. Grant*

*at the Reuben Saunders Gallery in*

*Wichita First Friday Gallery Crawl*

## **¡En esta Edición!**

**¡El Editorial!**

**Latinos en Acción, Presenta:**

**Conoce a David García.**

**Paseando por la Ciudad: "El Recorrido  
de las Galerías del Primer Viernes"**

**Lecciones de Luz de Lee para una Vida  
Saludable: "Minerales" Por: Dr. C. Lee**

**Al día en Familia:**

**"El Regalo más impactante!"**

**Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

**Aprendiendo Viajando, presenta:**

**"Koalas y Pingüinos en Australia"**

**Por: Aphrodite Campbell**

**¡El Proverbio del Mes! y más...**



Marco A. Alcocer  
Editor

## Editorial

**"Experience is the mother of science,"** says an adage. Adages, proverbs, sayings, maxims, sayings, etcetera or whatever you want to call them are small wise phrases that have been preserved over time. More than phrases, they are messages or thoughts that contain, in themselves, incalculable value and are the fruit of centuries of experience and knowledge. There are proverbs that give us advice, or teach us

something we didn't know. It is interesting to observe how many of these thoughts have a common origin, sometimes crossing languages, and of course, borders.

Through language, written and oral, these messages have been transmitted from generation to generation. Many have been transmitted only orally, from parents to children, from grandparents to grandchildren. They are part of the experiences lived by our ancestors; we could define them as the folks' experiences. Others have come down to us in written form, either in religious treatises, philosophical or scientific writings, or in popular legends that have been transmitted and are part of the cultural heritages of humanity. Since its inception, El Perico has shared some of those sayings in Spanish only.

Usually known as "El Perico" {The Parrot}, DBA: "El Perico Informador y Parlanchin" translates as: "The Chatterbox that Keeps you Informed" (official name: El Perico Informador, LLC), is celebrating its eleventh anniversary this month. El Perico (The Bilingual Publication of Kansas [English Spanish]) has as its slogan "Al buen entendedor pocas palabras", which means (A wise person needs few words to understand any topic") a well-known saying in Spanish. We believe in simplification, without ignoring the primordial facts and reality. El Perico's focus is to address educational, informational, cultural, and family-oriented issues from a multicultural point of view. Kansas is a rich state with diverse cultures. Over the years we have brought stories that exalt our diversities, and it has been useful and aroused curiosity for people of all ages, including young people, adults and the elderly, regardless of their marital status, membership or political preference.

El Perico usually covers topics related to health, education, history, local and international tourism, the economy (local and international) and local politics. We have special sections such as the "Latinos in Action" section, "Al Día en Familia", "Learning by Traveling", "Traveling in Kansas and Beyond", "Lee's Lyte Lessons on Healthy Living", "The Interview of the Month" and other sections written by experienced writers who are well aware of the topics to be discussed and the state of Kansas. In times of local or national elections, we conduct "Interviews with Candidates" to certain public positions, elaborating the same questions, in an impartial way, we invite them, without restrictions, to participate and express their points of view. In times like this it is important to remember that people who forget history run the risk of making the mistakes of the past.

## Editorial,

"La experiencia es la madre de la ciencia" dice un viejo adagio. Adagios, proverbios, refranes, máximas, dichos, etcétera o como quieras llamarlos son pequeñas frases sabias que se han preservado durante el tiempo. Más que frases, son mensajes o pensamientos que encierran, en sí mismos, incalculable valor y son el fruto de siglos de experiencia y conocimiento. Existen proverbios que nos dan consejos, o nos enseñan algo que ignorábamos. Es interesante observar como muchos de estos pensamientos tienen un origen común, sobrepasando en ocasiones lenguajes, y por supuesto, fronteras.

A través del lenguaje, escrito y oral, se han transmitido esos mensajes de generación en generación. Muchos se han transmitido solo de forma oral, de padres a hijos, de abuelos a nietos. Forman parte de las experiencias vividas por nuestros antepasados; podríamos definirlas como las vivencias del pueblo. Otros más nos han llegado de forma escrita, ya sea en tratados religiosos, escritos filosóficos, científicos, o en leyendas populares que se han transmitido y forman parte de las herencias culturales de la humanidad. Desde su inicio, El Perico ha compartido algunos de esos refranes.

"El Perico" como es conocido El Perico Informador y Parlanchin (El Perico Informador, LLC), está celebrando este mes su onceavo aniversario. El Perico (La publicación Bilingüe de Kansas [inglés-español]) tiene como slogan "Al buen entendedor pocas palabras", un reconocido refrán en español. Creemos en la simplificación, sin ignorar los hechos primordiales y la realidad. El enfoque de El Perico es abordar temas educativos, informativos, culturales y de orientación familiar desde un punto de vista multicultural. Kansas es un estado rico con culturas diversas. A través de los años hemos traído historias que enaltecen nuestras diversidades y han sido de utilidad y han despertado curiosidad para personas de todas las edades, incluyendo jóvenes, adultos y ancianos, sin importar su estado civil, pertenencia o preferencia política.

El Perico usualmente cubre temas relacionados con la salud, la educación, la historia, el turismo local e internacional, la economía (local e internacional) y política local. Contamos con secciones especiales como la sección de "Latinos en Acción", "Al Día en Familia", "Aprendiendo, Viajando", "Viajando en Kansas y más allá" "Lecciones de Lee para una vida saludable" "La Entrevista del Mes" y otras más con escritores experimentados y bien enterados de los temas a tratar y de las condiciones de Kansas. En tiempos de elecciones locales o nacionales, conducimos "Entrevistas con Candidatos" a ciertos puestos públicos, elaborándoles las mismas preguntas, de forma imparcial, invitándolos, sin restricciones, a participar, para que planteen aquí sus puntos de vista. En estos tiempos es importante recordar que los pueblos que olvidan la historia corren el riesgo de cometer los errores del pasado.



