



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"

Folkloric Dancers

Archive picture © 2015

El Perico Informador LLC

Foto de Archivo © 2015



In this Edition!

The Editorial!

Latinos' in Action presents:

"Latinos Serving Topeka, Kansas"

Lee's Lessons on Healthy Living:

"Gut Health..." By: Dr. Carla Lee

A day with the family! Presents:

"School Year Habits that will Make a Difference"

By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Learning by Traveling: Taormina &
Castelmola...Sicily towns"

By: Aphrodite Campbell

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

September Especial Edition 2025
National Hispanic Heritage Month
Edición Especial de Septiembre 2025
Mes Nacional de la Herencia Hispana

¡En esta Edición!

¡El Editorial!

Latinos en Acción presenta:

"Latinos Asistiendo Topeka, Kansas"

Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable:

"Salud Intestinal..." Por: Dra. Carla Lee

¡Al día en Familia! Presenta:

"Hábitos que marcaran la diferencia este año
escolar" Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Aprendiendo Viajando: Taormina y
Castelmola...pueblos de Sicilia"

Por: Aphrodite Campbell

¡El Proverbio del Mes! y mucho más...



FALL FIESTA AT LA FAMILIA

FRIENDSHIP, FUN, AND FOOD

TUESDAY, SEPTEMBER 16, 2025 3-8PM

- Community Conversations and Registration 3pm-4 pm
- Raffle – One Dollar – Several Prizes: Decorations & Watermelons
 - Discussion with Fresh Start Legal Solutions, LLC, John Studtmann, Attorney at Law about Retirement Planning
- Update on Center Activities with Dr. Carla A. Lee, Executive Director
- Community Event – 4:30 pm. Live Cultural Dancers – Horace Mann Folkloric Dancers; Sue Maurizio, Director
- 6pm Evening Dinner with Speaker: Marco Alcocer, Publisher & Editor of El Perico Informador, LLC. Topic: The National Hispanic Heritage Month. Fee: \$26 (cash or check) RSVP – Reserve your Space by 9/15/25 – call 316-267-1700 or 213-7875

UPCOMING FALL EVENTS

- 9/24 (Wednesday) Senior Symposium by Catholic Charities at St. Catherine of Sienna Church, 3642 N. Ridge Road; 9-2 pm. Multiple Booths., including LaFamilia
- 10/22 (Wednesday) Vaccine Clinic at Center 12:15pm to 2pm. By Dillons/Andover, Bring Insurance Card. Call to book type of vaccination(s)—all available as each schedules by 10/20
- 10/15 to 12/7 OPEN ENROLLMENT FOR SENIOR INSURANCE: Classes at Center on 11/4 (Monday) 2pm and 11/7 (Friday) 10am. Free, RSVP for attendance; sign in to a schedule for insurance counseling with SHICK counselor at Center. Bring insurance card, ID and medication list.
- 11/7 and 11/8 (Friday & Saturday) Yard Sale 8am to 6pm; many clothes & household items
- 11/26 (Wednesday) Thanksgiving Potluck at Center 11:30am, Open to All**
**RSVP at least 2 days ahead; give a small donation.
- 12/18 (Thursday) Holiday Potluck at Center 11:30am. Open to All**
**RSVP at least 2 days ahead; give a small donation.

The Center is open 9am to 5pm Monday through Friday with daily meals. Call for more information 267-1700. Classes every Monday (Healthy Aging) 10:30 and Wednesday (Nutrition/Healthy eating) at 11:00am (free) meal to follow if booked 2 days ahead. Activities all day (bilingual staff).

Editorial,

The beauty, the traditions, the loyalty, the contributions, and the strength of the Hispanic Community are reflected not only during *The Hispanic Heritage Month* but during the whole year in the United States. Now more than ever, it is important to remember that the United States celebrates for *very good reasons* *The Hispanic Heritage Month* in the entire United States.

The Hispanic Heritage Month is not technically a month *per se* but lasts 31 days from September 15 to October 15. All around the nation, people celebrate this “month” with ceremonies, parades and all kinds of nice parties that include the dances, music and traditional delicious foods of Mexico and other parts of Latin America.

What started as a proclamation of “week” celebration in September of 1968 by President Lyndon B. Johnson, it becomes a “month” celebration by President Ronald Reagan 20 years later in September of 1988.

President Johnson: “It is with special pride that I call the attention of my fellow citizens to the great *contribution* to our national heritage made by our people of **Hispanic descent**—not only in the fields of culture, business, and science, but also through their valor in battle.” He added: “The people of **Hispanic descent** are the heirs of missionaries, captains, soldiers, and farmers who were motivated by a young spirit of adventure, and a desire to settle freely in a free land. This heritage is ours.”

President Reagan: “Hispanic Americans give many gifts to our Nation, such as perpetuating the traditions of their

ancestral homelands and offering a great array of talents and insights as they achieve and excel in every area of endeavor. But perhaps their most notable gift is their testimony about the power of the American dream to inspire miracles. The accomplishments of **Hispanic Americans** through the years remind all of us that in America we are blessed with the freedom to live, work and worship in peace and to build a better life for ourselves and our children. Generations of proud, hardworking, enterprising **Hispanic Americans** have strengthened our communities and fought for our country. They have believed in America’s miraculous promise and have helped preserve that promise for the future”.

In this edition we are presenting some very important Hispanics in our “Latinos in Action” section see article about “Latinos Serving Topeka” on pages: 4 and 5.

[Proclamation 3869—National Hispanic Heritage Week, 1968 | The American Presidency Project \(ucsb.edu\)](#)

[Proclamation 5859—National Hispanic Heritage Week, 1988 | The American Presidency Project \(ucsb.edu\)](#)



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



La belleza, las tradiciones, la lealtad, las contribuciones y la fuerza de la comunidad hispana se reflejan no solo durante el Mes de la **Herencia Hispana** sino durante todo el año en los Estados Unidos. Ahora más que nunca, es importante recordar que Estados Unidos celebra por **muy buenas razones el Mes de la Herencia Hispana** en todo Estados Unidos.

