



El Perico

**Free!
¡Gratis!**

Informador y Parlanchín

(El Perico Informador, LLC)

SM

Al buen entendedor pocas palabras

"The Bilingual Publication of Kansas"



Photo © courtesy of
Michael Negrete Cruz

In this Edition!

The Editorial!

**Exclusive Interviews with Celeste Racette
& Stephanie Wise candidates for Sedgwick
County Commissioner District 3**

By: Marco A. Alcocer

A day with the family!" "Same O', Same O'"

By: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

"At Supersonic Speeds..."

By: Michael Negrete Cruz

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

¡En esta Edición!

¡El Editorial!

**Entrevistas Exclusivas con Celeste Racette y
Stephanie Wise, candidatas para Comisionado
del Condado Sedgwick, Distrito 3**

Por: Marco A. Alcocer

"Al día en Familia!": "Lo mismo, lo mismo."

Por: Elizabeth Brunscheen-Cartagena

A Velocidades Supersónicas

Por: Michael Negrete Cruz

¡El Proverbio del Mes! & mucho más...



Marco A. Alcocer
Editor

Editorial,

Contribuciones. That is what we celebrate during the “Hispanic Heritage Month” in the United States of America. Those contributions were officially recognized as a “week” celebration in a proclamation made by **President Lyndon B. Johnson** the 17 of September of 1968. 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.”

Twenty years later, September 13, 1988, **President Ronald**

Reagan changed the celebration from a week to a month, that proclamation reads like this:

“**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”.

Today, Hispanic Heritage Month is celebrated throughout the United States, including the beautiful city of Wichita, KS.

References:

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

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

Editorial,

Contribuciones. Eso es lo que celebramos durante el “**Mes de la Herencia Hispana**” en los Estados Unidos de América. Esas contribuciones fueron reconocidas oficialmente como la “semana” de la herencia hispana en una proclamación por el **presidente Lyndon B. Johnson** el 17 de septiembre de 1968. El presidente Johnson dijo: “Es con especial orgullo llamo la atención de mis conciudadanos sobre la gran **contribución** a nuestro patrimonio nacional hecha por nuestro pueblo de **ascendencia hispana**, no solo en los campos de la cultura, los negocios y la ciencia, sino también a través de su valor en batalla”. Y agregó: “Las personas de **ascendencia hispana** son descendientes de misioneros, capitanes, soldados y agricultores que fueron motivados por un joven espíritu aventurero y el deseo de establecerse libremente en una tierra libre. Este patrimonio es nuestro”.

Veinte años después, el 13 de septiembre de 1988, el **presidente Ronald Reagan** cambió la celebración de una semana a un

mes, esa proclamación dice así: “**Los hispanoamericanos** dan muchos regalos a nuestra nación, como perpetuar las tradiciones de sus tierras



Photo © courtesy of Wichita Area Sister Cities.
(Provided by Celeste Racette)

ancestrales y ofrecer una gran variedad de talentos y conocimientos a medida que logran

y sobresalen en todas las áreas de trabajo. 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 hemos sido 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 luchado por nuestro país. Han creído en la promesa milagrosa de Estados Unidos y han ayudado a preservar esa promesa para el futuro”.

Hoy en día, el Mes de la Herencia Hispana se celebra en todo Estados Unidos, incluida la hermosa ciudad de Wichita, KS.

Referencias: Vea la sección en inglés.

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

Get your free email subscription - Obtén tu subscripción gratuita por correo electrónico: pericoparrot@gmail.com



Latinos in Action!**¡Latinos (as) en Acción!****Meet Irma Faudoa**

In May of this year, Governor Laura Kelly appointed Irma Faudoa as the new executive director of the Kansas Hispanic and Latino American Affairs Commission (KHLAAC). The commission serves as a liaison between the Office of the Governor and the Kansas Hispanic and Latino community in areas related to culture, education, employment, health, housing, welfare, and recreation. In a recent conversation with Faudoa, she told us that she has updated the website of the KHLAAC, and has been working, in conjunction with the members of the commission, on a 2-year strategic plan to better serve the needs of the Hispanic and Latino communities of the state of Kansas. Presently, the members of commission of the KHLAAC are **Monica Vargas-Huerta, Esq., Chair, Veronica Padilla, Vice Chair, Geovannie Gone, Secretary, Ernestor De La Rosa, Mary Lou Jaramillo, Derek Ramos and Yeni Silva-Renteria.**

Irma Faudoa graduated from the University of Kansas with a bachelor's in political science and a master's in public administration. To learn more about the commission visit:

<https://www.khlaac.ks.gov/>



Photo © courtesy of
Irma Faudoa

Conoce a Irma Faudoa

En mayo de este año, la gobernadora Laura Kelly nombró a Irma Faudoa como la nueva directora ejecutiva de la Comisión de Asuntos Hispanos y Latinos Americanos de Kansas (*KHLAAC). La comisión sirve como enlace entre la oficina de la gobernadora y la comunidad Hispano y Latina de Kansas en temas de cultura, educación, empleo, salud, vivienda, bienestar y recreación. En una reciente conversación con Faudoa, ella nos dice que ha actualizado el sitio de internet de la comisión, asimismo, esta trabajando junto con los otros miembros de KHLAAC en un plan estratégico de 2 años para mejor servir las necesidades de las comunidades Hispanas y Latinas del estado de Kansas.