**El Perico Informador y Parlanchin**  
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

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

Get your free email subscription - Obtén tu suscripción gratuita por correo electrónico: [pericoparrot@gmail.com](mailto:pericoparrot@gmail.com)



**Latinos in Action!****¡Latinos en Acción!****Meet David Garcia, the new Communications Specialist of the Wichita Public Library**

Meet David Garcia, a Wichita, Kansas native and graduate from Wichita State University. After obtaining his Bachelor of Arts in Communication, David moved to Kansas City in 2021 to work in the advertising industry, spending time at Signal Theory and Native Digital as a copywriter. He then worked for online fashion marketplace GOAT before returning home to Wichita in 2024.

As of December 2024, David has been serving as the Communications Specialist of the Wichita Public Library,

connecting the community to the services, resources and programs available for free at the library.

Photo © courtesy of David Garcia.

**Conoce a David García, nuevo Especialista en Comunicaciones de la Biblioteca Pública de Wichita**

Conoce a David García, nacido y criado en Wichita y graduado de la Universidad Estatal de Wichita.

Después de obtener su licenciatura en Comunicaciones, David se mudó a Kansas City en 2021 para trabajar en la industria de publicidad como escritor para las agencias Signal Theory y Native Digital. Después de eso, David trabajó para GOAT, una plataforma de moda en línea, antes de regresarse a Wichita en el 2024.

Desde diciembre del 2024, David se desempeña como Especialista en Comunicaciones para la Biblioteca Pública de Wichita, conectando la comunidad con los servicios, recursos y programas gratuitos disponibles en la biblioteca.



**NOTICIAS EN ESPAÑOL BAJO DEMANDA**

Listen on Apple Podcasts, Google Podcasts, Spotify, and STITCHER.

radioreal.org | @radiorealkmuw

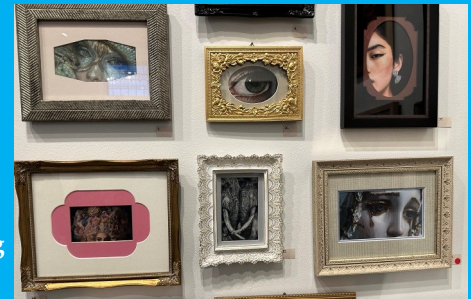
Use la cámara de su teléfono para escanear el código.

**CON MARCO ALCOCER**

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

**Strolling by the City!****¡Paseando por la Ciudad!****The First Friday Gallery Crawl commenced on February 7th**

The traditional love for the arts in Wichita is remarkable. People enjoy visiting the beautiful galleries and museums in the Wichita area, especially during the First Friday Gallery Crawl event, they get to admire what is new or is already in exhibition. Several venues around the city participate, including City Arts and the Wichita Art Museum, the event is free and open to the public and everyone is welcome. The galleries and museums offer great places to meet artists and people with similar interests, giving you the opportunity to buy directly from the creators. The event takes place every first Friday of every month during the year, the next will be held on March 7th. Last Friday February 7th, we enjoyed visiting the exhibition of Sara Grant "Lover's Eyes Deux" at the Reuben Saunders Gallery. Sara said that her art is a "fusion of realism and subtle surrealism", that brings to life through color pencil, her exhibition will remain until March 26th. The gallery is located at 3215 E. Douglas. To learn more about First Friday Gallery Crawl visit [here](#) or visit their Facebook page [here](#). You can contact Sara by email at: sgrantatelier@icloud.com

**El Recorrido de las Galerías del Primer Viernes comenzó el 7 de febrero**

El tradicional amor por las artes en Wichita es notable. Personas disfrutaban visitando las hermosas galerías y museos del área de Wichita, especialmente durante el evento del Recorrido de las Galerías del Primer Viernes, donde se pueden admirar lo más reciente y lo que ya está en exhibición. Varios sitios de la ciudad participan en el evento, incluidos City Arts y el Museo de Arte de Wichita, la entrada a los sitios participantes es gratuita y todo el público es bienvenido. Las galerías y museos ofrecen excelentes espacios para conocer artistas y personas con intereses similares y brindan la oportunidad para comprar directamente de los creadores. El evento es el primer viernes del mes, todo el año, el próximo será el 7 de marzo. El pasado viernes 7 de febrero, disfrutamos visitando la exposición de Sara Grant "Lover's Eyes Deux" en la Galería Reuben Saunders. Sara dice que su arte es una "fusión de realismo y surrealismo sutil", llevándolo a la vida con lápiz de color. Su exposición permanecerá hasta el 26 de marzo, la galería está ubicada en 3215 E. Douglas. Para conocer más sobre el Recorrido de las Galerías del Primer Viernes visita: (información en el párrafo anterior) (la información es en inglés) o visita su página en Facebook. Si gustas contactar a Sara su correo electrónico es: sgrantatelier@icloud.com



**Artist Sara Grant describing her art technique to art lover Angelo Rodriguez**  
**La artista describiendo su técnica artística.**

## Lee's Lyte Lessons for Healthy Living: Specific Nutrients in Building Immune Strength-Minerals - \*Part II

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

Discussion continues about the importance of specific nutrients to strengthen the immune system. \*Part I addressed key vitamins and \*Part II will address essential minerals that enhance, augment, or organize the immune system's response to an invader, be it from the environment or germ entrance into the body. The skin system (integumentary) is the first line of defense to invaders followed by the secondary line of defense, the entire immune system, a holistic biopsychosocial response, as invaders attack the human body.

Besides key vitamins (A, C, D, and B), essential minerals needed within the immune system are copper, zinc, and selenium. These are trace minerals, small amounts, usually needed daily via nutrient intake (balanced diet) to assist in the immune response to an invader. First Copper will be presented, then Zinc (as these are highly connected), followed by selenium.

Copper is a vital essential trace mineral that is important for the immune system in that it triggers the cell-mediated aspect as well as antibody production. It is key, along with zinc, to release the substances (cytokines) in the thymus gland (small lymph gland near the heart) that commence the inflammation state to fight infections. It is key in protein metabolism, such strongly connected to antibody production, these being the substances to dissolve and destroy bacteria. Copper also aids in the formation of white blood cells, especially the monocytes, small in numbers, but large, that move in to fight infections. Copper is also necessary for collagen formation in tissue healing (NIH, 2020). Copper is also important in the transmission of electrical impulses, which will lead to the trigger of hormones in the stress response that also works to assist in the healing process. It also helps in the uptake of iron, this crucial to hemoglobin, the protein in the blood that carries oxygen to all 37 billion (+ depending on size) cells in the body. Presence of anemia (lessened red blood cells with adequate hemoglobin) can lead, also, to recurring infections.