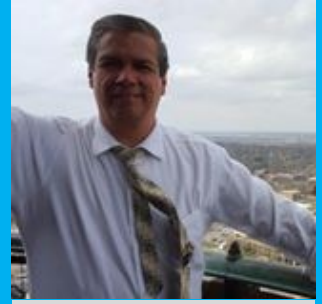
El Mes de la Herencia Hispana no es técnicamente un mes *per se*, pero dura 31 días, del 15 de septiembre al 15 de octubre. En todo el país, la gente celebra este "mes" con ceremonias, desfiles y todo tipo de animadas fiestas que incluyen bailes, música y deliciosas comidas tradicionales de México y otras partes de América Latina.

Lo que comenzó como una proclamación de celebración de una "semana" en septiembre de 1968 por el presidente Lyndon B. Johnson, se convierte 20 años después, en septiembre de 1988 en una celebración de un "mes" por el presidente Ronald Regan

El Presidente Johnson dijo: "Es con especial orgullo que llamo la atención de mis conciudadanos sobre la gran **contribución** a nuestra herencia nacional hecha por nuestra gente de **ascendencia hispana**, no solo en los campos de la cultura, los negocios y la ciencia, sino también a través de su valor en la batalla". Y agregó: "Las personas de **ascendencia hispana son** los descendientes de misioneros, capitanes, soldados y agricultores que fueron motivados por el espíritu aventurero y el deseo de establecerse libremente en una tierra libre. Esta herencia es nuestra".

El Presidente Reagan dijo: "Los **hispanoamericanos** dan muchos regalos a nuestra nación, como perpetuar las tradiciones de sus tierras ancestrales y ofrecer una gran variedad de talentos y conocimientos a medida que logran y sobresalen en todas las áreas de actividad. Pero quizás su regalo más notable es su testimonio sobre el poder del sueño americano para inspirar milagros. Los logros de **los hispanoamericanos** a lo largo de los años nos recuerdan a todos que en Estados Unidos somos bendecidos con la libertad de vivir, trabajar y orar (libremente) y de construir una vida mejor para nosotros y nuestros hijos. Generaciones de hispanoamericanos orgullosos, trabajadores y emprendedores han fortalecido nuestras comunidades y han luchado por nuestro país. Han creído en la promesa milagrosa de Estados Unidos y han ayudado a preservar esa promesa para el futuro".

En esta edición presentamos a algunos hispanos muy importantes en nuestra sección "Latinos en Acción" ver artículo sobre "Latinos al servicio de Topeka" en las páginas: 4 y 5.



Marco A. Alcocer
Editor

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



Latinos' in Action presents: Latinos Serving Topeka...

People serving people! That is what public service is all about. In Kansas we often find dedicated Latinos that have found their calling in public service. We are proud to introduce you with these public service officials serving the City of Topeka in this Special edition of El Perico Informador y ParlanChín. Public service is a crucial part of society and public officials are there to look after the benefit of their entire communities. They answer to the public and that is the way it should be.

Meet Chief of Topeka Police Department Chris G. Vallejo,

Chief Vallejo started his tenure back in January 2025 after a nationwide search that started last year. Chief Vallejo believes in community-centered policing, emphasizing integrity and strategic innovation. His focus is on reducing crime while strengthening public trust and ensuring a safer future for its residents. Since he became the Chief of Police, he outlined a specific plan for the Topeka Police Department with short-, mid- and long-term goals, focusing "on command staff organization, boundary and patrol optimization, enhanced media relations, officer wellness, and aggressive recruitment efforts." He launched the "PACT – Police and Community Together" initiative that foster trust and collaboration among citizens and officers with the goal of reducing violent crime.



Chief Vallejo is widely respected with over 30 years of distinguished law enforcement experience. He previously worked for the Austin Police Department as a senior commander, overseeing the Special Victims Division and led several initiatives, including reforms and responses to sexual assault investigations, recruitment and training.

Chief Vallejo is a Marine veteran with studies in evidence-based methods. He earned a Master's degree in Criminal Justice and a Bachelor's in Applied Arts and Science, with concentrations in constitutional law and political science. He is a graduate of the Police Executive Research Forum's Senior Management Institute, NIJ LEADS Scholar, Future Policing Institute Fellow, and a National Policing Institute Executive Fellow where he advises nationally on a key law enforcement initiative.

He is committed to diversity, accountability and innovation. He has numerous awards including the Meritorious Unit Citations and Patrol Unit of the Year honors earned during his time in Austin.



Meet Mayor of Topeka Michael A. Padilla,

Mayor Michael A. Padilla previously served as a council member for the city. Through the years, he has

been involved with citizen groups and non-profit organizations. He understands that physical activity is crucial to the well-development of the individual, which is why he co-founded an after-school boxing program for boys and girls. Also, he was the co-founder of Shawnee County Safe Streets.

Mayor Padilla started his professional career with the Topeka Police Department (TPD), while he was in the department he joined the Navy Reserve. During his years in public service, he has served on diverse boards and commissions. He served on the Kansas Supreme court Blue Ribbon Commission to address how the court would better connect with the citizens statewide. He served on the Governor's Commission on Racial Profiling and Policing. After his retirement as a Division Commander Major of the TPD, he was selected by Governor Sebelius, as the Chief of Enforcement for the Kansas Department of Revenue, serving for over a decade. After that Mr. Padilla ran for elected office.

Mayor Padilla has been an active participant in the Topeka community; he served in the Momentum 2022 and presently serves in the Momentum 2027. Momentum Topeka and Sedwick County is an important initiative that has brought economic development and social benefits to the entire region by the Greater Topeka Partnership.

Mayor Padilla is a firm believer that all members of the community deserve to have a safe city, with equal opportunities to develop their dreams, study, work or grow their small businesses and have affordable housing. He is excited about continuing serving the city of Topeka, Kansas "with a vision of holistic approach to public safety."

Meet Dr. Robert M. Perez Topeka City Manager,

Since July of 2024 Dr. Perez has served as its City Manager. In his role he is responsible for the implementation of the City's policies and the administration of a \$416.1 million dollar budget, besides that he oversees 1,173 employees across eleven departments in the dynamic city of Topeka. Dr. Roberts has over 20 years of municipal government experience, he holds a Doctor of Philosophy in Education with concentration in organizational leadership, a Master of Public Administration, and a Bachelor of Arts in English with a minor in Political Science. Also, Dr. Perez holds a Project Management Professional (PMP)® certification.