Actualmente los miembros de la comisión son: **Mónica Vargas-Huerta, Esq. Presidente, Verónica Padilla, Vicepresidente, Geovannie Gone, Secretaria, Ernestor De La Rosa, Mary Lou Jaramillo, Derek Ramos y Yeni Silva-Rentería.**

Irma Faudoa es graduada de la Universidad de Kansas en Ciencias Políticas y tiene una maestría en administración pública. Para conocer más sobre la comisión visite:

<https://www.khlaac.ks.gov/>

Meet Daniela Lujano Rivas,

Photo © courtesy of
Daniela Lujano-Rivas

In January of this year, Daniela Lujano-Rivas was hired as the City Manager of Newton, Kansas, a city of nearly 20 thousand people. As a City Manager, among other duties, she is responsible to supply public services to the residents, implement the policies set by the City Commission, preparing and monitoring of the annual budget, provide information to the commission for the decision-making process and represent the city when needed. She previously served as the Assistant City Administrator for the City of McPherson and as a City Administrator in Columbus, Kansas.

After graduating from the W. Frank Barton School of Business of Wichita State University (WSU) in finance she worked for Sedgwick County, there a mentor helped her realize her potential. She came back to WSU and got her master's in public administration from the Hugo Wall School of Public Affairs. Lujano-Rivas told us she is a proud first-generation Mexican American, born in Wichita. Her parents are from Jalisco Mexico, she volunteers for the Wichita Catholic Diocese and is a strong advocate for younger women, especially Latinas by coaching and mentoring them.

Lea el texto en español en la página 12...Conoce a Daniela Lujano-Rivas...Read the Spanish text go to page 12...

NOTICIAS EN ESPAÑOL BAJO DEMANDA

Escúchalo en Podcasts, Google Podcasts, Spotify, STITCHER

radioreal.org @radiorealkmuw

Use la cámara de su teléfono para escanear el código.

CON MARCO ALCOCER

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



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



Exclusive Interview with Celeste Racette, candidate for Sedgwick County Commissioner District 3

By: Marco A. Alcocer

If you get elected, what major changes would you like to see implemented in Sedgwick county?

Racette: "My first priority is fair taxation and keeping property taxes 'revenue neutral'. Property taxes are hurting hard working families and those on limited incomes. I will collaborate with the other twenty cities within the county to eliminate waste and overlap. State legislators need to overcome the logjam in passing Medicaid expansion. This is costing taxpayers in Sedgwick County \$8 million {annually} just for incarcerated individuals' medical care. Leaving federal dollars on the table does not make sense!

My second priority is to ensure public safety. We must provide the Sheriff's department, EMS, Fire, and 911 with the resources they need to keep our community safe and secure. We must stay focused on providing compensation to retain and attract staff. The new mental health hospital needs to get up and running."

Entrevista Exclusiva con Celeste Racette, candidata a Comisionada del Condado de Sedgwick por el Distrito 3

Por: Marco A. Alcocer

De ser elegida, ¿qué cambios significativos le gustaría que se implementaran en el condado de Sedgwick?

Racette: "Mi primera prioridad es tener impuestos justos y mantener una "tasa impositiva neutral". Los impuestos a la propiedad están perjudicando a las familias trabajadoras y aquellas con ingresos limitados. Colaboraré con todas las otras veinte ciudades del condado para eliminar el desperdicio y la repetición de servicios. Los legisladores estatales deben superar obstáculos y aprobar la expansión de Medicaid. La atención médica de las personas encarceladas les cuesta a los contribuyentes del Condado Sedgwick 8 millones [anualmente]. ¡No tiene sentido dejar el dinero federal sobre la mesa!



Photo © courtesy of
Celeste Racette

Mi segunda prioridad es garantizar la seguridad pública. Debemos proporcionar al Departamento del Alguacil, *EMS, Bomberos y al 911 los recursos que necesitan para mantener a nuestra comunidad segura y protegida. Debemos enfocados en proporcionar compensación para retener y atraer personal. El nuevo hospital de salud mental necesita ponerse en marcha."

Continúa en la página 6...Entrevista...Racette

What are the main issues that the people of your district have discussed with you? What are their major concerns?

Racette: "As I have been out talking to voters, they are concerned about two things: public safety and rising property taxes. People feel less safe, and crime is on the rise. The community has to feel safe. Homelessness is another problem I hear about. Unfortunately, there is no one-size-fits-all solution. Many families can be one paycheck away from eviction. And the fastest growing group of unhoused is the elderly. People living on the streets, or in temporary shelters, can suffer from other problems, substance addiction, disability, mental illness, and financial instability. The new South Central Mental Hospital is a step in the right direction.