Daily intake is 900 mcg (9 mg). The food sources are green leafy vegetables, especially broccoli, avocados, garlic, lentils, and soybeans. Also helpful are nuts, especially almonds, along with beets and mushrooms. Liver is an excellent source. Lastly, as we move to zinc discussion, a proper balance of copper to zinc is a 1 to 10 ratio for optimal health (Balch, p. 29).

Zinc, 30 on the Periodic Table of Chemicals, comes from the earth, thus into food sources, so than absorbed via the guts; it is not made by the body being crucial to many metabolic processes. It is stored in skeletal muscles and bones. It is crucial to protein balance, thus the making of antibodies, i.e. the classic antigen/antibody response to any invader. It is a part/constituent of insulin, in over 300 enzymes, and serves also as an antioxidant. Zinc also working with vitamin balances, i.e. maintenance of Vitamin E levels in the blood and is key aid to the absorption of Vitamin A, such key to eye health, among other functions. Most important, to this presentation, is that zinc in the immune system boosts the production of T-cells, lymph cells in the thymus gland (small gland near the heart) that is the first and key step in the immune process to commence release of cytokines. Cytokines (many) commence the inflammatory process to fight the infection, stress, & invaders.

Zinc is also a key part of cell-mediated immunity (2 types of immunity: cell-mediated and humoral-mediated) in that it builds white blood cells (esp. monocytes), natural killer cells and B cells (bursa/bones).

Regarding body needs, then, a small quantity (ranging from 10-14 mg (usual intake) can be up to 50 mg, used for all the above functions, but here to especially fight infections and assist in the healing process (NIH, p. 6). Key sources are proteins, such as meat, fish, poultry and lamb. Other good sources are egg yolks, oysters, beans (lima and soy) white grains (e.g. whole wheat bread). Zinc is in herbs such as cayenne pepper, sage, parsley, and milk thistle. Food sources are the best, but in taking a mineral supplement, no more than a total of 100 mg should be taken, as too high a level can depress the immune system, then also depleting the level of copper. Zinc and copper balance together, i.e. are reciprocal.



Photo © Courtesy of  
Dr. C. Lee

**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:



*Continued on page 6...Lee Light Lessons...*

**Proverbio del Mes:  
"La Experiencia es la Madre  
de la Ciencia"**

# Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable: Nutrientes Específicos para Desarrollar la Fuerza Inmunológica - Minerales - \*Parte II

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

Continuamos ahora la discusión sobre la importancia de específicos nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico. La \*Parte I abordó las vitaminas claves y la Parte II aborda los minerales esenciales que mejoran, aumentan u organizan respuestas del sistema inmunológico contra un invasor, ya sea del medio ambiente o por la entrada de gérmenes al cuerpo. El sistema cutáneo (tegumentario) es la primera línea de defensa contra los invasores, seguida de la línea secundaria de defensa, el sistema inmunológico integral, una respuesta biopsicosocial holística, cuando los invasores atacan el cuerpo humano.

Además de las vitaminas claves (A, C, D y B), los minerales esenciales del sistema inmunitario son el cobre, el zinc y el selenio. Estos son oligoelementos, que en pequeñas cantidades son necesarios ingerir diariamente (con una dieta balanceada) para ayudar a la respuesta contra algún invasor. Primeramente, se presentará el Cobre, luego el Zinc (pues están muy conectados), seguido del Selenio.

El cobre es un oligoelemento vital, importante para el sistema inmunológico, ya que desencadena el aspecto mediado por células, y la producción de anticuerpos. Es un elemento clave, que, junto con el zinc, libera las sustancias (citocinas) en la glándula timo (pequeña glándula linfática cerca del corazón) que inician el estado de inflamación para combatir infecciones. Es clave en el metabolismo de las proteínas, fuertemente relacionado con la producción de anticuerpos, que son las sustancias que disuelven y destruyen las bacterias. El cobre también ayuda en la formación de glóbulos blancos, especialmente los monocitos, pequeños en número, pero grandes, que se mueven para combatir las infecciones. El cobre también es necesario para la formación de colágeno en la cicatrización de tejidos (NIH, 2020). El cobre también es importante en la transmisión de impulsos eléctricos, lo que conduce al desencadenamiento de hormonas en respuesta al estrés, ayudando con el funcionamiento del proceso de curación. Asiste asimismo en la absorción de hierro, este es crucial para la hemoglobina, la proteína en la sangre que transporta oxígeno a los 37 mil millones (+ dependiendo del tamaño) de células del cuerpo. La presencia de anemia (disminución de los glóbulos rojos con una hemoglobina adecuada) puede también provocar infecciones recurrentes.

La ingesta diaria es de 900 mcg (9 mg). Las fuentes alimenticias son las verduras verdes, especialmente el brócoli, los aguacates, el ajo, las lentejas y la soya. También ayudan los frutos secos, especialmente las almendras, el betabel y los champiñones. El hígado es una excelente fuente. Un equilibrio adecuado de cobre a zinc para una salud óptima es de una proporción del 1 a 10 (Balch, p. 29).

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

## 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**



|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Habitaciones Para Latinos</b><br><b>Association</b><br>9122 E. Hurst St.<br>Wichita, Kansas 67210                                                                                                        |
|                                                                                  | <b>Robert Flores</b><br><b>Chairman</b><br><a href="http://www.habitacionesparalatinos.org">www.habitacionesparalatinos.org</a><br>913-269-4450<br><i>Helping those in need with free total home repair</i> |

### Continued from page 6...Lee's Lyte Lessons....

Losses, in addition to inadequate intake, occur with excessive perspiration, diabetes, kidney losses, cirrhosis (liver disease) and too high consumption of fibers (loss in feces), again the importance of taking zinc at different time than ingestion of fibers. The hallmarks of a deficiency in zinc are the waning of the thymus gland, lessened lymph cells, and a weakened (not strong) antibody response, thus the increase in infections (Prasad, 2008). Importantly, then a zinc deficiency can cause a decrease in strength of both innate and adaptive immunity. Self-care is vital in proper daily intake as well loss replacement, as zinc is key mineral, although small amounts to carry on life's metabolism and especially a

strong immune system that can fight off invaders that lead to infections (Lee, 2023, January).

