



SM

# El Perico Informador y Parlanchín

**Free!  
¡Gratis!**

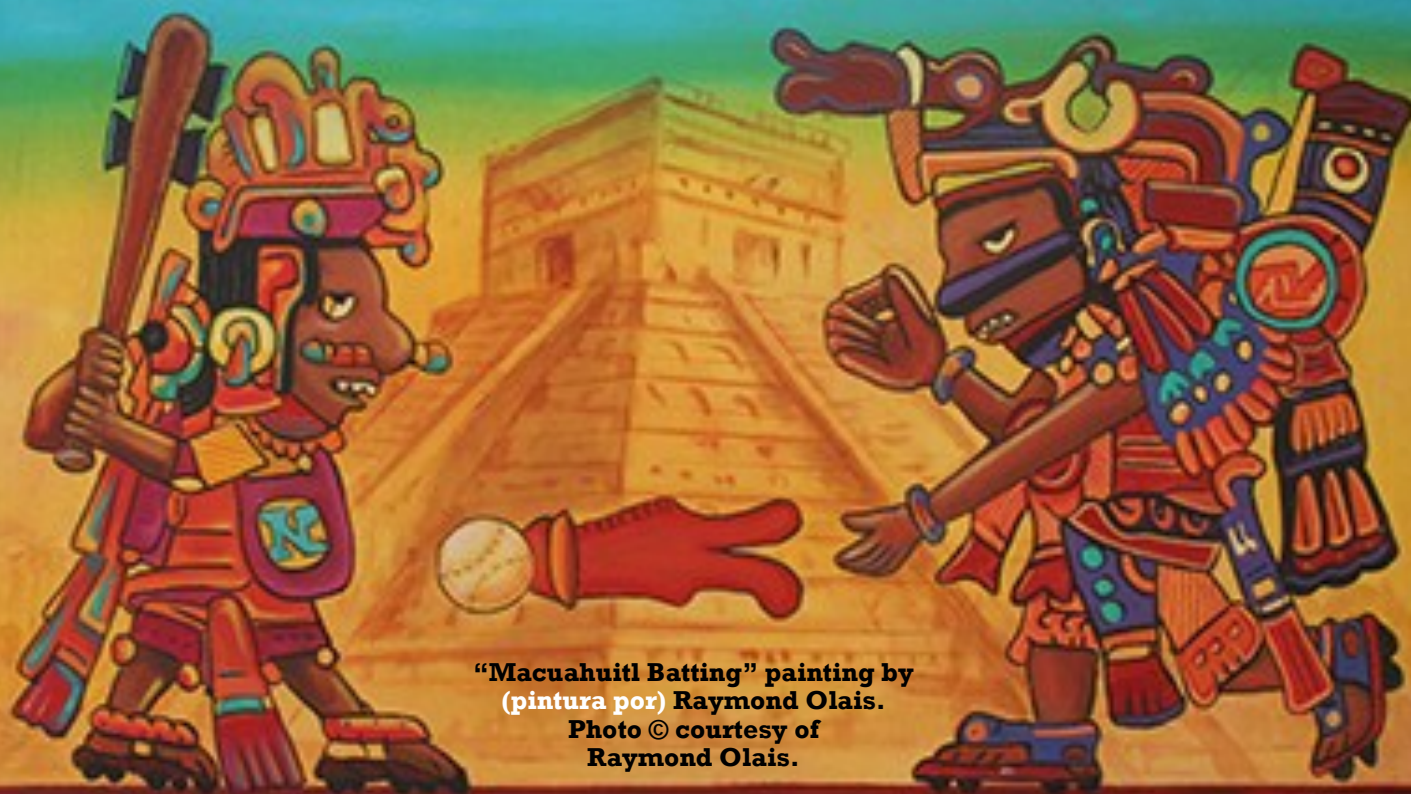
"The Chatterbox Parrot that Keeps you Informed"

**(El Perico Informador, LLC)**

SM

*Al buen entendedor pocas palabras*

"The Bilingual Publication of Kansas"



"Macuahuitl Batting" painting by  
(pintura por) Raymond Olais.

Photo © courtesy of  
Raymond Olais.

## **In this Edition!**

**The Editorial!**

**Latinos in Action, Presents:**

**Meet Raymond Olais and Robert Flores**

**Traveling in Kansas and Beyond, presents:**

**"Salina, The Crossroad of Kansas"**

**By: Marco A. Alcocer**

**A day with the family,**

**By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

**Learning by Traveling, presents:**

**"Sydney Australia..."**

**By: Aphrodite Campbell**

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

## **¡En esta Edición!**

**¡El Editorial!**

**Latinos en Acción, Presenta:**

**Conoce a Raymond Olais y Roberto Flores**

**Viajando en Kansas y más allá presenta:**

**"Salina, el punto de confluencia de Kansas"**

**Por: Marco A. Alcocer**

**Al día en Familia,**

**Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

**Aprendiendo Viajando, presenta:**

**"Sídney Australia..."**

**Por: Aphrodite Campbell**

**¡El Proverbio del Mes! y mucho más...**



Marco A. Alcocer  
Editor

## Editorial,

Wichita Mayor Lily Wu delivered her first State of the City address this month, presenting an overview of the city and her vision.

