



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"

Lake Shawnee, Lago Shawnee.
Photo © courtesy of Visit Topeka

In this Edition!

The Editorial!

**"Traveling in Kansas and
Beyond...Topeka. By Marco A. Alcocer**

**A day with the family! Presents:
"The Invisible Load"**

**By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena
Learning by Traveling, presents:
"Coral Castle...the Power of Love"**

**By: Aphrodite Campbell
The Proverb of the Month!**

& much more...



**Kansas State Capitol
Photo © courtesy of
Visit Topeka**

¡En esta Edición!

¡El Editorial!

"Viajando en Kansas y más allá...Topeka

Por: Marco A. Alcocer

**¡Al día en Familia! "Presenta:
"La Carga Invisible"**

**Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena
Aprendiendo Viajando. Presenta:
"El Castillo de Coral...el Poder del Amor"**

**Por: Aphrodite Campbell
¡El Proverbio del Mes!
y mucho más...**

Editorial,

On many occasions, we ask ourselves: why do things not turn out the way we planned them? There are for sure multiple variables, however, one important thing to take into consideration is the popular sentence that expresses that: *"Insanity is doing the same thing over and over again and expect different results"*, occasionally, is written like this: *"Insanity is repeating the same mistakes and expecting different results"*, some attribute the previous sentence to Albert Einstein, but regardless of who should be credited for that opinion or how it should be written, we believe that it makes sense. It is true that if we do not change what is not working, we will get stuck in our old ways and will never get the desired results. When things do not work the way we want them, we need to learn new ways to resolve them. If we need to fix a problem, fix an issue, resolve a subject matter, etc., we either need to change tactics adjusting to the present circumstances or by using innovation. We must take note that *innovation* does not necessarily guarantee the solution to specific problems, not because someone or something comes with a new idea, it will necessarily work. In any event, we need to assess our new ways to see if those problems, issues, subject matters, can be resolved with those new procedures, or we need to utilize archaic solutions that we have not already have applied.

Everyone from time-to-time experiences difficulties in how to fix or solve specific problems or projects. That is not exclusive to individuals, but it does extend to families, communities, organizations, corporations, institutions and even nations. The extent of how to fix problems depends on what is considered a "problem." While there are really problems that need to be solved, there are "problems" that are either unimportant, or really do not exist at all in the first place, but are the creation of those individuals, groups or entities previously mentioned. We need to ask ourselves, are people the creators of some of their own problems? We believe the answer is obvious, but many do resist admitting it. As we previously stated, there are for sure real problems and those are the ones that should be considered.

On the other hand, some assert that there are *good and bad problems to have*. In that respect it is always better to have the "good" problems versus the "bad" problems. If you are in a *position of responsibility*, we believe that is a good problem to have, as far as you act in goodwill. For example, if you are lucky to be raising a family, certainly you will have to face some problems, issues, dilemmas, but those are "good" problems to have. We say *problems*, but as we mentioned, we are including issues, subject matters, topics or questions in a broader matter. There are too many things to be considered and resolved and many steps need to be taken when raising a good and stable family. In the same way, if you are running a company, that is another good set of problems to have.

Undoubtedly, raising a family is different than building a company, however, there are things in common. Every good parent or entrepreneur knows that they will need to find the best ways to provide for their people. Parents need to be vested with the growth of their families, providing more than monetary means but moral and spiritual support. Entrepreneurs as well need to look after the well-being of their employees and provide them with the necessary tools to be successful.

Providing family members and employees with the support they need does not mean doing everything for them. Parents that give and gift everything to their children tend to create dependency. Employers, administrators or bosses that do the job of their employees or subordinates are not helping them; they are creating dependency. There are parents doing their children's homework, and when their children become adults, parents write their cover letters for job interviews, but that does not help them. Temporary things are just that: *temporary things*, these are not those *permanent things* that we wish them to have, things that will help them with life. In the same way, entrepreneurs, administrators or bosses must let their employees, mentees or subordinates develop and succeed on their own.

We believe in the adage that says: *"Give a man a fish, and you feed him for a day; teach a man to fish, and you feed him for a lifetime."* That applies to everyone, including our children, staff, or employees. So, as we previously mentioned in this editorial, by making the same mistakes repeatedly we do not create different results but could be creating exactly the opposite of what we would intend to do.