Previously he worked for the City of San Antonio, TX, for about 16 years, holding positions within San Antonio's department of Community Initiatives, Health, Management and Budget, and Public Works.

After his time with the City of San Antonio, Dr. Perez worked for six years with the City of Dallas, TX as the Assistant Director and Director of Public Works, and Assistant City Manager. As an Assistant City Manager in Dallas, he got the opportunity to provide executive leadership to the City of Dallas' departments of Public Works, Transportation, Bond and Construction Management, Equipment and Fleet Services, Building Services, Sanitation, Code Compliance, Animal Care Services, Homeless Solution, and 311 Customer Service. Due to his experience, Dr. Perez has published numerous articles covering important topics related to the connection between data and infrastructure and leadership and innovation in local government.

Latinos en Acción presenta: Latinos atendiendo a Topeka...

¡Personas sirviendo al público! De eso se trata el servicio público. En Kansas a menudo encontramos dedicados latinos que han encontrado su vocación en el servicio público. En esta edición especial de El Perico Informador y Parlanchin, orgullosamente presentamos a estos funcionarios del servicio público que sirven a la ciudad de Topeka. El servicio público es una parte crucial de la sociedad y los funcionarios públicos están allí para velar por el beneficio de todas sus comunidades. Responden al público y así es la forma en que debe ser.

Conoce al Jefe de Policía de Topeka Chris G. Vallejo,

Después de una búsqueda a nivel nacional desde el año pasado, el jefe Vallejo comenzó su mandato en enero de 2025. El jefe Vallejo cree en la vigilancia centrada en la comunidad, enfatizando la integridad y la innovación estratégica. Su enfoque es reducir el crimen mientras fortalece la confianza pública y garantizar un futuro más seguro para sus residentes. Desde su comienzo como Jefe de Policía, designó un plan específico a corto, mediano y largo plazo para el Departamento de Policía de Topeka, centrándose "en la organización de mando, la optimización de límites y patrullas, mejoramiento de relaciones con los medios, el bienestar de los oficiales y en esfuerzos agresivos de reclutamiento". Lanzó la iniciativa "*PACT – Policía y comunidad juntos" para fomentar la confianza y la colaboración entre ciudadanos y oficiales con el objetivo de reducir los delitos violentos.

El Jefe Vallejo es ampliamente respetado con más de 30 años de distinguida experiencia en la aplicación de la ley. Anteriormente trabajó para el Departamento de Policía de Austin como comandante superior, supervisando la División de Víctimas Especiales y dirigió varias iniciativas, incluidas reformas y respuestas a las investigaciones, el reclutamiento y la capacitación de agresiones sexuales.

El Jefe Vallejo es un veterano de la Marina con estudios en métodos basados en evidencia. Obtuvo una maestría en Justicia Criminal y una licenciatura en Artes Aplicadas y Ciencias, con especialización en derecho constitucional y ciencias políticas. Se graduó del Instituto de Alta Administración del Foro de Investigación Ejecutiva de la Policía, es becario de NIJ LEADS, miembro del Future Policing Institute (Instituto Futurístico Policial) y miembro ejecutivo del Instituto Nacional de Policía, donde asesora a nivel nacional sobre iniciativas claves de aplicación de la ley.

Está comprometido con la diversidad, la responsabilidad y la innovación. Tiene numerosos premios, incluidas las Menciones de Unidad Meritoria y los honores de Unidad de Patrulla del Año que obtuvo durante su estancia en Austin.

Nota de El Perico Informador, LLC

**PACT siglas en inglés por Policía y Comunidad Juntos*

Conoce al Alcalde de Topeka Michael A. Padilla,

El alcalde Michael A. Padilla se desempeñó anteriormente como miembro del consejo de la ciudad. A lo largo de los años, ha participado con grupos de ciudadanos y organizaciones sin fines de lucro. Entiende que la actividad física es crucial para el buen desarrollo del individuo, por lo que cofundó un programa de boxeo extraescolar para niños y niñas. Además, fue el cofundador de Shawnee County Streets (Calles Seguras del Condado de Shawnee).

El alcalde Padilla comenzó su carrera profesional en el Departamento de Policía de Topeka (*TPD), y fue cuando se unió a la Reserva de la Marina. Durante años en el servicio público, ha servido en diversas juntas directivas y comisiones. Sirvió en la Comisión Blue Ribbon de la Corte Suprema de Kansas para asistir entre las relaciones de la corte y ciudadanos en todo el estado. Formó parte de la Comisión de la Oficina del Gobernador sobre Perfiles Raciales y Regulaciones. Después de retirarse como comandante Mayor de División del TPD, fue seleccionado por la Gobernadora Sebelius, como director en jefe del Departamento de Ingresos de Kansas, sirviendo por más de una década. Después Padilla se postuló para un cargo electo.

El alcalde Padilla ha participado activamente con la comunidad de Topeka; sirvió en el Momentum 2022 y actualmente sirve en el Momentum 2027. Momentum Topeka y del condado de Sedgwick es una iniciativa fundamental que ha traído desarrollo económico y beneficios sociales a la región por parte del Greater Topeka Partnership (La Gran Asociación de Topeka).

El alcalde Padilla firmemente cree que todos los habitantes merecen tener una ciudad segura, con igualdad de oportunidades para desarrollar sus sueños, estudiar, trabajar o hacer crecer sus pequeñas empresas y poder obtener viviendas asequibles. Él está entusiasmado de continuar sirviendo a la ciudad de Topeka, Kansas "con una visión holística de seguridad pública".