According to Wu, one of her main concerns is the expected multi-million-dollar budget deficit the city will face. She talked against spending money on public art or outdoor restrooms. She is looking

for a unified commitment that will focus the City Council on spending. Lily Wu: **"Government should have to live within its means just like everyone else. If we know there's a problem on the horizon, we should do everything in our power to address it immediately."**

During her speech, Wu explained how the city of Wichita government works. Summarizing: City Manager Bob Layton, who has been in the position for 16 years, is like the executive branch while the mayor and the city council act like a legislative branch. She said, when decisions are made in the city council I have only one vote, like any other council member, and "I do not have veto power". She mentioned the main problems of the city like the spike of crime at the beginning of 2024, to the cyber-attack in City Hall, where she said: "no ransom was paid"; the continuing lower water levels of Cheney Lake, the main source of water for the city. Wu indicated that the top priorities are crime, fixing streets, economic development and helping the homeless.

Her presentation at the former downtown library was intentional, she would like to repurpose the building and make it the headquarters of the Wichita Police Department. If that happens, City Hall would have 3 empty floors, so she proposed the idea of moving the county offices to City Hall, now that the county is looking for a new location. Explaining that it will be a good way to share resources, saving taxpayers money. Her vision was summarized this way: "...imagine a government that delivers better services at a lower cost with less bureaucracy, this year you will start hearing more about the power of shared services, between the city and county, by working together our city and county can share services, streamline operations, eliminate duplication, improve services and provide taxpayers a better value..."

She mentioned the city made the largest infrastructure project in the city's history, \$570 million dollar water treatment plant, providing clean water to half a million people, and also the second largest project of \$360 million for bio nutrient removal project water treatment capacity in south Wichita. After recognizing and thanking officials, citizens and the public she noted that the government cannot please everyone, but she is thankful for the opportunity to serve as mayor of Wichita.

## Editorial,

La alcaldesa de Wichita, Lily Wu, pronunció su primer informe de gobierno sobre la ciudad este mes, presentando una visión general de la ciudad y su visión.

Según Wu, una de sus principales preocupaciones es el déficit presupuestario multimillonario que se espera que enfrentará la ciudad. Se pronunció en contra de gastar dinero en arte público o sanitarios al aire libre. Dice estar buscando un compromiso unificado que focalice al Ayuntamiento en el gasto. Lily Wu dijo: "El gobierno debería vivir dentro de sus posibilidades, al igual que todos los demás. Si sabemos que hay un problema en el horizonte, debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para abordarlo de inmediato".

Durante su discurso, Wu explicó cómo funciona el gobierno de la ciudad de Wichita. Resumiendo: El administrador de la ciudad, Bob Layton, que ha estado en el cargo durante 16 años, es como el poder ejecutivo, mientras que el alcalde y el concejo municipal actúan como un poder legislativo. Dijo que cuando toman decisiones en el concejo municipal solo tiene un voto, como los otros concejales, y "no tengo poder de veto". Mencionó los principales problemas de la ciudad como el aumento de la delincuencia a principios del 2024, hasta el ataque cibernético al Ayuntamiento, donde dijo: "no se pagó ningún rescate"; los continuos bajos niveles de agua del Lago Cheney, la principal fuente de agua para la ciudad. Wu indicó que las principales prioridades son el crimen, arreglar las calles, el desarrollo económico y ayudar a las personas sin hogar.

Su presentación en la antigua biblioteca del centro fue intencional, le gustaría reutilizar el edificio y convertirlo en la sede del Departamento de Policía de Wichita. De suceder eso, el Ayuntamiento tendría tres pisos vacíos, así que propuso trasladar las oficinas del condado al Ayuntamiento, ahora que el condado está en busca de una nueva ubicación. Explicó que sería una buena manera de compartir recursos y ahorrar dinero a los contribuyentes. Su visión se resumió de esta manera: "... Imagínate un gobierno que brinde mejores servicios a un menor costo, con menos burocracia, este año comenzarás a escuchar más sobre el poder de los servicios compartidos, entre la ciudad y el condado, al trabajar juntos, nuestra ciudad y condado pueden compartir servicios, agilizar operaciones, eliminar la duplicación, mejorar los servicios y proporcionar a los contribuyentes un mejor valor..."

Mencionó que la ciudad realizó el proyecto de infraestructura más grande de su historia, una planta de tratamiento de agua de \$570 millones de dólares, proporcionando agua limpia a medio millón de personas, así como su segundo más grande de \$360 millones para tratamiento de aguas residuales en el sur de Wichita. Después de reconocer y agradecer a los funcionarios, ciudadanos y al público, señaló que el gobierno no puede complacer a todos, pero está agradecida por la oportunidad de servir como alcaldesa de Wichita.



**El Perico Informador y Parlanchín**  
Contact Information/Información del Contacto:

**El Perico Informador, LLC**

Marco A. Alcocer Editor/Publisher

P. O. Box 16528, Wichita, KS 67216

marcoalcocer8@gmail.com 316-305-0381

**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!

### Meet Raymond Olais, an artist and historian from Newton, Kansas.

Originally from California, Raymond is enthusiastic about art and history. He wears the title of local historian, documenting the history of the Mexican community of Newton since the arrival of \*Mexican laborers to Newton in 1905. His ties to the 4th of July Fast pitch tournament (softball) include publishing historical booklets, commemorative T-shirts and artwork and he has given historical presentations and developed art projects in Wichita and Newton.

In Wichita he designed the outside entrance of the Evergreen Library, paying homage to three cultures, Raymond: "The curved wall and mural on it represents the Native Americans that lived here before the arrival of white settlers. The round brick quilt-inspired star as you enter the library represents the early American pioneers that settled in Wichita and the two sculpture stelae represent the recent Hispanic community to make the north end their home."

Raymond made the design, the distinct parts of the work were created separately by Alberto Martinez and Conrad Snider, both from Newton. Raymond also designed the ceramic tile for Nomar Plaza and the artwork for the Nomar Bus stop, Snider also collaborated in that project with his work.