El Perico Informador y ParlanChín

(The Chatterbox Parrot that Keeps you Informed)

El Perico Informador, LLC

Contact/Contacto:

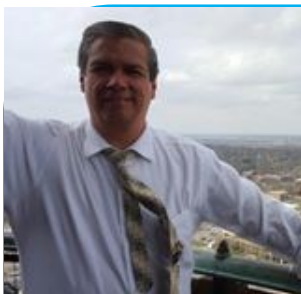
Marco A. Alcocer - Editor/Publisher

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**





Marco A. Alcocer
Editor

Editorial,

En muchas ocasiones, nos preguntamos: ¿por qué las cosas no salen como las planeamos? Sin duda existen múltiples variables, sin embargo, una cosa importante que debemos tener en cuenta es la popular frase que expresa: "*La insensatez es hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes*", a veces se escribe así: "*La insensatez es repetir los mismos errores y esperar resultados*

diferentes", algunos atribuyen la frase anterior a Albert Einstein, pero independientemente de a quién deba reconocerse esa opinión o de cómo deba escribirse, creemos que tiene sentido. Si bien es cierto que, si no cambiamos lo que no funciona, nos quedaremos atrapados en nuestras viejas costumbres y nunca obtendremos los resultados deseados. Cuando las cosas no salen como queremos, necesitaremos aprender nuevas formas de resolverlas. Si se trata de solucionar un problema, arreglar o resolver un asunto, etc., o bien debemos cambiar de táctica, adaptándonos a las circunstancias actuales o utilizando la innovación. Debemos tener en cuenta que *la innovación*, en sí misma, no garantiza necesariamente la solución de problemas específicos, no porque si alguien o algo tenga una idea innovadora necesariamente funcionará. En cualquier caso, necesitamos evaluar nuestros nuevos métodos, para ver si esos problemas, cuestiones y/o temas, pueden resolverse de acuerdo con esos nuevos procedimientos, o si debemos tratar de utilizar soluciones arcaicas que aún no hayamos aun aplicado.

De vez en cuando, todo el mundo experimenta dificultades para solucionar o solucionar problemas o proyectos específicos. Esto no es exclusivo de los individuos, pero sí se extiende a familias, comunidades, organizaciones, empresas, instituciones e incluso naciones. El alcance de cómo solucionar los problemas depende de lo que se considere un "problema". Aunque realmente hay problemas que deben resolverse, hay "problemas" que son o bien no importan, o que en realidad no existen en primer lugar, sino que son creación de aquellos individuos, grupos o entidades mencionados anteriormente. Debemos preguntarnos, ¿son las personas las creadoras de algunos de sus propios problemas? Creemos que la respuesta es obvia, pero muchos se resisten a admitirla. Como ya hemos dicho, seguro que hay problemas reales y esos son los que deberían considerarse.

Por otro lado, algunos afirman que hay *problemas buenos y malos que atender*. En ese sentido, siempre es mejor tener los problemas "buenos" que los "malos". Si estás en una *posición de* responsabilidad, creemos que ese es un buen problema, siempre y cuando actúes de buena voluntad. Por ejemplo, si tienes la suerte de formar una familia, ciertamente tendrás que enfrentarte a problemas, dificultades, dilemas, pero esos son problemas "buenos" que puedes tener. Decimos *problemas*, pero, como mencionamos, incluimos asimismo asuntos, temas o interrogantes en su sentido más amplio. Hay demasiadas cosas que considerar y resolver, y muchos pasos deben darse para criar una familia buena y estable. De la misma manera, si diriges una empresa, ese es otro buen conjunto de problemas que puedes tener.

Indudablemente, criar a una familia es diferente que construir una empresa, sin embargo, existen cosas en común. Todo buen padre o emprendedor sabe que tendrá que encontrar las mejores maneras de proveer para su gente. Los padres deben estar comprometidos con el crecimiento de sus familias, proporcionando más que medios económicos, sino también apoyo moral y espiritual. Los emprendedores también deben velar por el bienestar de sus empleados y proporcionarles las herramientas necesarias para tener éxito.

Proporcionar a los familiares y empleados el apoyo que necesitan no significa hacer todo por ellos. Los padres que dan y regalan todo a sus hijos tienden a crear dependencia. Los empleadores, administradores o jefes que hacen el trabajo de sus empleados o subordinados tampoco los están ayudando, están creando dependencia. Hay padres que hacen las tareas de sus hijos e incluso, cuando estos crecen, escriben las cartas de presentación para las entrevistas de trabajo, pero eso no les ayudara. Las cosas temporales son solo eso: *cosas temporales*, no son aquellas *cosas* permanentes que los mismos padres desean para sus hijos, cosas necesarias que les ayudaran de por vida. Asimismo, los empresarios, administradores o jefes deben de dejar que sus empleados o subordinados se desarrollen y tengan éxito por ellos mismos.