Nota de El Perico Informador, LLC:

**TPD: Siglas en inglés del Departamento de Policía de Topeka.*

Conoce al Dr. Robert M. Pérez, Administrador de la Ciudad de Topeka,

Desde julio de 2024, el Dr. Pérez se ha desempeñado como administrador de la ciudad. En su cargo, es responsable de la implementación de las políticas de la Ciudad y la administración de un presupuesto de \$416.1 millones de dólares, además de supervisar a 1,173 empleados en 11 departamentos en la dinámica ciudad de Topeka. El Dr. Pérez tiene más de 20 años de experiencia en el gobierno municipal, posee un Doctorado en Filosofía en Educación con especialización en liderazgo organizacional, Maestría en Administración Pública, y Licenciatura del Inglés con especialización en Ciencias Políticas. Además, el Dr. Pérez tiene una certificación Profesional en Gestión de Proyectos (PMP®).

Anteriormente trabajó para la ciudad de San Antonio, TX, durante unos 16 años, ocupando puestos en el departamento de Iniciativas Comunitarias, Salud, Administración y Presupuesto y Obras Públicas de San Antonio.

Después de San Antonio, el Dr. Pérez trabajó durante seis años con la Ciudad de Dallas, TX como Subdirector y como Director de Obras Públicas, y Asistente del Administrador de la Ciudad. Como Asistente del Administrador en Dallas, realizó liderazgo ejecutivo en los departamentos de Obras Públicas, Transporte, Administración de Bonos y Construcción, Servicios de Equipos y Flotas, Servicios de Construcción, Saneamiento, Cumplimiento de Códigos, Servicios de Cuidado de Animales, Solución para Personas sin Hogar y Servicio al Cliente 311 de la Ciudad de Dallas. Debido a su experiencia, el Dr. Pérez ha publicado numerosos artículos que cubren importantes temas relacionados con la conexión entre datos e infraestructura y liderazgo e innovación para los gobiernos locales.

Lee's Lytes Lessons on Healthy Living: Importance of gut health related to nutrition and immunity.

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

Gut (gastrointestinal system) health is crucial to strengthening the immune system by maintaining the integrity of the gut lining and regulating immune responses with about 70% of the immune system, among all the other parts of the system listed before, residing in the gut. The immune system, overall, functions well with adequate intake of Vitamin D3, zinc, copper, and selenium (Lee, 2023). Poor gut health can lead to inability to fight infections and heal. Gut bacteria, or microbiota, perform selected vital functions: 1) regulating mucosal immunity activity, 2) modulating the person's metabolic activity, 3) producing short chain fatty acids, enzymes, and vitamins, and 4) protecting against gut infections. The beneficial bacteria and other microbes in the gut help to digest food, so nutrients can be absorbed as well as regulating gut lining strength, i.e., barriers to pathogens. The other key function, in addition to immune strength, is to absorb nutrients adequately, as blood vessels then move the micronutrients to cells, which then fuel the body via metabolism. As metabolism occurs, energy is produced to execute biopsychosocial activities of the human body. So, a diverse microbiome (healthy gut bacteria and tissue integrity) plays a key role in both identified processes: immunity and metabolism. The gut is sometimes referred to as the second brain, as it senses bodily changes.



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

An imbalance in gut health can manifest in a variety of ways, usually digestive symptoms like bloating, gas, nausea, diarrhea, and constipation; each may indicate that the gut microbiome is out of balance. In this article we will focus on ways to address constipation, as such is indicative of an out-of-balance microbiome, poor movement, dehydration, or metabolic disorder. First, as we have addressed in previous articles, hydration is crucial to all system functioning. Next is the importance of fiber, as the ingestion of too many refined sugars and ultra-processed foods promote poor bowel movement. Fiber, within vegetables, fruits, nuts, and seeds to name a few, passes through the gut--the fiber not being absorbed at all-- thus, along with hydration, creates a softer, bulkier stool that is easier to pass. Fiber, importantly, acts as a food source for beneficial bacteria, i.e., the human microbiome. Usually in adults, about thirty-five grams of fiber are needed daily, certainly along with proper water intake. In general, for water intake, the most convenient way to assess the amount needed is to calculate 1/2 of body wt. in ounces. So, if you weigh 150 lbs., about seventy-five ounces of fluids, especially water, are needed daily for all metabolic functions. Psyllium husk (a plant) is a key type of fiber, as it acts as a bulk-forming laxative, which increases the weight and bulk of the stool, thus stimulating the bowel movements.

The nutrients germane to address constipation are first adequate intake of probiotics, as they are crucial to modulating good gut bacteria. Key healthy bacteria to ingest via probiotics are Lactobacillus and Bifidobacterium lactis. Thus, shop for high-quality probiotic supplements consisting of one or several distinct species of beneficial bacteria. A key nutritional mineral for gut health is magnesium, as it serves to relax the bowel, move the stool, i.e., some forms of magnesium serving to draw water into the stool, thus serving as an osmotic laxative, i.e., that is it "pulls" water into the intestine. Magnesium oxide and magnesium hydroxide are the most common forms used to address constipation by increasing volume, thus stimulating gut activity, and promoting the bowel to move.

Lastly, lifestyle patterns are relevant to prevent an unhealthy gut, i.e., presence of constipation, by staying active (muscles in the gut move with body movements), drinking adequate water intake, and nutritional intake of fiber. Usually, lifestyle changes and better eating habits help relieve the symptoms and prevent recurrences (Balch, 346). One study (Yurtdas et al, 2020)) concluded that insufficient physical activity, insufficient fiber and water intake, obesity, advancing age, even female gender, were key factors in increasing constipation risk. So to assure a healthy gut, proper immunity and metabolism, strategy is centered upon omitting a heavy load of refined sugars & ultra-processed foods, consuming more fiber from organic (fresh) fruits and vegetables, and consuming psyllium, magnesium, and probiotics as key digestive-supportive supplements, staying physically active, and prioritizing hydration as key to having a healthy gut microbiome, thus a strengthened immune system and normal metabolism.