"Pancho V on Lead Guitar"

Photo © courtesy of Raymond Olais

In Newton, Raymond assisted in the completion of murals as an advisor to the Newton Mural and Arts Project, overseeing the Sunflower mural and the Historic Newton murals.

Raymond artwork contains Mesoamerican imagery and icons of the Chicano art movement. He enjoys creating Sci-Fi artwork in remembrance of growing up in California during the space-racing era of moon landings and the fifties and sixties Sci-Fi movies.

Raymond Olais retired in 2018 after teaching art for 25 years at Newton High School, he met his wife Patrice from Newton, Kansas in art school in San Francisco, where they both were students. They have done artwork together.

#### Notes from El Perico Informador, LLC

*\*Mexican laborers in Kansas: In the earliest 1900s thousands of Mexican workers arrived in Kansas hired by railroad companies. The development of the train was the primary factor that brought wealth and prosperity to the United States economy.*

*He is currently presenting his art at R-Coffee-House 1144 N. Biting in Wichita, Kansas*

## ¡Latinos en Acción!

### Conoce a Raymond Olais, un artista e historiador de Newton, Kansas.

Originario de California, Raymond es un entusiasta del arte y la historia. Lleva el título de historiador local, documentando la historia de la comunidad mexicana de Newton desde la llegada de los trabajadores mexicanos a Newton en 1905. Sus vínculos con el torneo de lanzamiento rápido (softbol) del 4 de julio incluyen la publicación de folletos históricos, camisetas conmemorativas y obras de arte, y ha dado presentaciones históricas y desarrollado proyectos artísticos en Wichita y Newton.



Raymond Olais with one of his paintings title "Railroad Family"

Photo © courtesy of Raymond Olais

En Wichita diseñó la entrada exterior de la Biblioteca Evergreen, rindiendo homenaje a tres culturas, Raymond: "La pared curva y el mural representan a los nativos americanos que vivían aquí antes de la llegada de los colonos blancos. La estrella redonda inspirada en una colcha de ladrillos al entrar en la biblioteca representa a los primeros pioneros estadounidenses que se establecieron en Wichita y las dos estelas de esculturas representan a la comunidad hispana que más recientemente han hecho del extremo norte su hogar". Raymond realizó el diseño, las distintas partes de la obra fueron creadas por separado por Alberto Martínez y Conrad Snider, ambos de Newton. Raymond también diseñó los azulejos de cerámica de Nomar Plaza y el arte de la parada de autobús de Nomar,

Snider también colaboró en ese proyecto.

En Newton, Raymond ayudó en la finalización de murales como asesor del Proyecto de Artes y Murales de Newton, supervisando el mural del Girasol y los murales históricos de Newton.

Las obras de arte de Raymond contienen imágenes mesoamericanas e íconos del movimiento artístico chicano. Le gusta crear obras de arte de ciencia ficción en recuerdo de su infancia en California durante la era de las carreras espaciales de los alunizajes y las películas de ciencia ficción de los años cincuenta y sesenta.

Raymond Olais se retiró en 2018 después de enseñar arte durante 25 años en la Escuela Preparatoria Newton, conoció a su esposa Patrice de Newton, donde ambos estudiaban en la Escuela de Arte de San Francisco. Han hecho obras de arte juntos.

#### Nota de El Perico Informador, LLC

*\*Trabajadores mexicanos en Kansas: A principios de 1900, miles de trabajadores mexicanos llegaron a Kansas contratados por compañías ferroviarias. El desarrollo del tren fue el principal factor que trajo riqueza y prosperidad a la economía de los Estados Unidos.*

*Actualmente, algunas obras de Raymond Olais están en exhibición en la cafetería R-Coffee-House 1144 N. Biting, en Wichita.*



Evergreen Community Center & Library. Centro Comunitario y Biblioteca Evergreen

Photo © courtesy of Ana Lopez.

## Latinos in Action!

## ¡Latinos en Acción!

### Meet Robert "Bob" Flores, Chairman of HPLA Charities (Habitaciones Para Latinos Association).

We recently met Robert "Bob" Flores the Chairman of Habitaciones Para Latinos Association (Habitat for Latinos Association). His charity, HPLA, helps low-income homeowners to get their homes repaired at no cost. He said that after many years living in Kansas City and elsewhere, he is very excited to come back to Wichita, a city where he got married and started his career and a place where he wants to be continued with this important mission.

<b>HPLA</b> 501c3	Habitaciones Para Latinos Association 9122 E. Hurst St. Wichita, Kansas 67210
<b>Robert Flores</b> Chairman <a href="http://www.habitacionesparalatinos.org">www.habitacionesparalatinos.org</a> 913-269-4450	
<i>Helping those in need with free total home repair!</i> <i>Ayudando a los necesitados con total reparación gratis de su casa!</i>	

We asked Robert how he can provide free home repair to people in need. He told us that through teamwork, he partners with like-minded individuals and organizations that want to support the better welfare of the populations and Latinos and other cultures living in Wichita and in Kansas City. He mentioned that is the goal and the mission of HPLA a



Mrs. Donna Kay Shelton Flores &  
Mr. Robert Flores  
Photo © courtesy of Robert Flores

501c3 organization.

Spending most of his career in Kansas, Robert has a very extensive background in business, sales and marketing, his high technical skills & experience in chemicals and equipment design for the commercial cleaning industry allowed him to get a rewarding career.

He began working early at the age of 11 after his father's demise, since then he worked hard to become skilled in home systems repairs such as plumbing, electrical and structural integrity. He worked as an Application Specialist for the Clarke Floor machine Company, the inventors of the wood floor sander and the first self-contained scrubbing and vacuuming machine.