Property taxes are hurting families, and those living on fixed incomes. We have to find alternative revenue sources. One alternative to property taxes is the sales tax, which allows non-residents to help share the tax burden that is now exclusively on the property tax. All properties currently enjoying tax abatements should be reviewed to ensure the abatement is fair and appropriate."

Continued on page 6...Interview with Racette...



**THIS IS THE MOST
IMPORTANT
ELECTION OF OUR LIVES!**

**Make a Plan to Vote.
Here Are Four Ways**

1. Scan the QR code below to apply for a mail in ballot before October 15.
2. Early in-person voting starts October 22 at Sedgwick County Election Office.
3. Starting October 30, you can vote early at any convenient satellite voting station.
4. On Election Day, November 5, you may vote only at assigned voting station.



There is Still Time to
Register to Vote at
www.Ksvotes.org

Paid for by Kansas Voter Empowerment
Project PAC, Jan Manlove Treasurer.

**¡ESTA ES LA ELECCIÓN
MÁS IMPORTANTE
DE NUESTRAS VIDAS!**

**Haz un plan para votar.
Aquí hay cuatro formas**

1. Escanea el código QR para solicitar una boleta por correo antes del 15 de octubre.
2. La votación anticipada en persona comienza el 22 de octubre en la Oficina Electoral del Condado de Sedgwick.
3. A partir del 30 de octubre, podrás votar temprano en cualquiera de los sitios satélite de votación.
4. El día de las elecciones es el 5 de noviembre, podrás votar solo en tu estación asignada.



Todavía hay tiempo para
Registrarte para votar en
www.Ksvotes.org

Pagado por Kansas Voter Empowerment
Project PAC, Jan Manlove Tesorera

Exclusive Interview with Stephanie Wise, candidate for Sedgwick County Commissioner District 3

By: Marco A. Alcocer

If you get elected, what major changes would you like to see implemented in Sedgwick county?

Wise: "Sedgwick County has been working towards conversation in functional consolidation of services between the county and the twenty cities within the county. I would like to see this conversation turn into action. The litmus test for this is: 1. Does a consolidation provide more efficiency and effectiveness in the services? And 2. Does a consolidation create cost savings for the taxpayer? If one or both exists, then we should be having the conversation."

What are the main issues that the people of your district have discussed with you? What are their major concerns?

Wise: "Property taxes are a burden to all and the top issue I hear when talking with constituents. If I have the honor of serving as County Commissioner I will focus on not only tax relief, but tax REFORM."

What do you consider to be the major challenges that Sedgwick County will face in the next 5 years?

Wise: "Over the next 5 years, Sedgwick County will have the opportunity for a lot of improvements in mental health. With the opening of the regional psychiatric hospital, the bio-med campus, ComCare Crisis expansion, and the multi-agency center the county along with the cities and state will be challenged to not only be effective in their services but also to be effective while maintaining the budget. This is an exciting time for our community! We need strong leaders that are able and willing to collaborate for the betterment of our community." *Continued on page 7...Interview with Wise...*

Entrevista exclusiva con Stephanie Wise, candidata a Comisionada del Condado de Sedgwick Distrito 3

Por: Marco A. Alcocer

De ser elegida, ¿qué cambios significativos le gustaría que se implementaran en el condado de Sedgwick?

Wise: "El condado de Sedgwick ha estado discutiendo sobre la consolidación funcional de los servicios entre el condado y las veinte ciudades dentro del condado. Me gustaría que esta conversación se convirtiera en acción. La prueba de fuego para esto es: 1. ¿Una consolidación proporciona más eficiencia y eficacia en los servicios? y 2. ¿Una consolidación genera ahorros de costos para el contribuyente? Si existe uno o ambos, entonces deberíamos tener esa conversación".

¿Cuáles son los temas fundamentales que la gente de su distrito ha discutido con usted? ¿Cuáles son sus principales preocupaciones?

Wise: "Los impuestos a la propiedad son una carga para todos y el principal problema que escucho cuando hablo con los electores. Si tengo el honor de servir como Comisionada del Condado, me enfocaré no solo en la reducción de impuestos, sino también en la REFORMA fiscal".

¿Cuáles considera que son los principales retos a los que se enfrentará el condado de Sedgwick en los próximos 5 años?

Wise: "Durante los próximos 5 años, el condado de Sedgwick tendrá la oportunidad de mejorar mucho la salud mental. Con la apertura del hospital psiquiátrico regional, el campus biomédico, la expansión de ComCare Crisis y el centro de múltiples agencias, el condado, junto con las ciudades y el estado, se enfrentarán al desafío no solo de ser efectivos en sus servicios, sino también de ser efectivos mientras mantienen el presupuesto. ¡Este es un momento emocionante para nuestra comunidad! Necesitamos fuertes líderes que sean capaces y estén dispuestos a colaborar para el mejoramiento de nuestra comunidad".