Creemos en el dicho que dice: "*Dale un pez a un hombre y lo alimentarás durante un día; enseña a un hombre a pescar, y lo alimentas toda la vida.*" Eso se aplica a todo el mundo, incluyendo a nuestros hijos, empleados, aprendices o subordinados. Así que, como mencionamos anteriormente en este editorial, al cometer los mismos errores repetidamente no generamos resultados diferentes, pero podríamos estar provocando exactamente lo contrario de lo que pretendemos hacer.

Proverbio del Mes: "El que quiera azul celeste que le cueste"



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



Traveling in Kansas and Beyond, presents: Topeka, much more than the Political Center of Kansas.

By: Marco A. Alcocer,

From a geographical point of view, Kansas is in the center of the United States, right in the middle of the Midwest, known as the heartland of the nation. Beyond its privilege position, Kansas has played a crucial role in the building of the nation. Kansas' political influence has played a pivotal role in the making of the nation. One of those essential moments was the landmark decision of 1954, the Brown versus Board of Education of Topeka, which eliminated racial segregation in public schools in the nation, another crucial event happened in the middle of the 1800s, right before Kansas entered the Union, the Kansas Territory was at the center of the congressional debate of whether or not the state would enter as a free or as a slave state. After a long history of disagreements, battles, and debates in the state and beyond, Kansas was admitted as a free state number 34 of the Union in 1861.



Photo © courtesy of Visit Topeka

In Topeka, the capital of Kansas, you can experience and learn about its incredible history, in many ways, one is by visiting the Kansas State Capitol, a magnificent building voted one of the eight wonders of Kansas architecture. The Capitol building of Topeka, besides being the offices of the state legislators, and the governor, showcases an extraordinary museum of Kansas history. If you feel that you are in good physical shape, take the tour to the Dome, you will find the best view of the city after 296 steps by reaching its cupola. Another wonderful place to learn about Kansas is the Kansas Museum of History, and the Brown v. Board of Education museum. Topeka is much more than politics and history; it is a dynamic city that loves the arts and culture. People come to Topeka to enjoy its restaurants and shops, art galleries, murals, military museums, the Topeka Zoo, the Kansas Children Discovery Center and its many parks, gardens, festivals, events and much more.

We recently visited Topeka and spoke with **Dr. Robert Perez**, its **City Manager**, we asked him to give us a short statement that summarizes the city activity and some of his vision. Dr. Perez: *"To enhance the quality of life for our residents and to provide an inviting and exciting atmosphere for our visitors, the City of Topeka continues working on several initiatives, such as, installing digital kiosks in its entertainment districts, completing infrastructure projects that introduce shared-use sidewalks or bike lanes, integrating new technologies into our public safety services, and partnering in multiple retail and housing development projects."*



Photo © courtesy of Fiesta Topeka

While the City of Topeka is a leader in adding to our community's vibrancy, I want to acknowledge the leadership of all our community, government, education, and business partners who add to our thriving capital city. We want to welcome and thank everyone of you."

Continue on page 6...Traveling in Kansas...Topeka

Fly Coast to Coast and Worldwide

GARDEN CITY TO DALLAS/FORT WORTH NONSTOP

GARDEN CITY REGIONAL AIRPORT

1-800-433-7300 • www.AA.com

254569

Viajando en Kansas y más allá, presenta: Topeka, mucho más que el Centro Político de Kansas.

Por: Marco a. Alcocer

Desde un punto de vista geográfico, Kansas está en el centro de Estados Unidos, justo en medio del Medio Oeste, conocido como el corazón del país. Más allá de su posición privilegiada, Kansas ha desempeñado un papel crucial en la fundación de la nación. La influencia política de Kansas ha desempeñado un papel fundamental en la formación de la nación. Uno de esos momentos esenciales fue la histórica decisión de 1954, el caso Brown contra la Junta de Educación de Topeka, la cual eliminó la segregación racial en las escuelas públicas del país; otro evento crucial ocurrió a mediados del siglo XIX, justo antes de que Kansas entrara en la Unión, el Territorio de Kansas estaba en el centro del debate congresional sobre si el estado debía entrar como estado libre o esclavista.

Tras una larga historia de desacuerdos, batallas y debates en el estado y más allá, Kansas fue admitido como el estado libre número 34 de la Unión en 1861.