As a graduate of L.W. Fox Vo-Tech in Texas as a machinist and earning a bachelor's degree from the University of Missouri Block School of Business in Kansas City, Robert is well qualified to understand the maintenance needs of his clients.

Because of this continuing work in Kansas City and projects underway in Wichita, Robert is asking for financial support to help those in need, with no money received from donations used for any overhead. He mentioned that all funds go directly to help those in need. For more information and to view some completed projects please go to [www.habitacionesparalatinos.org](http://www.habitacionesparalatinos.org) or help via a secure donation platform at [www.habitacionesparalatinos.org/donate](http://www.habitacionesparalatinos.org/donate)

His wish is to end his career in Wichita, giving back to all great opportunities the citizens, business owners and leaders of Kansas Corporations has given him to get where he is at today.

Robert served for our country and is a Vietnam Veteran, his wife is Donna Kay Shelton Flores, a graduate of Wichita Business College.

**¡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, Student Discount:  
Wichita, KS 67214 50% on Taxes.**  
**Tel: 316-267-6359 Confidential Tax**  
**Fax: 316-267-6354 Service, Inc**



**Amar, Sharon & Fatima**  
**Open/Abierto: 2 pm - 8 pm**  
**Tuesday - Thursday & Saturday or**  
**call for special appointment or/o**  
**Llame para una cita especial**



## Conoce a Robert "Bob" Flores, presidente de Caridades HPLA (Asociación de Habitaciones Para Latinos).

Recientemente nos reunimos con Robert "Bob" Flores, presidente de la Asociación Habitaciones Para Latinos. Su organización benéfica, HPLA, ayuda a los propietarios de viviendas de bajos ingresos a reparar sus hogares sin costo alguno. Nos dice que después de muchos años viviendo en Kansas City y en otros lugares, está muy emocionado de regresar a Wichita, ciudad donde se casó y comenzó su carrera, un sitio donde quiere continuar con esta importante misión.

Le preguntamos a Robert cómo puede proporcionar reparaciones gratuitas a hogares de personas necesitadas. Nos dijo que, esto es a través del trabajo en equipo, se asocia con personas y organizaciones de ideas afines que quieren apoyar el bienestar de las poblaciones y de los latinos y de otras culturas que viven en Wichita y en Kansas City. Mencionó que ese es el objetivo y la misión de HPLA, una organización 501c3.

El a pasado la mayor parte de su carrera en Kansas, Robert tiene una amplia experiencia en negocios, ventas y mercadotecnia, sus altas habilidades técnicas y experiencia en productos químicos y equipos diseñados para la industria de la limpieza comercial le permitieron obtener una carrera gratificante.

Comenzó a trabajar a una edad temprana, a los 11 años después del fallecimiento de su padre, desde entonces trabajó arduamente para convertirse en experto en reparaciones de sistemas domésticos como plomería, electricidad e integridad estructural. Trabajó como especialista en aplicaciones para la compañía de pisos Clarke Floor Machine Company, los inventores de la lijadora de suelos de madera y la primera máquina de fregar y aspirar autónoma.

Como maquinista de L.W. Fox VO-Tech en Tejas obtuvo una licenciatura de la Escuela de Negocios Block de la Universidad de Missouri en Kansas City, Robert está bien calificado para comprender las necesidades de mantenimiento de sus clientes.

Debido a su continuo trabajo en Kansas City y los proyectos en marcha en Wichita, Robert está pidiendo apoyo financiero para ayudar a los más necesitados, sin recibir dinero de las donaciones que se utilizan para gastos generales. Mencionó que todos los fondos van directamente a ayudar a los necesitados. Para obtener más información y ver algunos proyectos completados, visite [www.habitacionesparalatinos.org](http://www.habitacionesparalatinos.org) o ayude a través de una plataforma de donación segura en [www.habitacionesparalatinos.org/donate](http://www.habitacionesparalatinos.org/donate)

Su deseo es terminar su carrera en Wichita, retribuyendo a todos las grandes oportunidades que los ciudadanos, dueños de negocios y líderes de las Corporaciones de Kansas le han dado para llegar a donde está hoy.

## 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**



## Traveling in Kansas and Beyond, presents: "Salina, The crossroad of Kansas!"



**Descubre tu  
Wild Side  
en  
Rolling Hills Zoo**

**Museo de  
Vida Silvestre  
Paseos en Tranvía  
Restaurante  
Campo de Juegos  
Tienda de Regalos  
¡Y Mucho Más!**

Patrocinadores Corporativos Anuales  
THE BENNINGTON STATE BANK CANDLEWOOD SUITES  
VisitSalina.org SALINA arts & entertainment

**ROLLING HILLS  
ZOO**

**rollinghillszoo.org**  
Abierto todos los días, 9 am - 4 pm  
785-827-9488 • 625 N. Hedville Rd, Salina, KS

The weather is feeling surprisingly good, and people are starting to see what kind of fun activities are available for them. In or out of town, there is a variety of things to do and see waiting to be explored and discovered in Kansas. If you want to experience unfamiliar places or revisit sites that you have enjoyed, this is the ideal spring like environment. Depending on your endurance and interest, you may want to slow down or speed up while traveling. In any event, in Kansas people with different interests always find something to do indoors or in its great outdoors.

### What about a trip to Salina?

In Salina, one of the main attractions during this time of the year is a visit to the spectacular EquiFest of Kansas. This year the show is scheduled the 21st to the 23rd of March at the Saline County Livestock Expo Center and at the Tony's Pizza Event Center. Every year around 15,000 children and adults enjoy shows, live entertainment,



exhibits and much more. Experienced horse handlers, from here and around the world, share their accumulated knowledge with those interested in learning about the world of Horses and the other members of the equine family. There is something for everyone, it is a wonderful experience for all the family.