*Continúa en la
página 7...
Entrevista con
Wise...*



Photo © courtesy of
Stephanie Wise



PROFESSIONAL
LANDSCAPING SERVICES



**Design, Installation, Maintenance
Residential & Commercial
Licensed, Certified & Insured
Mowing, Fertilizer, Irrigation;
Flowers, Trees, Shrubs
Professional results and reasonable prices.
Contact us at: admin@plswichita.com
(316) 832-0061**

Continued from page 6...Interview with Racette

What do you consider to be the major challenges that Sedgwick County will face in the next 5 years?

Racette: "The most pressing challenge is the fiscal shortage. We must find ways to balance the budget without cutting services. Sedgwick County needs to be a safe community with the best public services. West Sedgwick County is growing in the right direction, with housing starts and business developments. We have to promote this type of growth for the entire area of Sedgwick County. The taxing base must continue to support public safety, infrastructure support, and public services for the entire county."

What qualifications do you have to become a Sedgwick County Commissioner?

Racette: "My strong financial skills give me a compelling edge over the other candidate. I was a staff accountant for Sedgwick County Public Works and helped modernize the accounting process. I worked 25 years in the financial industry as Accounting Officer, Manager Chief Internal Auditor, and FIDC Bank Examiner and Investigations Specialist. My banking career includes local banks - Intrust Bank, Commerce Bank, and Fourth National Bank, where I rose to leadership roles. I can analyze financial reports, prepare budgets, write requests for proposals, and ask the right questions to help get the county out of their fiscal shortfall. I have collaborated with teams in the business world and served on nonprofit boards. My ability to work with folks across the political aisle, as demonstrated in the Save Century II municipal initiative petition effort, is unique. I bring integrity and the highest degree of professionalism. I will work full time for the County."

Notes from El Perico Informador, LLC

*EMS (Emergency Medical Services)

**Federal Deposit Insurance Corporation.



Photo © courtesy of Celeste Racette

Viene de la página 4...Entrevista con Racette...

¿Cuáles son los temas fundamentales que la gente de su distrito ha discutido con usted? ¿Cuáles son sus principales preocupaciones?

Racette: "Mientras he estado hablando con los votantes, están preocupados por dos cosas: la seguridad pública y el aumento de los impuestos a la propiedad. La gente se siente menos segura y la delincuencia va en aumento. La comunidad tiene que sentirse segura. La falta de vivienda es otro problema del que oigo hablar. Desafortunadamente, no existe una solución única para todos. Muchas familias pueden estar

solo a un cheque de pago para ser desalojados. El grupo de personas sin hogar de más rápido crecimiento es el de los ancianos. Las personas que viven en las calles, o en refugios temporales, pueden sufrir otros problemas, como adicción a sustancias, discapacidad, enfermedades mentales e inestabilidad financiera. El nuevo Hospital Psiquiátrico es un paso en la dirección correcta. Los impuestos a la propiedad están perjudicando a familias y a quienes viven con ingresos fijos. Tenemos que encontrar fuentes alternativas de ingresos. Una alternativa a los impuestos sobre la propiedad es el impuesto a las ventas, que permite a los no residentes ayudar a compartir la carga fiscal que ahora recae exclusivamente en el impuesto sobre la propiedad. Todas las propiedades que actualmente

disfrutaban de reducciones de impuestos deben ser revisadas para garantizar que la reducción sea justa y apropiada."

¿Cuáles considera que son los principales retos a los que se enfrentará el condado de Sedgwick en los próximos 5 años?

Racette: "El desafío más apremiante es la escasez fiscal. Debemos encontrar formas de equilibrar el presupuesto sin recortar los servicios. El condado de Sedgwick necesita ser una comunidad segura con los mejores servicios públicos. El oeste del condado Sedgwick está creciendo en la dirección correcta, con construcción de viviendas y desarrollos comerciales. Tenemos que promover este tipo de crecimiento para toda el área del condado de Sedgwick. La base impositiva debe continuar apoyando la seguridad pública, la infraestructura y los servicios públicos para todo el condado."

¿Qué aptitudes tiene usted para convertirte en Comisionada del Condado de Sedgwick?

Racette: "Mi profunda experiencia financiera me dan una ventaja convincente sobre la otra candidata. Fui contadora en el departamento de Obras Públicas del Condado de Sedgwick y asistí en la modernización del proceso de contabilidad. Trabajé 25 años en la industria financiera como Funcionaria de Contabilidad, Administrador/jefe de Auditoría Interna y Examinador Bancario **FIDC y Especialista en Investigaciones. Mi carrera bancaria incluye bancos locales: Intrust Bank, Commerce Bank y Fourth National Bank, donde ascendí a puestos de liderazgo.

La Familia
Senior/Community Center

September 23 - Special Class by Hunter Health 10:30 to 11:30 AM. October 10th & 28th: Insurance enrollment for Seniors at 10:00 AM & 2:00 PM. RSVP November 27th, 11:30, Thanksgiving Potluck call to RSVP (bring dish or small donation)

***La Familia Senior Community Center (*LFSCC)
Dr. C. Lee Executive Director, 841 W. 21st N. Wichita, KS 67203. Se habla español - 316-267-1700 *(LFSCC) is a 501 (c) 3 non-profit organization/es una organización sin fines de lucro. Donations welcome - Donaciones bienvenidas**

Continúa en la página 7...Racette

Continued from page 5...