References:

- Balch, PA (2000). *Prescription for Nutritional Healing (fifth ed)*. London, England: Penguin Books Ltd.
- Lee, CA (2023). Lee's Lyte Lessons for Healthy Living: Immune Body Building & Key Vitamins and Minerals. *El Perico X* (1), 7-9(January).
- Mueller, L (2025). Natural Constipation Relief That Works. *Natural Grocers: Health Hotline*. Author, Lakewood, CO, 16-17. VanderSchoot, A, Helander, C, Whelan, K & Dimidi, E (2022). Probiotics and synbiotics in chronic constipation in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical nutrition* 41(12), Scotland, Edinburgh, 2759-2777. West, NP, Colbey, C, Vida, J & Cox, AJ (2025). Nutrition Strategies for Gut Health and Immune Function: What do we know and what are the gaps? Valhalla, NY: Gatorade Sport Science Institute, 1-21 (Pub #179). <https://www.gssiweb.org/sports-science-exchange/article/nutrition-strategies-for-gut-health-and-immune-function-what-do-we-know-and-what-are-the-gaps>. Yurtdas, G, Acar-Tek, N, Akbulut, G, Cemali, O, Arsian, N, Beyaz Coskun, A & Zengin, FH (2020). Risk Factors for Constipation in Adults: A cross-sectional study. *Journal of the American College of Nutrition*, 39(8), 713-719.

Dr. C. Lee is the Executive Director of La Familia Senior Community Center, 841 W. 21st Street, Wichita, KS. N.B. *El Perico Informador y Parlanchin* (El Perico Informador, LLC) **Disclaimer of Responsibility:** This article is for educational and informative purpose only. If you have any questions or concerns about your health status consult your personal and professional health provider.

Lecciones de Luz de Lee para una Vida Saludable: Importancia de la salud intestinal relacionada con la nutrición y la inmunidad.

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

La salud intestinal (sistema gastrointestinal) es crucial para fortalecer el sistema inmunológico al mantener la integridad del revestimiento intestinal y regular las respuestas inmunes con aproximadamente el 70% del sistema inmunológico, entre todas las otras partes del sistema enumeradas anteriormente, que residen en el intestino. En general, el sistema inmunológico, funciona bien con una ingesta adecuada de vitamina D3, zinc, cobre y selenio (Lee, 2023). La mala salud intestinal puede provocar incapacidad para combatir infecciones y sanar. Las bacterias intestinales, o microbiota, realizan funciones vitales seleccionadas: 1) regulan la actividad inmunitaria de la mucosa, 2) modulan la actividad metabólica de la persona, 3) producen ácidos grasos de cadena corta, enzimas y vitaminas, y 4) protegen contra las infecciones intestinales. Las bacterias beneficiosas y otros microbios en el intestino ayudan a digerir los alimentos, por lo que los nutrientes pueden absorberse y regular la fuerza del revestimiento intestinal, es decir, las barreras contra los patógenos. La otra función clave, además de la fuerza inmunológica, es absorber los nutrientes adecuadamente, ya que los vasos sanguíneos mueven los micronutrientes a las células, que luego alimentan el cuerpo a través del metabolismo. A medida que se produce el metabolismo, se produce energía para ejecutar actividades biopsicosociales del cuerpo humano. Por lo tanto, un microbioma diverso (bacterias intestinales saludables e integridad de los tejidos) juega un papel clave en ambos procesos identificados: inmunidad y metabolismo. El intestino a veces se conoce como el segundo cerebro, ya que detecta cambios corporales.

Un desequilibrio en la salud intestinal puede manifestarse de diversas maneras, generalmente síntomas digestivos como hinchazón, gases, náuseas, diarrea y estreñimiento; cada uno puede indicar que el microbioma intestinal está desequilibrado. En este artículo nos centraremos en las formas de abordar el estreñimiento, ya que es indicativo de un microbioma desequilibrado, mala movilidad, deshidratación o trastorno metabólico. En primer lugar, como hemos abordado en artículos anteriores, la hidratación es crucial para el funcionamiento de todo el sistema. A continuación, está la importancia de la fibra, ya que la ingestión de demasiados azúcares refinados y alimentos ultra procesados promueve un mal movimiento intestinal. La fibra, dentro de las verduras, frutas, nueces y semillas, por nombrar algunas, pasa a través del intestino, la fibra no se absorbe completamente, por lo tanto, junto con la hidratación, crea heces más suaves y voluminosas que son más fáciles de evacuar. La fibra, lo que es más importante, actúa como fuente de alimento para las bacterias beneficiosas, es decir, el microbioma humano. Por lo general, en los adultos, se necesitan alrededor de treinta y cinco gramos de fibra al día, ciertamente junto con una ingesta adecuada de agua. En general, para la ingesta de agua, la forma más conveniente de evaluar la cantidad necesaria es calcular la mitad del peso corporal en onzas. Por lo tanto, si pesa 150 libras (68 kg), se necesitan alrededor de setenta y cinco onzas de líquidos (2.2 litros), especialmente agua, diariamente para todas las funciones metabólicas. La cáscara de psyllium (una planta) es un tipo clave de fibra, ya que actúa como un laxante formador de volumen, que aumenta el peso y el volumen de las heces, estimulando así los movimientos intestinales.

Los nutrientes necesarios para tratar el estreñimiento son primero la ingesta adecuada de probióticos, ya que son cruciales para modular las bacterias intestinales buenas. Las bacterias saludables clave para ingerir a través de probióticos son *Lactobacillus* y *Bifidobacterium lactis*. Por lo tanto, compre suplementos probióticos de alta calidad que consistan en una o varias especies distintas de bacterias beneficiosas. Un mineral nutricional clave para la salud intestinal es el magnesio, ya que sirve para relajar el intestino, mover las heces, es decir, algunas formas de magnesio sirven para atraer agua a las heces, sirviendo así como laxante osmótico, es decir, "atrae" agua hacia el intestino. El óxido y el hidróxido de magnesio son las formas más comunes utilizadas para tratar el estreñimiento al aumentar el volumen, estimular así la actividad intestinal y promover el movimiento intestinal.