For thousands of years, horses and humans have had strong bonds, paving the way of adventure and world discovery. Before our motorized world, horses collaborated with people discovering and conquering the terrestrial world, opening paths of communication, helping with transportation and cargo. Horses, donkeys, and mules have helped in farming, in the military, exploring and as great companions helping people get around easily.

### Many other things you can do and see during your trip to Salina.

Known for its love for the arts, Salina is a place to enjoy a variety of theater performances and a place to admire its murals and arts displays throughout downtown. One of the favorite places for locals and visitors is the magnificent Rolling Hills Zoo, a place to see animals from all around the world. The zoo proudly displays a spectacular 64,000 square foot Museum at its entrance. The Rolling Hills Zoo is dedicated to the preservation of wildlife through participation in conservation programs and interactive educational activities, to learn more about it visit: Rolling Hills Zoo

There are many other activities that will keep you entertained for a nice weekend in Salina, a visit to the interactive Smoky Hill Museum is always a rewarding experience. Entrance to this museum is free.



**Fly Coast to Coast and Worldwide**

**GARDEN CITY  
TO DALLAS/  
FORT WORTH  
NONSTOP**

**GARDEN CITY  
REGIONAL AIRPORT**

1-800-433-7300 • www.AA.com



## Viajando por Kansas y más allá, presenta: "Salina, ¡El punto de confluencia de Kansas!"

El clima se siente agradable y la gente está comenzando a ver qué tipo de actividades divertidas están disponibles para ellos. Dentro o fuera de la ciudad, existe una gran variedad de actividades esperando ser descubiertas y exploradas en Kansas. Si deseas experimentar nuevos lugares o volver a visitar aquellos sitios que has disfrutado, este es el ideal ambiente primaveral. Dependiendo de tu resistencia e interés, es posible que desees reducir la velocidad o acelerar el paso mientras viajas. En cualquier caso, en Kansas personas con diferentes intereses siempre encuentran algo que hacer en interiores o al aire libre.

### ¿Qué tal un viaje a Salina?

En Salina, uno de los principales atractivos durante esta época del año es visitar al espectacular EquiFest de Kansas. Este año la feria está programada del 21 al 23 de marzo en el Centro de Exposiciones Ganaderas del Condado de Saline y en el Centro de Eventos Tony's Pizza. Cada año, alrededor de 15,000 niños y adultos disfrutan de espectáculos, entretenimiento en vivo, exhibiciones y mucho más. Experimentados cuidadores de caballos, de aquí y de alrededor del mundo, comparten sus conocimientos acumulados con aquellos interesados en aprender sobre el mundo de los caballos y los demás miembros de la familia equina. Hay algo para todos los gustos, y es una gran experiencia para toda la familia.



Durante miles de años, los caballos y los humanos han tenido fuertes vínculos, marcando el camino para la aventura y el descubrimiento del mundo. Antes de nuestro mundo motorizado, los caballos han acompañado a las personas descubriendo y conquistando el mundo terrestre, abriendo vías de comunicación, ayudando con el transporte y la carga. Los caballos, burros y mulas han ayudado en la agricultura, en el ejército, en la exploración y como grandes compañeros ayudando a las personas a moverse fácilmente.

### Muchas otras cosas que puedes hacer y ver durante tu viaje a Salina.

Conocida por su amor por las artes, Salina es un lugar para disfrutar de una gran variedad de representaciones teatrales y un lugar para admirar sus murales y exhibiciones de arte en el centro de la ciudad. Uno de los lugares favoritos de locales y visitantes es el magnífico Zoológico Rolling Hills, un lugar para ver animales de todo el mundo. El zoológico exhibe orgullosamente un espectacular museo de 64,000 pies cuadrados en su entrada. El Zoológico Rolling Hills se dedica a la preservación de la vida silvestre a través de la participación en programas de conservación y actividades educativas interactivas, para aprender más sobre él visite: Zoológico de Rolling Hills (la información está en inglés)

**Proverbio del Mes:**  
"A caballo regalado,  
no se le mira el diente"

**Piñatas Burrito Sabanero y Abarrotes**



**1601 S. POPLAR, WICHITA, KS  
316-864-8714**  
**PIÑATAS, DULCES Y ABARROTES**  
**MEXICAN CANDY & DRY FOODS**

Follow us on FB & IG -  
Síguenos en:




**28th Annual EquiFest of KANSAS**  
brought to you by the Kansas Horse Council

**Located at the Tony's Pizza Events Center & Saline County Expo Center, Salina, KS**

**Opens 9AM Daily**

**\$25/day  
\$60 for 3-days  
Kids 12 & under FREE**

**All-Breed Horse Fair & Expo**  
**March 21-23, 2025**  
Salina, KS

[www.equifestofks.com](http://www.equifestofks.com)

**Something for everyone to enjoy!**



## A day with the Family, presents: "Spring into Meaningful Screen-Free Moments"

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

As spring blossoms with fresh opportunities, it's the perfect season to step away from screens and embrace quality time with loved ones. In today's fast-paced, technology-driven world, getting lost in digital distractions is easy. However, creating intentional screen-free moments can strengthen relationships, improve mental well-being, and create lasting memories. Families can cultivate deeper connections and rediscover the joy of unplugged living by making small, mindful changes.