Interview with Wise

What qualifications do you have to become a Sedgwick County Commissioner?

Wise: "I have lived in District 3 my entire life. It is not only where I grew up, but also where my husband Brandt and I are raising our two kids, both of whom attend Goddard district schools. Professionally, I have built a successful commercial real estate business, which has given a unique perspective on Sedgwick County's economic challenges and opportunities, and it has also equipped me with strong business skills that will serve me well if I am fortunate to be elected as your next commissioner. Government's purpose is to protect our rights as citizens and to maintain core services that keep our community safe and our common infrastructure in good shape. That is, it. I am running for county commission because I want to keep government limited and focused on its purpose. I also want to fight for taxpayers and property owners who often feel like they do not have a voice in local government. I believe that my life and business experience, coupled with my conservative governing philosophy, make me a strong candidate to represent District 3 on the commission going forward."



Photo © courtesy of Stephanie Wise

Viene de la página 5...Entrevista con Wise...

¿Qué aptitudes tiene usted para convertirse en Comisionada del Condado de Sedgwick?

Wise: "He vivido en el Distrito 3 toda mi vida. No es solo donde crecí, sino también donde mi esposo Brandt y yo estamos criando a nuestros dos hijos, quienes asisten a las escuelas del distrito de Goddard. Profesionalmente, he construido un exitoso negocio de bienes raíces comerciales, que me ha brindado una perspectiva única sobre los desafíos y oportunidades económicas del condado de Sedgwick, y también me ha equipado con sólidas habilidades comerciales que me servirán bien si tengo la suerte de ser elegida como su próxima comisionada. El propósito del gobierno es proteger nuestros derechos como ciudadanos y mantener los servicios básicos que mantienen a nuestra comunidad segura y a nuestra común infraestructura en buen estado. Eso es. Me postulo para la comisión del condado porque quiero mantener al gobierno limitado y enfocado en su propósito. También quiero luchar por los contribuyentes y los dueños de propiedades que a menudo sienten que no tienen voz en el gobierno local. Creo que mi experiencia de vida y empresarial, junto con mi filosofía de gobierno conservadora, me convierten en una fuerte candidata para representar al Distrito 3 en la comisión en el futuro".



Photo © courtesy of Stephanie Wise

Viene de la página 6...Entrevista con Racette...

Puedo analizar informes financieros, preparar presupuestos, escribir solicitudes de propuestas y hacer las preguntas correctas para ayudar al condado a salir de su déficit fiscal. He colaborado con equipos en el mundo de los negocios y he formado parte de juntas directivas de organizaciones sin fines de lucro. Mi capacidad para trabajar con personas de todo el espectro político, como se ha demostrado en el esfuerzo de petición de la iniciativa municipal *****Save Century II**, es única. Aporto integridad y el más alto grado de profesionalismo. Trabajaré a tiempo completo para el Condado."

Notas de El Perico Informador, LLC

*EMS Siglas en inglés del Servicio Médico de Emergencias.

**FIDC Siglas en inglés de la Corporación Federal de Seguros de Depósitos.

***Significa: "Salvar a Century II".



**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 autentica comida casera Mexicana de principio a fin!
¡Siempre fresca! - ¡Siempre sabrosa!

A day with the Family, presents: "Same O,' Same O'"

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

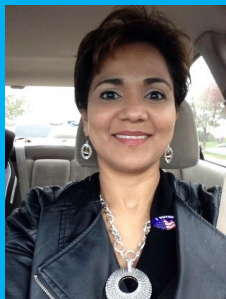


Photo © courtesy of
Elizabeth
Brunscheen-
Cartagena

"Same old, same old" suggests monotony, but routines are powerful tools for conserving energy and creating time for what really matters. A routine is a series of actions performed in the same order on a regular basis; the sooner we establish them, the more balanced our lives will be. Over time, these routines become habits and can almost be done with our eyes closed—which is a good thing if you are not a morning person! Routines provide stability and comfort, helping us cope with unexpected changes.

Children, like adults, feel more secure when their daily activities are predictable. A consistent schedule and routines provide them with a sense of control over their environment. Consistent routines also help the school year go more smoothly.

To create effective routines this school year throughout the day, consider:

- **In the morning:** Start with a simple, comforting routine, such as a nutritious breakfast followed by tasks like brushing teeth, getting dressed, and packing lunch. Visual aids or reminders can be very helpful.
- **After school:** Establish a relaxing routine for your child that includes putting away belongings, having a snack, playing, and doing chores like taking out the trash, feeding the pet, putting dirty clothes in the hamper, etc. Consistency is key, even on busy days.
- **Homework:** Create a comfortable study space with all the necessary materials to do homework time productive and stress-free.
- **Dinner:** Family dinners foster academic success, self-esteem, and reduce risky behaviors. Involve your child in meal preparation and/or cleanup to build life skills and strengthen bonds.
- **Bedtime:** Establish a relaxing bedtime routine, such as a bath, brushing teeth, reading, and turning off the lights. Limit screen-time to an hour before bedtime.