Now, attention to selenium, it, more often now being mentioned, as a part of a strong immune system. It is known mostly for its antioxidant (free radicals) and cognition functions (brain, thinking functions), with blood levels being maintained. It works to protect the immune system by preventing the formation of free radicals that can damage the body (Balch, p. 40). Dietary selenium, mainly through its joining with blood proteins (selenoproteins) plays an important role in both inflammation and immunity processes. Adequate levels of selenium are important for initiating immunity, like the role of zinc with the thymus. Among the 20 selenoproteins, there are 2 key ones directly related to inflammatory and immunity processes (Huang et al, p. 1). They link with, also movement of calcium, to activate the T cells (thymus lymph cells) white blood cells, especially the ones (neutrophils and macrophages) that fight infections.

Normal dietary intake is between 80-150 mcg (micrograms) daily. Taking up to 200 mcg/per day is considered safe. This amount is 1/2 of the maximum allowable dose, that being 400 mcg. Food sources high in selenium are Brazil nuts, the only true natural source) (one can have as much as 544 mcg), so these nuts are not recommended if taking a supplement. Regular intake foods containing selenium (depending on soil quality) are wheat-based, whole grain foods, broccoli, brown rice, and onions. Meat includes liver and salmon. Herbs to advise are cayenne, garlic, ginseng, hops, milk thistle, and many others.

Deficiency, long term, has been linked to lower cognition. Excess selenium (selenosis) is evidenced with brittle nails, hair loss, pallor, skin eruptions, and gut disorders, including a garlicky/metallic taste in mouth. No more than the recommended amount should be taken as supplement.

So, along with proper intake of vitamins (Part I of this), minerals are essential to homeostasis, proper metabolism, and maintaining/including sustaining a strong immune system. **Important to healthy functioning are oxygenation, hydration, nutrition, movement, sleep, rest, and mental health.** Self-care is a daily challenge to address these many important strategies to maintain and sustain optimal health, especially one's natural immune system (innate) and the body's adaptive strength against an invader (acquired with disease episode/vaccinations), thus increasing the host defense. Life is an interesting journey and the stronger one's health status, including community health, the greater one and all, can live a fuller, quality, and productive life.

### References:

- Balch, JF and Balch, PA (2010). *Prescription for nutritional healing* (5th ed). New York: Penguin Group, 32-43.
- Harvard Health Letter (2023). *Beyond Routine Blood Work: Important blood tests you may not be getting*. Boston, MA: Author, p. 8 (Preview Issues-December).
- Huang, Z, Rose, AH, & Hoffmann, PR (2012). *The role of selenium in inflammation and immunity: From Molecular Mechanisms to Therapeutic Opportunities*. *Antioxid Redox Signal* (ARS),16(7), 705-743. Retrieved 12/17/24: doi: 10.1089/ars.2011.4145
- Lee, CA (2023). *Lee's Lyte Lessons for Healthy Living: Immune Body Building and Key Vitamins and Minerals*. El Perico Informador, LLC year X (Ed. 1), (January 2023). pages 8-9
- National Institutes of Health (2022). *Zinc: Fact Sheet for Health Professionals*. DC: Office of Dietary Supplements. Retrieved [https://ods.od.nih.gov/Factsheets: zinc health professional](https://ods.od.nih.gov/Factsheets/zinc_health_professional) on 6/23/23.
- Percival, S (1998). *Copper & Immunity*. *Am J Clini Nutr*,67, 1064-8S.
- USDA (United States Department of Agriculture (2020). *Dietary guidelines for Americans, 2020-2025* (9th ed). Washington, DC: Author, 1-149.
- Wilson, L (2024). *Immune Competence: Key to a long health span*. *Natural Grocers*, 86, 27-29.

### Notes from El Perico Informador, LLC

\*Find the first part online at: <https://elpericoinformadoryparlanchin.godaddysites.com/> El Perico Informador November 2024 Edition pages 4 - 7. For a free subscription go to [pericoparrot@gmail.com](mailto:pericoparrot@gmail.com) and request to be in the mailing list.

**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 ParlanChín (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.**

El zinc, es el 30 en la Tabla Periódica de las Sustancias Químicas, proveniente de la tierra, es una de las fuentes alimenticias que se absorbe a través de los intestinos; el cuerpo no lo produce, y es crucial para muchos procesos metabólicos. Se almacena en los músculos esqueléticos y los huesos. Es crucial para el equilibrio de las proteínas, por lo tanto, para la producción de anticuerpos, o sea, la respuesta clásica de antígeno/anticuerpo a cualquier invasor. Es una parte/constituyente de la insulina, en más de 300 enzimas, y también sirve como antioxidante. El zinc también colabora con el equilibrio vitamínico, es decir, el mantenimiento de los niveles de vitamina E en la sangre y esencial para la absorción de la vitamina A y para la salud ocular, entre otras funciones. De singular importancia es mencionar que el zinc, en el sistema inmunológico, estimula la producción de células T, células linfáticas en la glándula timo (pequeña glándula cerca del corazón) siendo el primer acceso al proceso inmunológico para comenzar la liberación de citoquinas. Las citoquinas (muchas) comienzan el proceso inflamatorio para combatir la infección, el estrés y a los invasores. El zinc también es una parte clave de la inmunidad mediada por células (2 tipos de inmunidad: inmunidad celular e inmunidad humoral) ya que construye glóbulos blancos (especialmente monocitos), células asesinas naturales y células B (bursa/huesos).

El cuerpo necesita una pequeña cantidad (oscilando entre 10 y 14 mg (ingesta habitual) puede ser de hasta 50 mg, para las funciones anteriormente mencionadas, pero especialmente para combatir infecciones y ayudar en el proceso de curación (NIH, p. 6). Las fuentes clave son las proteínas, como la carne, el pescado, las aves de corral y el cordero. Otras buenas fuentes son las yemas de huevo, las ostras, los frijoles (lima y soya), los granos blancos (por ejemplo, el pan integral). El zinc se encuentra en hierbas como el pimiento de cayena, la salvia, el perejil y el cardo mariano. Los alimentos son las mejores fuentes, pero de tomarse un suplemento mineral, no debe exceder 100 mg, ya que un nivel demasiado alto puede deprimir el sistema inmunológico y agotar el nivel de cobre. El zinc y el cobre se equilibran juntos recíprocamente.