Photo © courtesy of Visit Topeka



Photo © courtesy of Fiesta Topeka

En Topeka, la capital de Kansas, puedes experimentar y aprender sobre su increíble historia; de muchas formas, una de ellas es visitando el Capitolio del Estado de Kansas, un magnífico edificio nombrado una de las ocho maravillas de la arquitectura de Kansas. El edificio del Capitolio de Topeka, además de ser las oficinas de los legisladores estatales y de la gobernadora, alberga un extraordinario museo de la historia de Kansas. Si sientes que te encuentras en una buena condición física, realiza la visita a su cúpula; encontrarás la mejor vista de la ciudad tras 296 escalones al llegar a su cúpula. Otro lugar maravilloso para aprender sobre Kansas es el Museo de Historia de Kansas, y el museo del caso Brown v. la Junta de Educación de Topeka. Asimismo, Topeka es mucho más que política e historia; es una ciudad dinámica que ama las artes y la cultura. La gente viene a Topeka para disfrutar de sus restaurantes y tiendas, galerías de arte, murales, museos militares, el zoológico de Topeka, el Kansas Children Discovery (El Centro de Descubrimiento para Niños) y sus numerosos parques, jardines, festivales, eventos y mucho más.

Recientemente visitamos la ciudad de Topeka y hablamos con el **Dr. Robert Pérez**, el administrador del municipio; le pedimos que nos diera una breve declaración que resumiera la actividad de la ciudad y parte de su visión. Dr. Pérez: *"Para mejorar la calidad de vida de nuestros residentes y proporcionar un ambiente acogedor y emocionante a nuestros visitantes, la ciudad de Topeka continúa trabajando en varias iniciativas. Por ejemplo, instalar quioscos digitales en sus distritos de ocio, completar proyectos de infraestructuras que introduzcan aceras de uso compartido o carriles para bicicletas, integrar nuevas tecnologías en nuestros servicios de seguridad pública y colaborar en múltiples proyectos comerciales y de desarrollo de viviendas. Aparte de que nuestra ciudad es líder en la vitalidad de nuestra comunidad, quiero reconocer el liderazgo de toda nuestra comunidad, gobierno, educación y socios empresariales que contribuyen a nuestra próspera capital. Queremos darles la bienvenida y las gracias a todos ustedes."*

Continúa en la página 7...Viajando en Kansas ...Topeka



visit LINDSBORG
CONVENTION & VISITORS BUREAU

Visit Lindsborg    
www.VisitLindsborg.com

**little
sweden
usa**

AARP
SIX GREAT PLACES
TO LIVE IN THE U.S.

TRAVEL
AWAITS
GREAT SMALL TOWNS
TO VISIT IN THE U.S.

Visitors Guide



SCAN ME



Coronado Heights



Midsummer's Festival



Broadway RFD

Continued from page 4...Traveling in Kansas...Topeka...

In Topeka it is almost time for the legislative session to end, the state representatives and senators will pack their bags and belongings coming back to their beloved cities and neighborhoods. Either way, we hope that some of them take their time to relax and enjoy one of the biggest Topeka celebrations, the Fiesta Topeka. For almost a century, it has been the place of enjoyment and entertainment for the Topeka community.

We reached out to Raul Guevara, the Chairman of the Fiesta Topeka, we asked him to let our readers know about this celebration. Mr. Guevara told us:

"Summer brings light, energy, and a vibrancy conducive for celebrating all that is good in our lives. There is perhaps nothing more synonymous with July summer nights in The Golden City than Fiesta Topeka. For 93 years the Oakland neighborhood has opened its doors to display the majestic Our Lady of Guadalupe Church and invited its attendees to celebrate in our beautiful and profound Hispanic culture. For generations, daughters and sons have gone to make their marks in the world and used Fiesta as a home-



Kansas Children Discovery Center
Photo © courtesy of Visit Topeka



Kansas Children Discovery Center
Photo © courtesy of Visit Topeka

-coming to reunite and rekindle the relationships that were forged near the corner of Chandler and Atchison. What began humbly in 1933 now has a royalty food sale campaign, 5k run/walk, and golf tournament. Our Fiesta culminates in a five-day festival with live music and entertainment, food, a carnival, and local community vendors."

We also asked him what makes Fiesta Topeka so special. He said:

Mr. Guevara: "What separates our celebration from any other is that it is set in the Oakland neighborhood which actively participates and enthusiastically decorates their homes in solidarity. Fiesta Topeka serves as the main fund-

raiser for the Holy Family School. This year, we are fortunate to have two highly motivated queen candidates who will graduate from Topeka High School this May. Gabriela Gonzalez and Joselinee Morales Aquino will be selling food the weeks of April 13th, 20th, 27th, June 1st, 8th and 15th. Please download our new Fiesta Connect app and enable notifications, to learn about food sales, menus, vendors, entertainment lineups, weather conditions, and more information about our event. Please visit us and enjoy our rich cultural celebration. I promise the hospitality and familial atmosphere will keep you coming back."