A consistent routine at home is essential for several reasons:

- **Mental health:** Routines reduce mental load by simplifying daily decisions, thus freeing up space in the brain for other tasks. Routines are already a habit that is done automatically. This decreases stress and anxiety and promotes a sense of order and purpose.
- **Confidence:** Consistent routines help develop reliable habits. Both adults and children who maintain those routines consistently are usually more secure and predictable in their behavior. They can be trusted!
- **Physical Health:** They support physical health through regular habits such as good nutrition, exercise, hygiene, and adequate sleep.
- **Decision Making:** Routines offer a sense of control, making decision making easier. By knowing what is in front of you, you can see options easily.
- **Predictability:** Having clarity about what will happen each day creates a sense of comfort and security. This also helps mentally prepare for less pleasant situations, such as having someone else pick me up from school as a child or having to go to the doctor for a procedure as an adult.
- **Coping with Challenges:** Routines help us better cope with unexpected challenges. Instead of giving up when things do not

go as planned, we can adapt and make the most of the day. Change is inevitable, but routines provide a stable foundation.

By incorporating routines, both children and adults experience stability, confidence, and overall well-being.



Natalie doing her school homework after school.
Natalie, haciendo su tarea escolar después de clases. Photo © Courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena



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



Your ad here?
¿Su anuncio
aquí?

316-305-0381
marcoalcocer8@gmail.com



Al Día en Familia, Presenta: “Lo Mismo, Lo Mismo”

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

“Lo mismo, lo mismo” sugiere monotonía, pero las rutinas son herramientas poderosas para conservar energía y crear tiempo para lo que realmente importa. Una rutina es una serie de acciones realizadas en el mismo orden con regularidad; cuanto antes las establezcamos, más equilibrada será nuestra vida. Con el tiempo, estas rutinas se convierten en hábitos y casi podrán hacerse con los ojos cerrados, ¡lo cual es bueno si no es una persona madrugadora! Las rutinas brindan estabilidad y comodidad, ayudándonos a enfrentar cambios inesperados.

Los niños, al igual que los adultos, se sienten más seguros cuando sus actividades diarias son predecibles. Un horario y rutinas consistente les proporcionan una sensación de control sobre su entorno. Rutinas consistentes también ayudan a que el año escolar sea más fluido.

Para crear rutinas eficaces en este año escolar a lo largo del día, considere:

***Por la mañana:** Comience con una rutina sencilla y reconfortante, como un desayuno nutritivo seguido de tareas como cepillarse los dientes, vestirse y preparar el almuerzo. Las ayudas visuales o recordatorios pueden ser muy útiles.

***Después de la escuela:** Establezca una rutina de relajación para su hijo que incluya guardar sus pertenencias, tomar un refrigerio, jugar y hacer los deberes del hogar como botar la basura, echarle alimento a la mascota, poner la ropa sucia en la canasta. La constancia es clave, incluso en días ocupados.

***Asignaciones escolares:** Crea un espacio de estudio cómodo con todos los materiales necesarios para que el tiempo de las tareas escolares sea productivo y sin estrés.

***Cena:** Las cenas familiares fomentan el éxito académico, la autoestima y reducen las conductas de riesgo. Involucre a su hijo en la preparación del alimento y/o limpieza para desarrollar habilidades para la vida y fortalecer los vínculos.

***Hora de dormir:** Establezca una rutina relajante para la hora de dormir, como un baño, cepillado de dientes, lectura y apagar las luces. Limite el uso de pantallas una hora antes.



Seth, preparing a snack. Seth, preparando la merienda. Photo © Courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Una rutina constante en el hogar es esencial por varias razones:

***Salud mental:** Las rutinas reducen la carga mental al simplificar decisiones diarias, liberando así espacio en el cerebro para otras tareas. Las rutinas ya son un hábito que se hacen automáticamente. Esto disminuye el estrés y la ansiedad y promueve una sensación de orden y propósito.

***Confianza:** Las rutinas constantes ayudan a desarrollar hábitos confiables. Tanto los adultos como los niños que mantienen esas rutinas constantemente suelen ser más seguros y predecibles en su comportamiento. ¡Se les puede confiar!

***Salud física:** Apoyan la salud física a través de hábitos regulares como una buena alimentación, ejercicio, higiene y sueño adecuado.

***Toma de decisiones:** Las rutinas ofrecen una sensación de control, lo que facilita la toma de decisiones. Al saber lo que está enfrente a usted, puede ver las opciones fácilmente.

***Previsibilidad:** Tener claridad sobre lo que sucederá cada día genera una sensación de comodidad y seguridad. Esto también ayuda a prepararse mentalmente para situaciones menos agradables, como niño, que otra persona me recoja de la escuela, o, como adulto, tener que ir al médico para un procedimiento.