Las pérdidas ocurren con inadecuado consumo, transpiración excesiva, la diabetes, las pérdidas renales, la cirrosis (enfermedad hepática) y excesivo consumo de fibras (pérdida en el excremento), es importante ingerir zinc en momentos diferentes a la ingestión de fibras. Las características distintivas de una deficiencia de zinc son la disminución de la glándula timo, la disminución de las células linfáticas y una respuesta de anticuerpos débil, y por ello aumento de infecciones (Prasad, 2008). Es importante destacar que una deficiencia de zinc puede causar una disminución en la fuerza de la inmunidad innata y adaptativa. El autocuidado es vital en la adecuada ingesta diaria, así como la reposición de pérdidas, ya que el zinc es un mineral clave, aunque en pequeñas cantidades para continuar con el metabolismo de la vida y, especialmente, un sistema inmunológico fuerte que pueda combatir a los invasores que conducen a infecciones (Lee, 2023, enero).

En lo referente al selenio, se hace mención más frecuentemente que forma parte de un sistema inmunológico fuerte. Es conocido principalmente por sus funciones antioxidantes (radicales libres) y cognitivas (cerebro, funciones del pensamiento), manteniendo los niveles en la sangre. Trabaja para proteger el sistema inmunológico previniendo la formación de radicales libres que pueden dañar el cuerpo (Balch, p. 40). El selenio dietético, principalmente a través de su unión con las proteínas de la sangre (selenoproteínas) juega un papel importante tanto en los procesos inflamatorios como en los inmunológicos. Los niveles adecuados de selenio son importantes para iniciar la inmunidad, al igual que el papel del zinc en el timo. Entre las 20 selenoproteínas, hay 2 claves directamente relacionadas con los procesos inflamatorios y de inmunidad (Huang et al, p. 1). Se relacionan, también con el movimiento del calcio, para activar las células T (timo, células linfáticas), los glóbulos blancos, especialmente los (neutrófilos y macrófagos) que combaten las infecciones.

La ingesta dietética normal es de entre 80 a 150 mcg diarios. Tomar hasta 200 mcg/por día se considera seguro. Esta cantidad es 1/2 de la dosis máxima permitida, es decir, 400 mcg. Las fuentes alimenticias con alto contenido de selenio son las nueces de Brasil, (la única fuente natural verdadera) (uno puede tener hasta 544 mcg), por lo que estas nueces no se recomiendan si se toma un suplemento. Los alimentos de ingesta regular que contienen selenio (dependiendo de la calidad del suelo) son los alimentos integrales a base de trigo, el brócoli, el arroz integral y las cebollas. La carne incluye hígado y salmón. Las hierbas aconsejables son la pimienta de cayena, el ajo, el ginseng, el lúpulo, el cardo mariano y otras más.

La deficiencia, a largo plazo, se ha relacionado con una cognición más baja. El exceso de selenio (selenosis) se evidencia con uñas quebradizas, pérdida de cabello, palidez, erupciones cutáneas y trastornos intestinales, incluido un sabor a ajo/metálico en la boca. No se debe tomar más de la cantidad recomendada como suplemento.

Por tanto, junto con consumo adecuado de vitaminas (Parte I), los minerales son esenciales para la homeostasis, el metabolismo adecuado y el mantenimiento de un sistema inmunológico fuerte. La oxigenación, la hidratación, la nutrición, el movimiento, el sueño, el descanso y la salud mental son importantes para un funcionamiento saludable. El autocuidado es un desafío constante, y es necesario abordar estrategias para mantener y sostener una salud óptima, especialmente el sistema inmunológico natural (innato) y la adaptación del cuerpo contra invasores (adquirida con episodios de enfermedad y vacunas), aumentando así las defensas del huésped. La vida es un viaje interesante y cuanto más fuerte sea el estado de salud de uno, incluida la salud comunitaria, mejor podrá vivir cada uno y todos una vida más plena, de calidad y productiva. Referencias: Vea la sección en inglés.

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

**\*Encuentre la primera parte en línea:** <https://elpericoinformadoryparlanchin.godaddysites.com/> El Perico Informador Noviembre 2024 Edición 11 pp 4 - 7. Para obtener una suscripción gratuita vaya a [pericoparrot@gmail.com](mailto:pericoparrot@gmail.com) y solicite incluir su correo electrónico.

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

## A day with the Family, presents: "Most Impactful Gift"

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

Love or falling in love is spontaneous, but maintaining love takes intention and effort. Strong relationships—whether with a partner, family member, or friend—require patience, communication, and acts of kindness over time. Love grows when nurtured through shared experiences, understanding, and support.



Loveness Mpanje giving Liz a gift.  
Loveness Mpanje dando un regalo a Liz.

Photo © Courtesy of  
Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Have you heard about the Love Languages? An idea created more than thirty years ago by Dr. Gary Chapman, explains five main ways people give and receive love. Dr. Chapman dissects the principles behind communicating love. These love languages are not limited to romantic relationships; they are equally crucial in friendships, family bonds, and other connections, strengthening relationships through intentional and shared experiences. Love languages are important because they help us connect with our loved ones in a way that truly resonates with them. When we understand how someone prefers to receive love, we can express care in a way that feels most meaningful to them.

**Gift-giving-** This love language involves expressing and feeling love through thoughtful presents. The entire process— from the thought, carefully choosing or creating a tangible item to represent the relationship, and finally, to the actual giving itself—strengthens relationships and fosters affection. Dr. Jeral Kirwan, former Program Chair of the Master of Arts in Psychology at the University of Arizona Global Campus (UAGC), explains that giving and receiving gifts provide psychological benefits, increasing satisfaction and reinforcing emotional bonds between individuals.

**Quality Time-** This love language prioritizes meaningful moments over material abundance. Dr. Chapman emphasizes, "Quality time means giving someone your full attention—not just sitting together watching TV, but truly engaging, making eye contact, and having a conversation."