**Grandkids playing at the playground!**  
**Nietos jugando en el patio de juegos!**

Photo © Courtesy of  
Elizabeth Brunscheen-Cartagena

**Screen-Free Time Matters!** In an era where screens dominate work, education, and entertainment, excessive screen time can impact physical and emotional health. Studies show that prolonged screen exposure can lead to sleep disturbances, increased anxiety, and diminished attention spans, particularly among children. Reducing screen time fosters better communication, enhances creativity, and encourages meaningful interactions. Families prioritizing screen-free activities often experience stronger bonds, improved mental clarity, and a greater sense of presence in their daily lives.

*Here are some ideas for meaningful screen-free activities:*

**Outdoor Adventures** – Spring is the ideal time to explore nature. Take a hike, visit a botanical garden, picnic, or start a family garden. Engaging with nature has proven benefits, including reduced stress levels, increased physical activity, and enhanced mood.

**Board Game Nights** – Classic board games and card games provide an entertaining way to develop problem-solving skills, communication, and teamwork. Games foster healthy competition, laughter, and social connection, making them a great alternative to digital entertainment.

**Storytelling & Reading Time** – Whether diving into a good book, telling stories around a campfire, or creating a family journal, reading and storytelling spark imagination and critical thinking. Visiting a local library can be an exciting way to explore new books together.

**Creative Expressions** – Encourage artistic endeavors such as painting, drawing, crafting, or DIY projects. Expressing creativity enhances cognitive development, builds confidence, and provides a rewarding sense of accomplishment.

**Cooking Together** – Preparing a meal as a family strengthens bonds and teaches valuable life skills. Try a new recipe, bake a special treat, or involve children in meal planning to make cooking a fun and educational experience.

**Acts of Kindness** – Giving back to the community fosters empathy and a sense of purpose. Volunteer at a local charity, make homemade cards for nursing homes or perform random acts of kindness like leaving encouraging notes for neighbors.

**Making screen-free time a habit is key!** Creating a screen-free culture at home doesn't mean eliminating technology but instead using it intentionally. Here are some practical ways to incorporate more unplugged time into daily routines:

**Establish Screen-Free Zones** – Designate certain areas in the home, such as the dining room or bedrooms, as technology-free spaces to encourage conversation and relaxation.

**Set a Daily Screen-Free Hour** – Dedicate at least one hour daily to activities that don't involve screens, whether during meals, before bedtime, or after school.

**Lead by Example** – Children are more likely to embrace screen-free moments if they see parents and caregivers prioritizing face-to-face interactions.

**Create a Weekly Family Tradition** – Plan a weekly unique activity, like a nature outing, game night, or storytelling session, to build anticipation and excitement around screen-free time.

This spring, take the opportunity to refresh family connections, prioritize well-being, and embrace the joy of being present. By intentionally making time for screen-free activities, families can foster stronger relationships, encourage creativity, and build habits that lead to a more balanced and fulfilling life.



Photo © Courtesy of  
Elizabeth  
Brunscheen-Cartagena

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**



## Al Día en Familia, Presenta: “Despierta Esta Primavera y Vive Momentos Reales Sin Pantallas”

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

Con la llegada de la primavera y sus nuevas oportunidades, es la temporada perfecta para alejarse de las pantallas y disfrutar de tiempo de calidad con los seres queridos. En este mundo acelerado y dominado por la tecnología, es muy fácil perderse en las distracciones digitales. Sin embargo, crear momentos intencionales sin dispositivos puede fortalecer las relaciones, mejorar el bienestar mental y generar recuerdos duraderos. Las familias pueden cultivar conexiones profundas y redescubrir la alegría de vivir sin depender de la tecnología mediante pequeños cambios conscientes.

El tiempo sin pantallas es fundamental. En una era en la que las pantallas dominan el trabajo, la educación y el entretenimiento, el uso excesivo de dispositivos puede afectar la salud física y emocional. Estudios muestran que la exposición prolongada a las pantallas causa problemas de sueño, aumenta la ansiedad y reduce la capacidad de atención, especialmente en niños. Reducir este tiempo favorece una comunicación efectiva, estimula la creatividad y fomenta interacciones significativas. Las familias que priorizan actividades sin pantallas suelen experimentar vínculos más fuertes, mayor claridad mental y un sentido de presencia en la vida diaria.

*A continuación, se presentan algunas ideas para disfrutar actividades sin pantallas:*

### Aventuras al Aire Libre

La primavera es ideal para explorar la naturaleza. Sal a caminar, visita un jardín botánico, organiza un picnic o inicia un pequeño huerto familiar. El conectarse con la naturaleza reduce el estrés, incrementa la actividad física y mejora el estado de ánimo.

### Noches de Juegos de Mesa

Los juegos de mesa y cartas tradicionales ofrecen una forma entretenida de desarrollar habilidades para resolver problemas, mejorar la comunicación y trabajar en equipo. Estos juegos promueven una competencia sana, generan risas y fortalecen la conexión social, siendo una excelente alternativa al entretenimiento digital.

### Tiempo de Lectura y Cuentos

Sumérgete en un buen libro, comparte historias en familia o crea un diario de relatos. La lectura y la narración estimulan la imaginación y el pensamiento crítico. Visitar una biblioteca local puede ser una experiencia emocionante para descubrir nuevos libros juntos.

### Expresiones Creativas

Fomenta actividades artísticas como pintar, dibujar o realizar manualidades. Expresar la creatividad mejora el desarrollo cognitivo, refuerza la confianza y ofrece una sensación de logro personal.

### Cocinar Juntos

Preparar una comida en familia fortalece los lazos y enseña habilidades prácticas. Prueba recetas nuevas, hornea un dulce especial o involucra a los niños en la planificación de las comidas, haciendo de la cocina una actividad divertida y educativa.