***Afrontar desafíos:** Las rutinas nos ayudan a enfrentar mejor los desafíos inesperados. En lugar de darnos por vencidos cuando las cosas no salen como lo habíamos planeado, podemos adaptarnos y aprovechar al máximo el día. El cambio es inevitable, pero las rutinas proporcionan una base estable.

Al incorporar rutinas, tanto niños como adultos experimentan estabilidad, confianza y bienestar general.

**SCHEDULE YOUR
WELL-CHILD
VISITS TODAY!**



**HUNTER
HEALTH**

316-262-2415

hunterhealth.org

At supersonic speeds!

Lightning dominates Wichita skies.

The Navy's aerobatic team delighted the city with a demonstration of the aerial capabilities of its most sophisticated aircraft combined with the enormous skill and dexterity of its pilots.

By Michael Negrete Cruz

Wichita KS. Extraordinary formations, low flights and pirouettes that defy the forces of gravity at their peak were just a sample of "Frontiers in Flight," the name under which the National Navy offered an air show with a special dedication to Wichita, the Air Capital.



Photo © courtesy of Michael Negrete Cruz

The event, held on August 24 and 25, brought together thousands of aviation enthusiasts and the general public, who gathered at Mc Connell Air Force Base, where after a long walk from the parking lot to the runways, attendees had the opportunity to get a close-up look at an impressive number of aircraft of various sizes, with a wide variety of purposes and characteristics that left even the



Photo © courtesy of Michael Negrete Cruz

most stoic person speechless.

Among the aircraft on display in gigantic hangars and runways, there were all kinds of mastodons of the air, such as the B-52 Stratofortress, C5 Galaxy, B1-Lancer, or the C-117 Globemaster; aircrafts dedicated to supplying and supporting troops on the ground or transporting and delivering supplies.

There was also an exciting display of offensive profile turboprops including the F-5 Tiger, A-10 Thunderbolt, F-35 Lighting, F-22 Raptor, and the icing on the cake in the exhibition and the air, the star squadron of six F-18 Super Hornet aircraft, the Navy's Blue Angels.

The event commemorated historical events in which the Navy's intervention was decisive both in the war and for the preservation of peace; and for this, exercises were carried out with



Photo © courtesy of Michael Negrete Cruz

"enemy" troops where single propeller aircraft such as the Mitsubishi Zero were mixed in the air with the American P-51 Mustang, recreating events of the World War II.

Several explosions of different magnitudes made the audience shudder, after the fast flyovers, where the airplanes simulated bombings -with controlled explosions-, making the public delirious.

Continued on page 12...At supersonic speeds...

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

Proverbio del Mes:
"Es mejor dar que recibir"

A velocidades supersónicas! Relámpagos dominan el cielo de Wichita

El equipo acrobático de la Marina regocijó a la ciudad con una demostración de las capacidades aéreas de sus naves más sofisticadas en combinación con la enorme habilidad y destreza de sus pilotos

Por Michael Negrete Cruz

Wichita KS. Extraordinarias formaciones, vuelos rasantes y piruetas que desafían las fuerzas de la gravedad en su punto máximo, fueron tan sólo una muestra de "Fronteras en Vuelo", el nombre bajo el cual la Marina Nacional ofreció un espectáculo aéreo con especial dedicatoria a Wichita, la Capital del Aire.

El evento, celebrado el pasado 24 y 25 de agosto, concentró a miles de aficionados a la aviación y público en general, quienes se dieron cita en la base aérea Mc Connell, donde luego de una prolongada caminata desde el estacionamiento hasta las pistas de aterrizaje, los asistentes tuvieron oportunidad de observar de cerca una impresionante cantidad de aparatos de diversos tamaños, con objetivos de uso muy variado y de

características que dejaron boquiabierto hasta al más estoico.

Entre las aeronaves expuestas en gigantes hangares y pistas de rodaje, se encontraron todo tipo de mastodontes de los aires, como son los B-52 Stratofortress, C5 Galaxy, B1-Lancer, o el C-117 Globemaster; naves dedicadas al

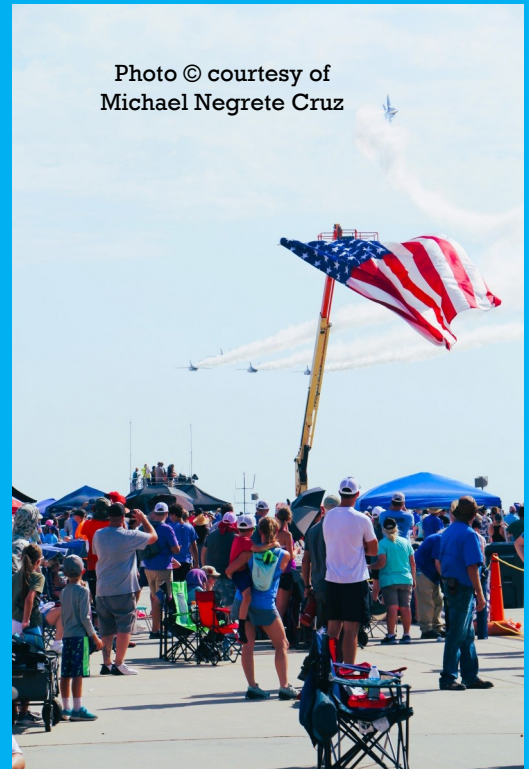
abastecimiento y apoyo de tropas en tierra o transportación y entrega de suministros.