Photo © Courtesy of  
Elizabeth  
Brunscheen-Cartagena

¡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



**Amar, Sharon & Fatima**

**Open/Abierto: 2 pm - 8 pm**

Tuesday - Thursday & Saturday or  
call for special appointment or/o

**Llame para una cita especial**

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

**Confidential Tax  
Service, Inc**

**Physical touch-** This love language prioritizes physical gestures as a primary way to express and receive affection. Physical touch fosters connection and communicates emotions without words, and it varies based on context. Whether it's a warm hug, a reassuring shoulder squeeze, holding hands, or a simple pat on the back, these gestures can be powerful expressions of care and love when given appropriately and with consent.

**Words of Affirmation:** Positive communication involves using supportive, encouraging, and appreciative words. We can convey words of affirmation both verbally and in writing, demonstrating our love and appreciation for others. Dr. Michelle Rosser-Majors, an Associate Professor and Program Chair for the Bachelor of Arts in Psychology at UAGC, emphasizes that positive affirmations offer more than just a temporary boost of happiness for the recipient. They help fulfill our natural desire to feel competent, valued, and appreciated. Providing this type of affirmation creates strong, meaningful relationships built on clear and open communication.

**Act of Service-** Helping out when our loved ones are going through a tough time or just lending a hand when they are struggling will speak volumes to them—helping with the dishes, running errands, vacuuming, putting gas in the car. Individuals with this language will notice and appreciate the little things you do for them. They tend to perform acts of service and kindness for others, too. Actions speak louder than words. Favors will go a long way.

Don't know your Love Language? Take the Love Language quiz: <https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>. Give your perfect meaningful gift all year-round!

## Al Día en Familia, Presenta: "El Regalo Más Impactante"

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

El dar amor o enamorarse viene espontáneamente, pero mantenerlo

requiere intención y esfuerzo. Las relaciones—ya sea con una pareja, un miembro de la familia o un amigo—exigen paciencia, comunicación y actos de bondad a lo largo del tiempo.

¿Has oído hablar de los Lenguajes del Amor? Esta idea creada hace más de treinta años por el Dr. Gary Chapman, explica las cinco formas principales en que las personas dan y reciben amor. El Dr. Chapman examina los principios detrás de la comunicación del amor. Estos no se limitan a las relaciones románticas; son igualmente cruciales en amistades, vínculos familiares y otras conexiones, fortaleciendo las relaciones a través de experiencias intencionales y compartidas. Los lenguajes del amor son importantes porque nos ayudan a conectar con nuestros seres queridos de una manera que realmente resuena con ellos. Cuando entendemos cómo alguien prefiere recibir amor, podemos expresar nuestro cariño de una manera que les sea más significativa.

**Dar regalos:** Este lenguaje del amor involucra expresar y sentir amor a través de regalos pensados. Todo el proceso—desde la idea, la elección o creación cuidadosa de un artículo tangible para representar la relación, hasta el acto de darlo en sí—fortalece las relaciones y fomenta el afecto. El Dr. Jeral Kirwan, ex director del Programa de Maestría en Psicología en la Universidad de Arizona Global Campus (UAGC), explica que dar y recibir regalos proporciona beneficios psicológicos, aumentando la satisfacción y reforzando los lazos emocionales entre las personas.

**Tiempo de calidad:** Este lenguaje del amor da prioridad a los momentos significativos sobre la abundancia material. El Dr. Chapman enfatiza: "El tiempo de calidad significa dar a alguien toda tu atención—no solo estar juntos viendo televisión, sino involucrarse realmente, hacer contacto visual y tener una conversación".

**Toque físico:** Este lenguaje del amor da prioridad a los gestos físicos como una forma principal de expresar y recibir afecto. El toque físico fomenta la conexión y comunica emociones sin palabras, y varía según el contexto. Ya sea un abrazo cálido, un apretón de hombros tranquilizador, tomarse de las manos o una simple palmada en la espalda, estos gestos pueden ser poderosas expresiones de cariño y amor cuando se dan de manera apropiada y con consentimiento.

**Palabras de afirmación:** La comunicación positiva implica usar palabras de apoyo, ánimo y aprecio. Podemos transmitir palabras de afirmación tanto de forma verbal como escrita, demostrando nuestro amor y aprecio por los demás. La Dra. Michelle Rosser-Majors, profesora asociada y directora del programa de la licenciatura en Psicología en UAGC, enfatiza que las afirmaciones positivas ofrecen más que un simple impulso temporal de felicidad para el receptor. Ayudan a satisfacer nuestro deseo natural de sentirnos competentes, valorados y apreciados. Proporcionar este tipo de afirmación crea relaciones fuertes y significativas basadas en una comunicación clara y abierta.

**Actos de servicio:** Ayudar cuando nuestros seres queridos están pasando por un momento difícil o simplemente dar una mano cuando están luchando hablará mucho de nosotros—ayudar con los platos, hacer mandados, pasar la aspiradora, poner gasolina en el coche. Las personas con este lenguaje notarán y apreciarán las pequeñas cosas que haces por ellas. También tienden a realizar actos de servicio y amabilidad por los demás. Las acciones hablan más que las palabras. Los favores tienen un gran valor.

¿No sabes cuál es tu Lenguaje del Amor? Realiza la prueba de los Lenguajes del Amor: <https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>.

¡Haz tu regalo significativo perfecto durante todo el año!