We believe that if you want to know a city, a state, or a nation better, it is important to see its downtown and its festivities, in the same way if you want to know a state or a nation better you need to visit its capital. Happy travels.



Gabriela
Photo © courtesy of
Fiesta Topeka



Joselinee
Photo © courtesy of
Fiesta Topeka



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



Continúa de la página 5...Viajando en Kansas...Topeka

En Topeka casi llega la hora de que se termine la sesión legislativa, los representantes y senadores estatales empacaran sus maletas y sus pertenencias y regresaran a sus queridas ciudades y barrios. De cualquier manera, esperamos que algunos de ellos se tomen su tiempo para relajarse y disfrutar de una de las mayores celebraciones de Topeka, la Fiesta Topeka, que durante casi un siglo ha sido el lugar de disfrute y entretenimiento para la comunidad de Topeka.

Asimismo, nos pusimos en contacto con Raúl Guevara, el presidente de la Fiesta Topeka, y le pedimos que le informara a nuestros lectores sobre esta celebración. El señor Guevara nos dijo:

"El verano trae luz, energía y una vitalidad propicia para celebrar todo lo bueno de nuestras vidas. Quizá no exista algo más cercano que las noches de verano de julio en La Ciudad Dorada que Fiesta Topeka. Durante 93 años, el barrio de Oakland ha abierto sus puertas para exhibir la majestuosa Iglesia de Nuestra Señora de Guadalupe, invitamos a sus asistentes a celebrar de nuestra hermosa y profunda cultura hispana. Durante generaciones, hijas e hijos han pasado y dejado huella en el mundo y han utilizado Fiesta como un regreso a casa para reunirse y reavivar las relaciones que se forjaron cerca de la esquina de Chandler y Atchison. Lo que comenzó humildemente en 1933 ahora tiene una campaña de venta de regalías, una carrera/caminata de 5k y un torneo de golf. Nuestra fiesta culmina con un festival de cinco días con música en vivo y entretenimiento, comida, una feria y vendedores comunitarios locales."

También le preguntamos qué hace que Fiesta Topeka sea algo tan especial.

El Sr. Guevara, nos dijo: *"Lo que separa nuestra celebración de cualquier otra es que se desarrolla en el barrio de Oakland, que participa activamente y decora sus hogares con entusiasmo en señal de solidaridad. Fiesta Topeka es la principal recaudación de fondos para la escuela: Holy Family School. Este año, tenemos la suerte de contar con dos candidatas a reina muy motivadas que se graduarán en el instituto de Topeka este mayo. Gabriela González y Joselinee Morales Aquino venderán alimentos las semanas de abril 13, 20, 27, y junio 1, 8 y 15. Por fa-*



Photo © courtesy of
Fiesta Topeka

vor, descarga nuestra nueva aplicación de Fiesta Connect y activa las notificaciones para informarte sobre las ventas de comida, menús, vendedores, programación de entretenimiento, condiciones meteorológicas y más información sobre nuestro evento. Por favor, visítanos y disfruta de nuestra rica celebración cultural. Te prometo que la hospitalidad y el ambiente familiar te harán volver."

Nosotros creemos que, si quieres conocer mejor una ciudad, un estado o una nación, es importante conocer su centro y festividades, de la misma manera que si quieres conocer mejor un estado o una nación, necesitas visitar su capital. Feliz viaje.



Photo © courtesy of Fiesta Topeka



TU AVENTURA COMIENZA AQUÍ

Vive la cultura y la tradición de Fiesta Topeka, uno de los festivales de verano más vibrantes de Kansas. Durante tu visita, disfruta del Topeka Zoo, el Kansas Children's Discovery Center y la belleza natural del lago Shawnee y el río Kansas. Festivales, comida y diversión para toda la familia, en un solo lugar.



visitatopeka.com

A day with the Family, presents: "The Invisible Load"

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

As spring arrives, many families expect life to feel lighter. However, behind the scenes, they are carrying what experts call an "invisible load": the mental and emotional effort required to keep daily life running. Research on household mental load, published in journals like *Journal of Family Studies*, shows that constantly planning—remembering, anticipating, and coordinating—is a significant source of stress.

Parents are not only managing schedules; they are also responding to constant notifications, coordinating activities, and making hundreds of small daily decisions. Children experience it too. Research in child development indicates that packed schedules and academic pressure can cause overstimulation and emotional exhaustion. When both adults and children are running at full capacity, stress becomes the norm.