Por último, los patrones de estilo de vida son relevantes para prevenir un intestino poco saludable, es decir, la presencia de estreñimiento, manteniéndose activo (los músculos del intestino se mueven con los movimientos corporales), bebiendo una cantidad adecuada de agua e ingesta nutricional de fibra. Por lo general, los cambios en el estilo de vida y los mejores hábitos alimenticios ayudan a aliviar los síntomas y prevenir las recurrencias (Balch, 346). Un estudio (Yurtdas et al, 2020)) concluyó que la actividad física insuficiente, la ingesta insuficiente de fibra y agua, la obesidad, la edad avanzada, incluso el sexo femenino, eran factores clave para aumentar el riesgo de estreñimiento. Por lo tanto, para asegurar un intestino sano, una inmunidad y un metabolismo adecuados, la estrategia se centra en omitir una gran carga de azúcares refinados y alimentos ultra procesados, consumir más fibra de frutas y verduras orgánicas (frescas) y consumir psyllium, magnesio y probióticos como suplementos clave de apoyo digestivo, mantenerse físicamente activo y priorizar la hidratación son clave para tener un microbioma intestinal saludable, y así obtener un sistema inmunológico fortalecido y un metabolismo normal.

Referencias: *Vea la sección en inglés.*

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 Parlanchín (El Perico Informador, LLC) exclusión de responsabilidad: Este artículo es solo para fines educativos e informativos. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su estado de salud, consulte a su proveedor de salud personal y profesional.



2209 S. Seneca, Wichita, KS - 316-303-9967

A day with the Family: "School Year Habits that will Make a Difference."

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

The start of a new school year is like opening a blank book: an opportunity to set routines, set goals, and adopt habits that promote health and well-being. Beyond school supplies, what truly prepares students—and their parents—for success is a balance between mind, body, and emotions. These wellness tips can help you begin the school year in the best way.

Prioritize Quality Sleep – Good sleep is essential for learning, memory, and mood. Children and teens need between 8 and 10 hours of sleep, while adults require 7 to 9 hours. Keeping consistent schedules, even on weekends, helps regulate the body's clock and improves concentration.

Start the Day with a Good Breakfast – Breakfast is the brain's fuel. Include proteins like eggs, yogurt, or nuts; whole-grain carbohydrates like oatmeal or whole-wheat bread; and fresh fruits. This keeps energy stable and improves focus in class. Throughout the day, choose healthy snacks and water to stay hydrated, avoiding sugary drinks that cause energy spikes followed by fatigue.

Create Morning and Evening Routines – Routines reduce stress and make the day run more smoothly. In the morning, plan enough time to wake up, have breakfast, and get ready without rushing. At night, set aside a calm moment with relaxing activities like reading, stretching, or preparing the backpack and clothes for the next day. This signals to the body when it is time to be active and when to rest.

Maintain an Active Lifestyle – Physical activity strengthens the body, improves mood, and supports concentration. Children and teens should get at least 60 minutes of movement each day. This can include sports, walking or biking to school, outdoor play, or family activities like dancing, swimming, or roller skating. Adults can encourage this by participating and showing that exercise is also fun.

Take Care of Mental Health – Returning to school can bring both excitement and nervousness. Listen to your children and validate their emotions. Teach them stress management techniques such as deep breathing or mindfulness. If you notice changes in their behavior, sleep, or appetite, consider seeking support from a school counselor or mental health professional.

Prepare a Homework Space – A quiet place with good lighting and free of distractions fosters positive study habits. Keep all necessary materials on hand and set a regular schedule, preferably after a snack or short break.

Manage Screen Time – Too much screen time affects sleep and attention. Set clear limits and encourage alternative activities like reading, crafts, or sports. Avoid devices in the bedroom at night at all costs.

Strengthen Family Connections – Eating together, talking about the day, and sharing family activities builds connection and resilience. These moments provide stability and emotional support to face challenges.

Well-being is the foundation of academic success. With adequate sleep, healthy eating, clear routines, physical activity, emotional support, and family time, students will be ready to learn and grow. The best time to start is today.



Photo © Courtesy of
Elizabeth
Brunscheen-Cartagena



Seth is ready to learn after 10 hours of sleep!
¡Seth esta listo para aprender después de 10 horas de sueño!

Photo © Elizabeth Brunscheen-Cartagena

**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

Proverbio del Mes:
"Nadie es profeta en su tierra"

Al Día en Familia: “Hábitos que Marcarán la Diferencia en este Año Escolar.”

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

El inicio de un nuevo año escolar es como abrir un libro en blanco: una oportunidad para establecer rutinas, fijar metas y adoptar hábitos que promuevan la salud y el bienestar. Más allá de los útiles escolares, lo que realmente prepara a los estudiantes para el éxito y a sus padres es un equilibrio entre mente, cuerpo y emociones. Estos consejos de bienestar les pueden ayudar a comenzar el ciclo escolar de la mejor manera.

Prioricen un Sueño de Calidad - Dormir bien es fundamental para el aprendizaje, la memoria y el estado de ánimo. Niños y adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño, mientras que los adultos requieren de 7 a 9 horas. El mantener horarios consistentes, incluso en los fines de semana, ayuda a regular el reloj biológico y mejora la concentración.

Comiencen el Día con un Buen Desayuno - El desayuno es el combustible del cerebro. Incluye proteínas como huevos, yogur o frutos secos; carbohidratos integrales como avena o pan integral; y frutas frescas. Esto mantiene la energía estable y mejora la atención en clase. A lo largo del día, opte por refrigerios saludables y agua para mantenerse hidratado, evitando las bebidas azucaradas que causan picos de energía seguidos de cansancio.

Crean Rutinas de Mañana y Noche - Las rutinas reducen el estrés y hacen que el día sea más fluido. Por la mañana, planifiquen tiempo suficiente para levantarse, desayunar y prepararse sin prisas. Por la noche, establezcan un momento de calma con actividades relajantes como leer, estirarse o preparar la mochila y la ropa para el día siguiente. Esto le indica al cuerpo cuándo es momento de estar activo y cuándo descansar.

Mantengan un Estilo de Vida Activo - La actividad física fortalece el cuerpo, mejora el ánimo y favorece la concentración. Niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de movimiento. Esto puede incluir deportes, caminar o ir en bicicleta a la escuela, juegos al aire libre o actividades familiares como bailar, nadar o andar en patines. Los adultos pueden motivar participando y mostrando que el ejercicio también es diversión.

Cuiden su Salud Mental - El regreso a clases puede generar tanto entusiasmo como nerviosismo. Escuchen a sus hijos y valide sus emociones. Enséñeles técnicas para manejar el estrés, como respiración profunda o concentración del momento. Si nota cambios en su comportamiento, sueño o apetito, considere buscar apoyo de un orientador escolar o profesional de salud mental.