Becky Reed recognizing the Association Founder (FCS). Becky Reed reconociendo a la Fundadora de la Asociación (FCS). Photo © courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena



**Your ad here?**  
**¿Su anuncio aquí?**  
**316-305-0381**



**10% off this February! Just mention this ad!**

**MARIO'S TIRE SHOP**

**10% de descuento este mes de Febrero!**  
**Mencionando este anuncio!**



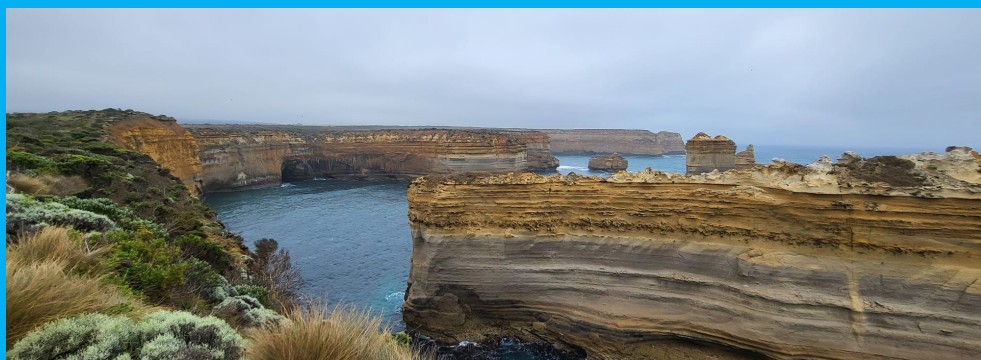
(316) 312-6086  
(316) 425-3100

814 W. 29th st. N.  
Wichita Ks. 67204



## Learning by Traveling presents: Visiting Koalas and Penguins Down Under!

By: Aphrodite Campbell,



Traveling halfway around the world to the land affectionately known as Down Under is no small feat. Leaving the cold of the Midwest behind, we found ourselves in Australia, transitioning itself from spring to summer. With the 17-hour time difference and the long travel, we skipped straight from Monday to Wednesday. The reversed seasons and the big-time change were disorienting. As we journeyed further south, the weather grew colder—an unexpected shift.

Jetlagged but eager, we began adjusting and navigating our way around. Like our previous trips, each day was full of visits to iconic landmarks and tourist attractions.

This visit, however, had a special focus: finding two of the region's most iconic animals—koalas and penguins. The cuddly koalas greeted us throughout our travels from Sydney to Melbourne. Many were in

wildlife parks and conservation centers, while some were spotted on our drives, just hanging out. We took time to learn about these fascinating native mammals and we were captivated by their unique traits. Did you know the word “koala” comes from an Aboriginal term meaning “no drink”? Koalas rarely drink water, relying on eucalyptus leaves for both hydration and nutrients. Interestingly, they are the only animals capable of safely consuming the otherwise toxic eucalyptus leaves. With over eight hundred varieties of eucalyptus, rehabilitated koalas must eat leaves from their home region—specific leaves for specific koalas!



**HILLSIDE  
FEED & SEED**

**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**

As joeys, baby koalas learn to digest food. Their bodies produce a special enzyme that breaks down the toxicity of the leaves. Contrary to popular belief, their constant sleepiness—up to 22 hours a day—isn't due to them being “stoned” from eating the leaves. The fact is, eucalyptus is low in nutrients and takes significant energy to digest, leaving koalas perpetually tired.

Born blind and tiny, about the size of a butter bean, joeys spend the first six months in their mother's pouch. Once they are old enough, they cling to their mother's back using two thumbs and three fingers. It is really a sight to see! Especially when we spot them perching on higher branches, looking like they are lost in their dreams. With fluffy bodies and button noses, they looked like cuddly stuffed animals you would want to take home.

We quickly learned that managing a koala is not as simple as giving them a hug. They are delicate, and improper handling can break their ribs. Only trained specialists are allowed to hold them, while visitors can gently pet them. It was thrilling to interact with them and, along the way, we broke the habit of calling them “koala bears.” Despite the nickname, koalas are not bears but marsupials, like kangaroos.

Heading further south to Melbourne, we could not miss the opportunity to see penguins in their natural habitat. We dedicated an entire day to visiting Phillip Island and experiencing the renowned Penguin Parade. The bus ride along the scenic Great Ocean Road was unforgettable, with its winding paths and breathtaking stops. Picturesque seaside towns dotted the route, and we marveled at wildlife like seagulls nesting on green hillsides with their fluffy chicks and wallabies standing tall as if to greet us. *Continued on page 12...Koalas & Penguins.*



Guía de visitantes

VISIT LINDSBORG  
VISITLINDSBORG.COM • 888.227.2227



visit LINDSBORG  
Pequeña Suecia en EE. UU.

**AARP**

SEIS EXCELENTES  
LUGARES PARA VIVIR  
EN LOS EE. UU.



TRAVEL  
AWAITS

MAGNÍFICOS PUEBLOS PEQUEÑOS  
PARA VISITAR EN LOS EE. UU.

# Aprendiendo Viajando presenta: ¡Visitando koalas y pingüinos en Australia!

Por: Aphrodite Campbell,

Viajar al otro lado del mundo a la tierra conocida cariñosamente como Down Under no es poca cosa. Dejando atrás el frío de las grandes planicies, nos encontramos en Australia, en transición de la primavera al verano. Con una diferencia de horario de 17 horas y el largo viaje, pasamos de lunes a miércoles. El cambio de estación y de horario desorienta. A medida que viajábamos al sur, bajaba la temperatura, siendo un cambio inesperado. Con el jet lag (descompensación de horario) comenzamos a adaptarnos y a navegar. Al igual que en viajes anteriores, llenamos cada día con visitas a lugares emblemáticos y atracciones turísticas.

En esta visita, tuvimos un enfoque especial: encontrar dos de los animales más simbólicos de la región: koalas y pingüinos. Los adorables koalas se presentaban a lo largo del camino desde Sídney a Melbourne. Vimos muchos en los parques de vida silvestre y centros de conservación, y otros simplemente a lo largo del recorrido. Tomamos tiempo para aprender sobre estos fascinantes mamíferos nativos y quedamos cautivados por sus rasgos únicos. ¿Sabías que la palabra "koala" proviene de un término aborigen que significa "sin beber"? Los koalas rara vez toman agua, dependen de las hojas de eucalipto tanto para hidratarse como para nutrirse. Curiosamente, son los únicos animales capaces de consumir de forma segura las hojas de eucalipto, que de otro modo serían tóxicas. Con más de ochocientas variedades de eucaliptos, los koalas rehabilitados deben comer hojas de su región de origen, ¡hojas específicas para koalas específicos!

Desde joeys (crías de koalas) aprenden a digerir la comida. Sus cuerpos producen una enzima especial que descompone la toxicidad de las hojas. Contrariamente a la creencia popular, su somnolencia constante, hasta 22 horas al día, no se debe a que estén

"drogados" por comer las hojas. El hecho es que el eucalipto es bajo en nutrientes y requiere una cantidad significativa de energía para digerirlo, lo que deja a los koalas perpetuamente cansados.