Chronic stress does not just affect mood. Studies on toxic stress, such as those conducted by the Center on the Developing Child, show that prolonged exposure to stress impacts health, relationships, and brain development in children. When families operate in "survival mode," patience decreases, communication

suffers, and conflicts escalate. The problem is not a lack of love but a lack of margin. Research shows that unstructured, unscheduled time—time that is not dictated by chores, appointments, or organized activities—helps regulate emotions and strengthens family connection, allowing members to respond thoughtfully instead of reacting from stress.

Creating that space does not require drastic changes; it starts with small, intentional choices. Practical Ways to Lighten the Load. Do less, but with purpose.

Research in family sociology, including work by Annette Lareau, shows that over-scheduling children does not improve their development and can increase family stress.

Choose one activity per child per season. Keep one or two evenings completely free each week. Ask: "What can we remove to make space?" Example: A family skips spring soccer to prioritize shared dinners and walks. **Share the mental load.** Studies on family dynamics, such as those by Darby Saxbe, show that distributing household responsibilities reduces parental stress. Use a visible family calendar. Have a brief weekly family check-in. Assign tasks appropriate to each child's age. Example: Each family member takes a clear manageable responsibility.

Simplify routines. Behavioral economics research, led by Daniel Kahneman, demonstrates that fewer decisions reduce mental load. Create a repeating meal plan. Establish consistent morning routines. Prepare backpacks and clothes the night before. Example: Mornings run more smoothly because everyone knows what comes next

Protect downtime. Neuroscience research, such as that of Matthew Walker, highlights that rest is essential for emotional regulation. Schedule one "nothing night" each week. Keep some weekend time unstructured. Encourage quiet activities like reading, drawing, or resting. Example: Sundays become family reset time with meals, naps, board games, or walks.

One of the biggest pressures families' faces is feeling they must always do more. Research shows that strong families are not built through constant activity, but through stability, presence, and realistic expectations. Sometimes "enough" is a simple dinner or a quiet night at home.

This spring, instead of adding more to the calendar, consider taking something away. Even a slight change can reduce stress and improve relationships. In a world that keeps speeding up, one of the most powerful choices a family can make is to slow down—together.

Find resources for families from K-State Extension, Sedgwick County:

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



Photo © Courtesy of
Elizabeth
Brunscheen-Cartagena



The Ramos-C Family enjoying an evening beside a firepit.

La familia Ramos C. disfrutando la noche a un lado de su fogata.

Photo © courtesy of
Elizabeth Brunscheen-Cartagena.

Al Día en Familia: presenta: “La Carga Invisible”

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

A medida que llega la primavera, muchas familias esperan que la vida se sienta más ligera. Sin embargo, detrás de escena, están cargando lo que los expertos llaman una “carga invisible”: el esfuerzo mental y emocional necesario para mantener la vida diaria en funcionamiento. Investigaciones sobre la carga mental en el hogar, publicadas en revistas como Journal of Family Studies, muestran que esta planificación constante—recordar, anticipar y coordinar—es una fuente significativa de estrés.

Padres y madres no solo manejan horarios; también responden a notificaciones constantes, coordinan actividades y toman cientos de pequeñas decisiones diarias. Los niños también lo experimentan. Investigaciones en desarrollo infantil indican que los horarios saturados y la presión académica pueden generar sobreestimulación y agotamiento emocional. Cuando adultos y niños funcionan al límite, el estrés se convierte en la norma.

El estrés crónico no solo afecta el estado de ánimo. Estudios sobre estrés tóxico, como los desarrollados por el Center on the Developing Child (Centro del Desarrollo Infantil), muestran que la exposición prolongada al estrés impacta la salud, las relaciones y el desarrollo cerebral infantil. Cuando las familias viven en “modo supervivencia”, disminuye la paciencia, se debilita la comunicación y los conflictos aumentan. El problema no es la falta de amor, sino la falta de margen. Las investigaciones muestran que tener tiempo libre que no está planificado ni dirigido por horarios, tareas o actividades organizadas ayuda a regular las emociones y fortalece la conexión familiar, permitiendo responder con calma en lugar de reaccionar con estrés.

Crear ese espacio no requiere cambios drásticos, sino decisiones pequeñas e intencionales. Formas prácticas de aliviar la carga. Hacer menos, pero con intención.



Seth doing laundry by himself.

Seth lavando la ropa el solo.

Photo © courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena.

Una de las mayores presiones es sentir que siempre se debe hacer más. Sin embargo, las investigaciones muestran que las familias fuertes no se construyen en la constante actividad, sino en la estabilidad, la presencia y expectativas realistas. A veces, “suficiente” es una cena sencilla o una noche tranquila en casa.

En esta primavera, en lugar de añadir más al calendario, consideren quitar algo. Incluso un pequeño cambio reducirá el estrés y mejorará las relaciones. Porque en un mundo que avanza cada vez más rápido, una de las decisiones más poderosas es elegir ir más despacio—juntos.