Preparen un Espacio para las Tareas - Un lugar tranquilo, con buena iluminación y libre de distracciones, fomenta hábitos de estudio positivos. Tengan a mano todo el material necesario y establezca un horario fijo, preferiblemente después de una merienda o breve descanso.

Controlen el Tiempo de Pantalla - Demasiado tiempo frente a pantallas afecta el sueño y la atención. Definan límites claros y fomenten actividades alternativas como lectura, manualidades o deportes. Eviten a toda costa dispositivos en la habitación durante la noche.

Fortalezcan la Conexión Familiar - Comer juntos, conversar sobre el día y compartir actividades en familia construye conexión y resiliencia. Estos momentos ofrecen estabilidad y apoyo emocional para enfrentar retos.

El bienestar es la base del éxito escolar. Con sueño adecuado, alimentación saludable, rutinas claras, actividad física, apoyo emocional y tiempo en familia, nuestros estudiantes estarán listos para aprender y crecer. El mejor momento para empezar es hoy.



Saint, ready to go to school.
Saint, listo para ir a la escuela.
 Photo © courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena



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



Learning by Traveling presents: "Taormina & Castelmola, two majestic and legendary towns of Sicily"

By: *Aphrodite Campbell*,

"The more we travel, the more we realize that no matter how much we know, there's always more to learn." This quote rings true each time we set out on a new adventure. During our recent trip to Sicily, we were surprised to find that most locals speak Sicilian, a distinct Romance language with its own unique sounds and expressions. Not knowing any Italian and armed only with a handful of Spanish words and simple phrases, we had always managed to get by during our previous travels throughout Italy. But here in

Sicily, our limited Spanish was almost useless. We had to laugh at ourselves for making such an assumption! Despite this, what we love about traveling are the surprises, the lessons, and the joy of experiencing new cultures and ways of life.

Our visits to Taormina and Castelmola along Sicily's eastern coast, rewarded us with sweeping views of the Ionian Sea. The journey to both towns meant navigating narrow, winding mountain roads through astounding views.

Taormina has long been a must-see destination for travelers from around the globe, recently captured as the backdrop for the

hit TV series *The White Lotus*. After we experienced it, we saw its allure. The name "Taormina" comes from the Greek Tauromenion, meaning "dwelling on the bull." The word Tauros likely refers to the nearby mountain shaped like a bull, while Menion means settlement. Its history, dating back to the fourth century B.C., is deeply rooted in ancient Greek culture, and those influences remain visible today. One of the most striking reminders of this past is the Teatro Antico, an open-air theater so remarkably preserved that it continues to host performances and events today. We only wish we could have experienced a live concert in this awe-inspiring venue, carved into the hillside and sitting against the stunning backdrop of Mount Etna and the Ionian Sea!

In addition to immersing visitors in its rich history, Taormina exudes a casual yet refined charm as you stroll along Corso Umberto, the town's vibrant main street lined with posh boutiques, cafés, and restaurants that invite you in. The promenade leads to a picturesque piazza, where a striking black-and-white tiled square sits gleaming under the Sicilian sun. During the day, the steady arrival of tour buses and curious travelers fills the narrow cobblestone streets, all converging on this central square with its sweeping views of the sea.

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



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell



Kevin & Aphrodite Campbell
Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

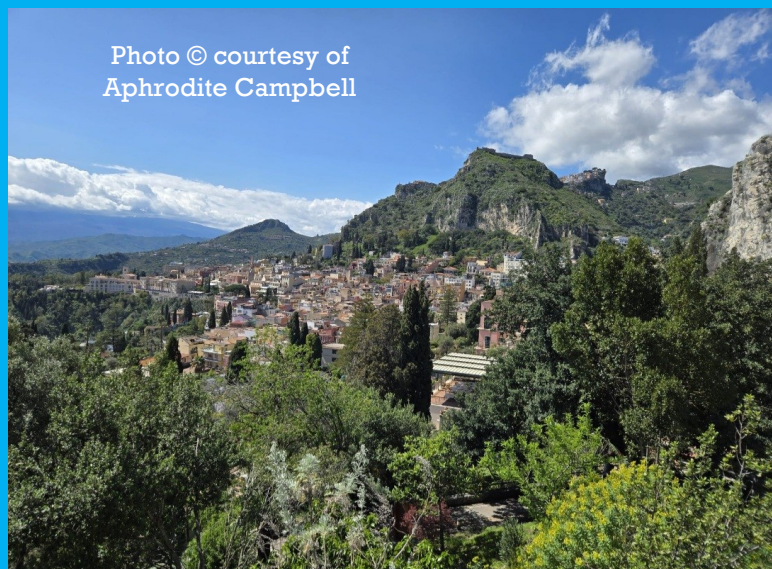


Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell



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



Aprendiendo Viajando presenta: "Taormina y Castelmola dos mágicos y legendarios pueblos de Sicilia!"

Por: Aphrodite Campbell,

Taormina, Castelmola



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

"Cuanto más viajamos, más nos damos cuenta de que no importa cuánto conocemos, siempre hay más que aprender". Esta cita suena cierta cada vez que nos embarcamos en una nueva aventura. Durante nuestro reciente viaje a Sicilia, nos sorprendió descubrir que la mayoría de los lugareños hablan siciliano, una distintiva lengua romance, con sus propios sonidos y expresiones únicas. Sin saber nada de italiano y armados solo con un puñado de palabras y frases en español, siempre nos las habíamos ingeniado durante nuestros anteriores viajes por Italia. Pero aquí en Sicilia, nuestro limitado español fue casi inútil. ¡Tuvimos que reírnos de nosotros mismos por hacer tal suposición! Sin embargo, algo que nos encanta de viajar son las sorpresas, las lecciones y la alegría de experimentar nuevas culturas y formas de vida.

Nuestro viaje por Taormina y Castelmola, a lo largo de la costa oriental de Sicilia, nos recompensaron con vistas panorámicas del mar Jónico. El viaje a ambas ciudades significó navegar por carreteras de montaña estrechas y sinuosas a través de asombrosas vistas.