Nacen ciegos y diminutos, del tamaño de un frijol, los joeys pasan los primeros seis meses en la bolsa de su madre. Una vez que tienen la edad suficiente, se aferran a la espalda de su madre con dos pulgares y tres dedos. ¡Verlos, es realmente un espectáculo! Especialmente cuando los vemos posados en las altas ramas, como si estuvieran perdidos en sus sueños. Con sus cuerpos esponjosos y naricitas de botón, parecían animalitos de peluche que te quieres llevar a casa.

Rápidamente aprendimos que no es tan simple manejarlos, o darles un

abrazo. Son delicados y un manejo inadecuado puede romperles las costillas. Solo especialistas capacitados pueden sostenerlos, mientras los visitantes pueden suavemente acariciarlos. Fue emocionante interactuar con ellos y, rompimos la costumbre de llamarlos "osos koala". A pesar del apodo, los koalas no son osos, sino marsupiales, como los canguros.

Dirigiéndonos más al sur, hacia Melbourne, no dejamos pasar la oportunidad de ver pingüinos en su hábitat natural. Dedica-mos un día entero visitando la Isla Phillip, para experimentar el famoso Desfile de Pingüinos. El viaje en autobús a lo largo de la pintoresca Gran Carretera del Océano fue inolvidable, con sus sinuosos caminos y vistas impresionantes en las paradas. Pintorescos pueblos costeros se esparcen en la ruta, quedamos maravillados con la vida silvestre, gaviotas anidando en las verdes laderas con sus plumosos polluelos y ualabíes erguidos como saludándonos.

*Continúa en la página 12...Koalas y Pingüinos*

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



Photo © courtesy of  
Aphrodite Campbell



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

Espicias • Tés • Cafés • Regalos



Photo © courtesy of  
Aphrodite Campbell

## Continued from page 10...Koalas & Penguins

The journey included strolls along pristine beaches, offering stunning vistas of the Southern Ocean. At various lookout points, we were awestruck by the rugged cliffs, including the Twelve Apostles—majestic limestone pillars sculpted by the ocean over twenty million years. Each curve of the coastal cliffs unveiled something new, from windswept shores to dramatic rock formations. The adventure was as much about the journey as the destination, making it an experience we will never forget.

As dusk falls, the moment finally arrives to see the little penguins, also known as fairy penguins. These tiny creatures waddle ashore from the ocean after a day of fishing, making their way to their burrows and sand dunes. Watching them brave the waves and shuffle along the beach is both heartwarming and endearing.

The penguins are extremely cautious, as many predators threaten their safety. On land, they rely on their burrows and nocturnal lifestyle to avoid dangers such as snakes, lizards, rats, and foxes. At sea, the risks are equally high, with predators like leopard seals, sharks, and eagles. To survive, they depend on their unique adaptations. Their blue upper bodies and flippers help them blend into the ocean when viewed from above, camouflaging them against the water. Meanwhile, their white bellies resemble clouds when seen from below, making them less visible to predators lurking beneath the waves. It is truly a spectacle to watch these penguins come ashore. They travel in small groups, each sending a brave little scout ahead to assess the surroundings. Once the coast is clear, the rest of the group waddles behind. What clever and adorable little geniuses!

Australia, a land of stunning contrasts and unique wildlife, gave us an adventure like no other. From loveable koalas perched in eucalyptus trees to determined penguins braving the waves, every moment of our journey was a celebration of nature's beauty, resilience, and ingenuity. This unforgettable experience left us in awe of the unique charm of the Land Down Under.

## Viene de la página 11...Koalas y Pingüinos

El viaje incluyó paseos a lo largo de playas vírgenes, que ofrecen impresionantes vistas del Océano Antártico. En varios miradores, nos quedamos asombrados por los escarpados acantilados, incluidos los Doce Apóstoles, majestuosos pilares de piedra caliza esculpidos por el océano durante más de veinte millones de años. Cada curva por los acantilados costeros revelaba algo nuevo, desde costas azotadas por el viento hasta espectaculares formaciones rocosas. La aventura se centró tanto en el recorri-



Photo © courtesy of  
Aphrodite Campbell

do como en el destino, convirtiéndose en una experiencia inolvidable.

Al caer la noche, finalmente vimos llegar a los pequeños pingüinos, también conocidos como pingüinos de hadas. Después de un día de pesca, estas diminutas criaturas llegan a tierra desde el océano, dirigiéndose a sus madrigueras y dunas de arena. Verlos desafiar las olas y arrastrarse por la playa es conmovedor y entrañable.

Los pingüinos son extremadamente cautelosos, ya que muchos depredadores amenazan su seguridad. En tierra, dependen de sus madrigueras y de su estilo de vida nocturno para evitar peligros como serpientes, lagartos, ratas y zorros. En el mar, los riesgos son igualmente altos, con depredadores como focas leopardo, tiburones y águilas. Para sobrevivir, dependen de sus adaptaciones únicas. La parte superior de sus azules cuerpos y aletas les ayuda a camuflarse cuando se ven desde arriba en el océano. Y sus blancos vientres se asemejan a las nubes cuando se ven desde abajo, lo que los hace menos visibles para los depredadores que acechan bajo las olas. Es realmente un espectáculo ver a estos pingüinitos llegar a tierra. Viajan en pequeños grupos, cada uno enviando a un valiente pequeño explorador para evaluar el territorio. Una despejada la costa, el resto los sigue. ¡Qué pequeños genios tan inteligentes y adorables!

Australia, una impresionante tierra de contrastes y vida silvestre única, nos brindó una aventura excepcional. Desde adorables koalas trepados en eucaliptos hasta pingüinos decididos que desafían las olas, cada momento de nuestro viaje fue una celebración de la belleza, la resistencia y el ingenio de la naturaleza. Esta inolvidable experiencia nos dejó asombrados por el encanto único de la Tierra Australiana.

SHARKS



Adelante, el agua  
está buena

Exhibición itinerante nacional  
Comienza el viernes 7 de febrero



## Exploration Place

Una exposición creada por  
AUSTRALIAN MUSEUM

300 N. McLean Boulevard
|
exploration.org
|