### Actos de Bondad

Realizar pequeños gestos de amabilidad fortalece la empatía y el sentido de comunidad. Participa como voluntario en organizaciones locales, crea tarjetas para asilos o deja notas alentadoras para los vecinos.

**Convertir el tiempo sin pantallas en un hábito es clave.** No se trata de eliminar la tecnología, sino de usarla de forma intencional. Algunas sugerencias prácticas son:

**Establecer zonas sin dispositivos**, como el comedor o los dormitorios.

**Programar una hora diaria sin pantallas**, ya sea durante las comidas o antes de dormir; y

**Sea ejemplo**, ya que los niños imitan a sus padres.

**Finalmente, crea una tradición familiar semanal**, como una salida a la naturaleza o una noche de juegos, para generar entusiasmo por los momentos sin pantallas.

Esta primavera, aprovecha la oportunidad para renovar los lazos familiares y priorizar el bienestar. Al dedicar tiempo a actividades sin pantallas, las familias pueden fortalecer sus relaciones, estimular la creatividad y desarrollar hábitos que conduzcan a una vida más equilibrada y plena.



**An excuse to go out with friends celebrating belated birthdays!**

Una excusa para salir con las amigas, celebrando un cumpleaños tarde!

Photo © courtesy of

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

## Learning by Traveling presents: Sydney Australia with a little cup of coffee!

By: Aphrodite Campbell,

If you are a coffee lover, you will feel right at home in Sydney, Australia. The city is brimming with coffee shops, from bustling espresso bars to cozy hole-in-the-wall cafés. Coffee has been a cornerstone of Sydney's culture since the 19th century, when European immigrants, particularly Italians and Greeks, introduced their rich coffee traditions. The gold rushes of the 1850s brought the first Parisian-style cafés to the city, laying the foundation for what would become a vibrant café scene. Over time, the art of coffee-making has evolved, with Sydney perfecting everything from the flat white to cold brews. Today, the city boasts some of the world's finest specialty coffee roasters, known for their high-quality beans and expert brewing techniques. But coffee in Sydney is more than just a daily routine, it is a cultural experience. Cafés serve as lively meeting spots where friends gather, remote workers find inspiration, or people simply pause to savor a beautifully crafted cappuccino. Whether you prefer a rich, creamy latte or a bold long black, Sydney's coffee culture offers something for everyone. So, join me in Sydney and grab yourself a cup of joe!

Naturally, getting a coffee was the first order of business. After arriving in Australia—a country that is both the largest island and the smallest continent—we took a leisurely stroll through the cobblestone streets of The Rocks, Sydney's oldest historic district. This charming area, lined with sandstone buildings, restaurants, and quaint shops, was the perfect spot for a caffeine fix while soaking in the

lively atmosphere. As we wandered, we observed a mix of tourists like us and locals enjoying the weather. Joggers zipped past along the waterfront, and groups of friends relaxed at outdoor cafés, sipping coffee and chatting against the backdrop of Sydney Harbour.\* I could not help but imagine myself living here starting my mornings with a jog along the harbor, followed by a stop at a cute café to enjoy a hot cup of coffee, gazing out at the breathtaking views or immersing myself in the local culture.

Sydney, Australia's largest and most iconic city, is home to one of the world's most famous landmarks—the Sydney Opera House. Overlooking the harbor, this architectural gem with its sail-like design took 14 years to complete. A UNESCO World Heritage site, it serves as a hub for culture and entertainment, hosting a variety of performances, including opera, ballet, theatre, and live concerts. Visitors can take guided tours to see its interiors, learn about its history, or admire its beauty from the waterfront. Many also enjoy dining at its harborside restaurants, attending festivals, or watching the sunset over the water.



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell



Kevin & Aphrodite Campbell

Looming over the water is the Sydney Harbour Bridge, an engineering marvel that spans the harbor, connecting the city's central business district to the North Shore. Affectionately called the "coat hanger" for its arch shape, it offers panoramic views of the city skyline. Visitors can walk across or, for an unforgettable experience, take part in the Bridge Climb for a thrilling ascent.

*Continued on page 12...Sydney, Australia...*



**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**



## Aprendiendo Viajando presenta: ¡Sídney Australia y una tasita de café!

Por: Aphrodite Campbell,

Si eres un amante del café, te sentirás como en casa en Sídney, Australia. La ciudad está repleta de cafeterías, desde bulliciosos bares de expreso hasta acogedores pequeños cafés. El café ha sido una piedra angular de la cultura de Sídney desde el siglo XIX, cuando los inmigrantes europeos, particularmente italianos y griegos, introdujeron sus ricas tradiciones cafeteras. La fiebre del oro de la década de 1850 trajo los primeros cafés de estilo parisino a la ciudad, sentando las bases de lo que se convertiría en una vibrante escena de cafés. Con el tiempo, el arte de la preparación del café ha evolucionado, y Sídney ha perfeccionado todo, desde el café con leche y hasta las infusiones frías. Hoy en día, la ciudad cuenta con algunos de los mejores tostadores de café de especialidad del mundo, conocidos por sus granos de alta calidad y sus expertas técnicas de preparación. Pero el café en Sídney es más que una rutina diaria, es una experiencia cultural. Los cafés sirven como animados lugares de encuentro donde los amigos se reúnen, los trabajadores remotos encuentran inspiración o la gente simplemente hace una pausa para saborear un capuchino bellamente elaborado. Ya sea que prefiera un café con leche rico y cremoso o un negro largo y audaz, la cultura del café de Sídney ofrece algo para todos. Así que, ¡acompañame en Sídney y tómate una tasita de café!