También se encontró una emocionante exhibición de aparatos turboreactores de perfil ofensivo entre los que se encontraron el F-5 Tiger, A-10 Thunderbolt, F-35 Lightning, el F-22 Raptor, y la cereza del pastel en la exhibición y los aires, el escuadrón estrella de seis aparatos F-18 Superhornet, los Blue Angels de la Marina.

El evento conmemoró sucesos históricos en donde la intervención de la Marina, fue decisiva tanto en la guerra, como para la preservación de la paz; y para ello, se realizaron ejercicios con tropas "enemigas" en donde aparatos mono hélice como el Mitsubishi Zero se mezclaron en los aires con los P-51 Mustang americanos, recreando sucesos de la 2ª. Guerra Mundial.

Diversas explosiones de diferentes magnitudes hicieron estremecer a los asistentes, luego de las veloces pasadas rasantes, en donde los aviones simulaban bombardeos -con explosiones controladas-, haciendo el delirio del público.

Continúa en la página 12..A velocidades Supersónicas!



**TORTILLERIA
LOS III POTRILLOS**

Tortilla de Maíz, Trigo y Harina. ¡Todo para sus Fiestas!
Burritos from 6 A.M. & delicious coffee. Fin de Semana/
Weekends: Barbacoa, Carnitas, Tamales y Pozole!
318 W. 29th St, N. Wichita, 316-831-0811
Open daily: 6:00 AM - 7:00 PM - Closed on Thursday

Photo © courtesy of
Michael Negrete Cruz



Continued from page 10...At Supersonic Speeds...

HEAT AND SUDDEN AND UNEXPECTED STORM

Although the first day of the event went as normal as expected, the protagonist of the day was the high temperatures, which at its peak exceeded 100°F, and left as a result a hundred and a half attendees attended by the rescue and medical emergency elements, most of whom presented dehydration symptoms, since there was nothing more to regret.

However, that same night and early morning, a storm suddenly appeared that wreaked havoc in the facilities, and left an undetermined number of aircraft with damages, among which were overturned aircraft due to the strong winds and heavy rains; therefore, very early in the morning, the authorities suspended the second day of the event. No human losses were reported as a result of the disaster

Viene de la página 11...A velocidades Supersónicas...

CALOR Y TORMENTA SÚBITA E INESPERADA

Aunque el primer día del evento transcurrió con la normalidad esperada, la protagonista del día fueron las altas temperaturas, que en su momento de mayor potencia superaron los 100°F, y que dejaron como saldo un centenar y medio de asistentes atendidos por los elementos de rescate y urgencias médicas, quienes en su mayoría presentaron cuadros de deshidratación, toda vez que no hubo nada más que lamentar.

Sin embargo, para esa misma noche y madrugada, se presentó de forma súbita una tormenta que hizo estragos en las instalaciones, y dejó un numero indeterminado de aeronaves con daños, entre las que destacaron aparatos volteados por los fuertes vientos y dantescas lluvias; por lo que muy temprano, las autoridades dieron por suspendida la segunda fecha. No se reportaron pérdidas humanas ante el desastre.

Continúa de la página 3...Latinos (as) en Acción...Conoce a Daniela Lujano-Rivas.

En enero de este año, Daniela Lujano-Rivas fue contratada como administradora de la ciudad de Newton, Kansas, una ciudad de casi 20 mil habitantes. Entre otras funciones, como administradora de la ciudad, Lujano-Rivas es responsable de proporcionar servicios públicos a los residentes, implementar las políticas establecidas por la Comisión de la Ciudad, preparar y monitorear el presupuesto anual, proporcionar información a la comisión para el proceso de toma de decisiones y representar a la ciudad cuando es pertinente. Anteriormente se desempeñó como Administradora Asistente de la Ciudad de McPherson y como Administradora de la Ciudad en Columbus, Kansas.

Después de graduarse en finanzas de la Facultad W. Frank Barton de la Universidad Estatal de Wichita (WSU), trabajó para el condado de Sedgwick, dice que allí un mentor la ayudó a darse cuenta de su potencial. Regresó a WSU y obtuvo su maestría en administración pública de la Escuela de Asuntos Públicos Hugo Wall.

Lujano-Rivas nos dijo que es orgullosamente México-Americana de primera generación, nacida en Wichita. Sus padres son de Jalisco, México, es voluntaria en la Diócesis Católica de Wichita y respalda a las mujeres jóvenes, especialmente latinas, capacitándolas y asesorándolas.



Photo © courtesy of
Daniela Lujano-Rivas