Encuentre recursos para las familias de K-State Extension

del Condado de Sedgwick: <https://www.sedgwick.k-state.edu/home-family/relationships/>.

• **Elegir una actividad por hijo por temporada.** Mantener una o dos noches libres a la semana. Preguntar: “¿Qué quitamos para hacer espacio?”. Ejemplo: una familia deja el fútbol de primavera para priorizar cenas y caminatas

Compartir la carga mental. Investigaciones sobre dinámica familiar, como las de Darby Saxbe, evidencian que distribuir responsabilidades reduce el estrés parental. Usar un calendario visible. Tener una reunión semanal breve. Asignar tareas según la edad. Ejemplo: cada miembro asume una responsabilidad clara

Simplificar rutinas. La economía conductual, impulsada por Daniel Kahneman, demuestra que menos decisiones reducen la carga mental. Plan de comidas repetitiva. Rutinas matutinas consistentes. Preparación la noche anterior. Ejemplo: mañanas más tranquilas y sin conflictos.

Proteger el descanso. Estudios en neurociencia, como los de Matthew Walker, destacan que el descanso es esencial para la regulación emocional.

Programar una noche sin actividades. Mantener tiempo libre el fin de semana. Fomentar momentos de calma. Ejemplo: domingos de descanso y reconexión familiar

Una de las mayores presiones es sentir que siempre se debe hacer más. Sin embargo, las investigaciones muestran que las familias fuertes no se construyen en la constante actividad, sino en la estabilidad, la presencia y expectativas realistas. A veces, “suficiente” es una cena sencilla o una noche tranquila en casa.

SUEÑO SEGURO

Está esperando su bebé o tiene un bebé menor de cuatro meses? Pues este taller virtual o en persona es para usted! Contácteme!!!

Tome el taller y obtendrá una cunita portátil!

Liz Brunscheen-Cartagena
316-660-0114

SAFE KIDS KANSAS

KANSAS STATE UNIVERSITY
Extension Sedgwick County

Kansas State University is an equal opportunity provider and employer.

Learning by Traveling presents: "Coral Castle, a living Testimony of the Power of Love"

By: Aphrodite Campbell,

Have you ever thought you had a clever idea, like going somewhere and trying the food that place is known for? We definitely have... more than once! In Hamburg, we went for a hamburger. In New York, of course, we had New York cheesecake. Just to name a few. So naturally, during this trip, we kept the tradition alive. While staying in Miami, we decided to take a short drive down the Keys in search of one thing: key lime pie. Why not, right? The drive itself was beautiful and relaxing, made even better with our favorite oldies like Kokomo playing along the way. And the pie? Absolutely worth it; refreshing, tangy, and delicious! But as good as dessert is, it only fills the stomach. To fill the day, we wanted something a little more memorable. The perfect stop turned out to be the famous Coral Castle, right along our drive from Miami to Key Largo.

For years, my husband has told me stories about a man who single-handedly built a castle out of coral rock. Naturally, my curiosity got the better of me and I had to see it for myself! What does this place actually look like? What is inside? And how could one man possibly accomplish such a feat? In other words... what is the big deal?

His name was Edward Leedskalnin, who immigrated from Latvia in 1912 at the age of twenty-six. His journey began after heartbreak. He had been suddenly rejected by his 16-year-old fiancée, Agnes, just days before their wedding. Perhaps, he left in search of healing, a brighter future in America, or simply better health, as he had been diagnosed with tuberculosis at an early age. Eventually, Edward settled in Florida, where the sunshine and fresh air offered the hope of better health.

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



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



Apreniendo Viajando presenta: “El Castillo de Coral, un Testimonio vivo del Poder del Amor”.

Por: Aphrodite Campbell,



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

¿Alguna vez has pensado que tienes una gran idea, como ir a algún sitio y probar la comida por la cual el lugar es conocido? Nosotros, definitivamente si... ¡Más de una vez! En Hamburgo, fuimos a comer una hamburguesa. En Nueva York, por supuesto, comimos el pastel de queso neoyorquino. Por nombrar solo algunos. Durante este

viaje, naturalmente, mantuvimos viva la tradición. Mientras nos alojamos en Miami, decidimos dar un corto paseo por los Cayos en busca de una cosa: la tarta o pastel de lima. ¿Y...Por qué no? El trayecto en sí fue precioso y relajante, aún mejor escuchando por el camino a algunos de nuestros clásicos favoritos como Kokomo. ¿Y el pastel? Totalmente vale la pena; ¡Refrescante, ácido y delicioso! Pero por muy bueno que sea el postre, solo llena el estómago. Para llenar el día, queríamos algo un poco más memorable. La parada perfecta resultó ser el famoso Castillo de Coral, justo a lo largo de nuestro trayecto de Miami a Key Largo.