Naturalmente, tomar un café era la primera orden del día. Después de llegar a Australia, un país que es a la vez la isla más grande y el continente más pequeño, dimos un tranquilo paseo por las calles empedradas de The Rocks (Las Rocas), el distrito histórico más antiguo de Sídney. Esta encantadora zona, bordeada de edificios de arenisca, restaurantes y pintorescas tiendas, era el lugar perfecto para una dosis de cafeína mientras nos sumergíamos en el animado ambiente. Mientras caminábamos, observamos una mezcla de turistas como nosotros y lugareños disfrutando del clima. Los corredores pasaban a toda velocidad por el paseo marítimo y grupos de amigos se relajaban en cafés al aire libre, bebiendo café y charlando con el Puerto de Sídney como telón de fondo. No pude evitar imaginarme viviendo aquí comenzando mis mañanas con un trote por el puerto, seguido de una parada en una linda cafetería para disfrutar de una taza de café caliente, contemplar las impresionantes vistas o sumergirme en la cultura local.

Sídney, la ciudad más grande y emblemática de Australia, alberga uno de los monumentos más famosos del mundo: la Ópera de Sídney. Con vistas al puerto, esta joya arquitectónica con su diseño en forma de vela tardó 14 años en completarse. Declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, sirve como centro de cultura y entretenimiento, albergando una variedad de actuaciones, como ópera, ballet, teatro y conciertos en vivo. Los visitantes pueden realizar visitas guiadas para ver sus interiores, conocer su historia o admirar su belleza desde el paseo marítimo. Muchos también disfrutaban cenando en sus restaurantes junto al puerto, asistiendo a festivales o viendo la puesta de sol sobre el agua.

Sobre el agua se cierne el Puente de la Bahía de Sídney, una maravilla de la ingeniería que se extiende por el puerto, conectando el distrito central de negocios de la ciudad con la costa norte. Cariñosamente llamada la "percha" por su forma de arco, ofrece vistas panorámicas del horizonte de la ciudad. Los visitantes pueden cruzarlo a pie o, para una experiencia inolvidable, participar en la Subida del Puente para una emocionante ascensión.

*Continúa en la página 12...Sidney, Australia...*

(Las fotos en la páginas)

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





**126 S. MAIN**  
**620.669.0311**



**127 S. ADAMS**  
**620.662.3100**





**Hutchinson, Kansas**



**Delicious Homemade Authentic Mexican food from start to finish! Always fresh! - Always yummy!**  
**Deliciosa auténtica comida casera Mexicana de principio a fin!**  
**¡Siempre fresca! - ¡Siempre sabrosa!**



***Viene de la página 11,  
Sídney, Australia...***

Muy cerca se encuentra el Mercado de Pescado, uno de los más grandes del mundo! Ya sea que seas un entusiasta de los mariscos o no, la variedad de ofertas frescas hace que merezca la pena visitarlo. Al entrar, el fuerte olor se nota al principio, pero se desvanece rápidamente a medida que te mezclas con la ocupada multitud, comprando mariscos frescos o te sientas a disfrutar una de la comida de esos deliciosos patillos.

### ***Continued from page 10...Sydney, Australia...***

Nearby, you will find the Fish Market, one of the largest in the world! Whether you are a seafood enthusiast or not, the variety of fresh offerings makes it worth a visit. Upon entering, the strong smell is noticeable at first but quickly fades as you mingle with the busy crowd, shopping for fresh seafood or settling down to enjoy a meal of mouth-watering dishes.

A short distance away is the pedestrian walkway that visitors can stroll across for a more relaxed experience, another area with breathtaking views over the Darling Harbour. But if you wish to get away from the hustle and bustle of it all, you can opt to take a scenic ferry ride to Manly Beach to soak up the sun and enjoy the more laid-back atmosphere.

Once you have had your fill of ocean views, you can dive into Sydney's shopping scene, which offers an abundance of stores. Whatever you are looking for, Sydney has it! One of our favorite stops was the Queen Victoria Building, a magnificent 1890s landmark that occupies an entire city block. You do not need to be a savvy shopper to enjoy this architectural treasure.

A unique blend of culture, breathtaking scenery - from sipping a perfectly brewed espresso to exploring the city's iconic landmarks, Sydney welcomes you with open arms and invites you to savor every moment. So, come to the land down under where the friendly people say \*G'day! enjoying the moment with a little cup of coffee!

#### **Notes from El Perico Informador, LLC**

\*Harbor or Harbour (used in British English) same word.

\*\*G'day used by Australians and New Zealanders means Good Day

A poca distancia se encuentra la pasarela peatonal por la que los visitantes pueden pasear para una experiencia más relajada, otra zona con impresionantes vistas sobre el Darling Harbour. Pero si desea alejarse del ajetreo y el bullicio de todo, puede optar por tomar un viaje panorámico en ferry a la Playa Manly para tomar el sol y disfrutar de un ambiente más relajado.

Una vez que te hayas saciado de las vistas al mar, puedes sumergirte en la escena comercial de Sídney, que ofrece una gran cantidad de tiendas. Lo que sea que estés buscando, ¡Sídney lo tiene!



Una de nuestras paradas favoritas fue el Edificio de la Reina Victoria, un magnífico monumento de la década de 1890 que ocupa una manzana entera. No es necesario ser un comprador experto para disfrutar de este tesoro arquitectónico.

Una mezcla única de cultura, paisajes impresionantes: desde beber un expreso perfectamente preparado hasta explorar los lugares emblemáticos de la ciudad, Sídney te da la bienvenida con los brazos abiertos y te invita a saborear cada momento. Por lo tanto, venga a la tierra de "acá abajo" (Australia) donde la gente amable dice G'day! (¡Buen día!) ¡Disfrutando del momento con una tasita de café!



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