Taormina ha sido durante mucho tiempo un destino imprescindible para los viajeros, recientemente fue captado como el telón de fondo de la exitosa serie de televisión *The White Lotus*. Después de experimentarlo, vimos su encanto. El nombre "Taormina" proviene del griego Tauromenion, que significa "morada del toro". La palabra Tauros probablemente se refiere a una montaña cercana con forma de toro, mientras que Menion significa asentamiento. Su historia, que se remonta al siglo IV a.C., está profundamente arraigada en la antigua cultura griega, y esas influencias siguen visibles hoy en día. Uno de los más llamativos recordatorios de este pasado es el Teatro antico de Taormina, un teatro al aire libre tan notablemente conservado que continúa albergando actuaciones y eventos en la actualidad. ¡Ojalá hubiéramos podido experimentar un concierto en vivo en este impresionante lugar, tallado en la ladera y sentado con el impresionante telón de fondo del Monte Etna y el Mar Jónico!

Además de sumergir a los visitantes en su rica historia, Taormina emana un encanto informal pero refinado mientras paseas por Corso Umberto, la vibrante calle principal de la ciudad llena de elegantes boutiques, cafés y restaurantes que te invitan a entrar. El paseo conduce a una pintoresca y llamativa plaza de azulejos en blanco y negro brillando bajo el sol siciliano. Durante el día, la llegada constante de autobuses turísticos y viajeros curiosos llena las estrechas calles empedradas, todas convergiendo en esta plaza central con sus amplias vistas al mar.

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





Ciclo de cine en español

Evergreen centro comunitario y biblioteca

Spanish Language Film Series

Evergreen Community Center & Library

Sept. 15, 6-7:45 p.m. | Sept. 27, 3-4:45 p.m. | Oct. 1, 6-7:45 p.m.

Regístrate en: wichitalibrary.org/events

Register at: wichitalibrary.org/events



Wichita's Original Gourmet Coffee Roaster

SPICE MERCHANT

1300 E. Douglas

Something Special Everyday!

Spices • Tea • Gifts



316-263-4121
spicemerchant.com

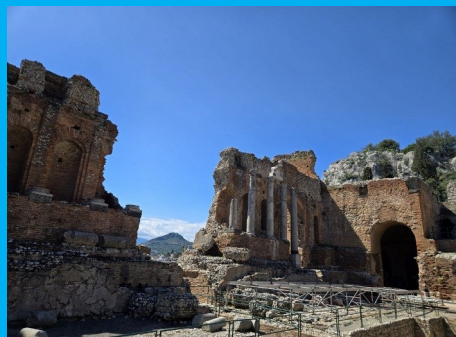
Abierto / Open Monday - Friday
Lunes a Viernes 9 am - 5:30 pm
Saturdays/Sábados 9 am - 5 pm

Especias • Tés • Cafés • Regalos

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

Beyond the bustle of the theater and the main street, a short stroll through winding lanes and more shopfronts brings you to the serene public gardens of Villa Comunale. Here, in the quiet embrace of pathways lined with flowers and shaded by trees, the gardens open to breathtaking views of the blue sea. Time seems to slow in this peaceful heaven, offering a pause before returning to the constant energy of Taormina.

Once you are in Taormina, it would be a shame to skip its neighboring village, Castelmola, just a short drive or hike uphill. Arriving here is like stepping into another world. Perched even higher than Taormina, Castelmola offers breathtaking views stretching from the slopes of Mount Etna to the sparkling coastline below. A quaint village with a handful of shops, few accommodations,



and a small hotel. Sun-washed stone houses, their balconies overflowing with bright flowers, create a picture-perfect view as we wandered off along the narrow cobblestone lanes that wind up and down the hills. If we were able to return, we would not have to think twice about staying some days in this intimate and enchanting village!

Our journey to Taormina and Castelmola reminded us of why travel is such an awe-inspiring experience. Each moment revealed a new and beautiful surprise, and we delighted in learning about the people, their traditions, and culture. Everywhere we looked, there was a story to tell. Stepping into these towns, surrounded by history and breathtaking sights, left us in awe. As we continue our travels, experiences like these remind us: "No matter how much we think we know, there is always more to see, learn, and cherish."

Viene de la página 11...Aprendiendo Viajando...

Más allá del bullicio del teatro y la calle principal, un corto paseo por sinuosas callejuelas y más escaparates te lleva a los serenos jardines públicos de Villa Comunale. Aquí, rodeado por los tranquilos caminos bordeados de flores y sombreados por árboles, los jardines se abren a impresionantes vistas del mar azul. El tiempo parece detenerse en este pacífico paraíso, ofreciendo una pausa antes de volver a la energía constante de Taormina.

Una vez estando en Taormina, sería una pena omitir su pueblo vecino, Castelmola, a poca distancia en auto o en una caminata cuesta arriba. Llegar aquí es como entrar en otro mundo. Encaramado incluso más alto que Taormina, Castelmola ofrece impresionantes vistas que se extienden desde las laderas del Monte Etna hasta la brillante cuesta abajo. Un pueblo pintoresco con un puñado de tiendas, pocos alojamientos y un pequeño hotel. Las casas de piedra bañadas por el sol, sus balcones rebosantes con brillantes flores crean una vista perfecta mientras deambulamos por las estrechas calles empedradas que suben y bajan las colinas. Si pudiéramos regresar, ¿no tendríamos que pensarlo dos veces antes de quedarnos unos días en este íntimo y encantador pueblo!



Nuestro viaje a Taormina y Castelmola nos recuerda qué viajar es una experiencia increíble. Cada momento revelaba una nueva y hermosa sorpresa, nos deleitábamos aprendiendo sobre la gente, sus tradiciones y su cultura. Dondequiera que miráramos, había una historia que contar. Entrar en estas ciudades, rodeadas de historia y vistas impresionantes, nos dejó asombrados. A medida que continuamos nuestros viajes, experiencias como estas nos recuerdan: "No importa cuánto creemos que conocemos, siempre hay más que ver, aprender y apreciar".



El Perico Informador, LLC Note: Photos in pages 10, 11 & 12 are courtesy of Aphrodite Campbell