Había sido rechazado repentinamente por su prometida de 16 años, Agnes, pocos días antes de su boda. Quizá se marchó en busca de sanación, un futuro más prometedor en América o simplemente una mejor salud, ya que le habían diagnosticado tuberculosis a una edad temprana. Finalmente, Edward se estableció en Florida, donde el sol y el aire fresco ofrecían la esperanza de una mejor salud.

Continúa en la página 12...Apreniendo Viajando...

Durante años, mi marido me ha contado historias sobre un hombre que construyó él solo un castillo con roca de coral. Naturalmente, esto despertó mi curiosidad y quise verlo por mí misma. ¿Cómo es realmente este lugar? ¿Qué hay dentro? ¿Y cómo podría un solo hombre lograr tal hazaña? En otras palabras... ¿Cuál es la gran cosa?

Se llamaba Edward Leedskalnin, quien emigró de Letonia en 1912 a los veintiséis años. Su viaje comenzó después de un desamor.

Wichita's Original Gourmet Coffee Roaster

SPICE MERCHANT

1300 E. Douglas

Something Special Everyday!

Spices • Tea • Gifts



316-263-4121
spicemerchant.com

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

Espicias • Tés • Cafés • Regalos

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

His motivation was perhaps to win back the love of his life. Perhaps it was to build a "castle of love" for Agnes; he could woo her back and she would come to the United States, and they would live happily forever ever. And so, the work began. For 28 years, he toiled and labored, always alone and never allowing anyone to watch him as he worked. Those who knew him described him as eccentric and small in stature. The true marvel, and mystery is how one man could move and carve 1,100 tons of coral rock into such incredible creations. Without modern machinery or sophisticated tools, Edward must have been some kind of engineering genius who brought to life such a wonderland. His masterpiece featured a two-story castle tower where he lived, surrounded by walls, working gates, stone furniture, a crescent moon, and intricate details throughout the garden such as a water well, a fountain, and an accurate sundial. He even carved numerous pieces of furniture such as heart-shaped tables, a crib, a bathtub, a bed, a throne, and rocking chairs that still function today.

The power of love is one of the most transformative forces in life, capable of inspiring people to achieve the extraordinary and endure the impossible. It fuels compassion, courage, and resilience, often pushing people beyond their own limits in ways nothing else can. In Edward's case, he was able to create an enduring legacy as a testament of his love for Agnes. Though Edward and his lost fiancée never reunited, and Agnes never even visited the site; his devotion lives on through the Coral Castle, a timeless reminder that love can inspire remarkable creativity and leave a lasting mark on the world.

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

Quizá su motivación era recuperar al amor de su vida. Posiblemente era construir un "castillo de amor" para Agnes, para conquistarla y que ella viniera a los Estados Unidos, donde vivirían felices para siempre. Y así comenzó el trabajo. Durante 28 años, trabajó y se esforzó, siempre solo y sin permitir que nadie le viera mientras trabajaba. Quienes le conocieron lo describieron como un tipo excéntrico de baja estatura. La verdadera maravilla, y misterio, es cómo un solo hombre pudo mover y tallar 1,100 toneladas de roca de coral en creaciones tan increíbles. Sin maquinaria moderna ni herramientas sofisticadas, Edward debía de haber sido algún tipo de genio de la ingeniería que dio vida a un país de las maravillas. Su obra maestra incluía una torre de castillo de dos plantas donde vivía, rodeada de muros, puertas operativas, muebles de piedra, una luna creciente y detalles intrincados por todo el jardín como un pozo de agua, una fuente y un reloj de sol preciso. Incluso talló numerosos muebles como mesas en forma de corazón, una cuna, una bañera, una cama, un trono y mecedoras que aún funcionan hoy en día.



El poder del amor es una de las fuerzas más transformadoras de la vida, capaz de inspirar a las personas a alcanzar lo extraordinario y soportar lo imposible. Alimenta la compasión, el coraje y la resiliencia, a menudo empujando a las personas a ir más allá de sus propios límites de formas que nada más puede. En el caso de Edward, pudo dejar un legado duradero como testimonio de su amor por Agnes. Aunque Eduardo y su prometida perdida nunca se reencontraron, y Agnes ni siquiera visitó el lugar; su devoción perdura a través del Castillo de Coral, un recordatorio atemporal de que el amor puede inspirar una creatividad extraordinaria y dejar una huella duradera en el mundo.