



SM

El Perico Informador y Parlanchín

"The Chatterbox Parrot that Keeps you Informed"

(El Perico Informador, LLC)

SM

Al buen entendedor pocas palabras

"The Bilingual Publication of Kansas"

**Free!
¡Gratis!**

Mayor Lily Wu (second from left) and community advocates welcoming the bicyclists from Tlalnepantla to Wichita City Hall for the Wichita Riverfest

Photo © credit by the Cesar Effect

In this Edition!

The Editorial!

Latinos in Action!

Wichita welcomes the bicyclists from the Sister City of Tlalnepantla to the RiverFest!

Learning by Traveling, presents:
Catania, Sicily...

By: Aphrodite Campbell

A day with the family!

"Planting Seeds in
Soil and Soul"

By: Elizabeth

Brunschcen-Cartagena

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



Photo © courtesy of
Luis Figueroa

¡En esta Edición!

¡El Editorial!

Latinos en Acción!

Wichita les da la bienvenida a los ciclistas de la Ciudad Hermana de Tlalnepantla al Festival del Rio! Aprendiendo Viajando, presenta:

Catania, Sicilia...

Por: Aphrodite Campbell

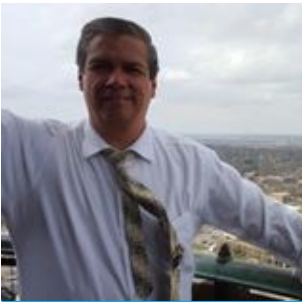
Al día en Familia,

"Plantando Semillas en
Tierra y Alma"

Por: Elizabeth

Brunschcen-Cartagena

¡El Proverbio del Mes! y
mucho más...



Marco A. Alcocer
Editor

Editorial,

After several months under drought conditions, our region has fortunately experienced some constant rains in the last weeks. Even though we have been lucky to have received so much water, the rapid amount of rainwater in a brief period has proven to have dire consequences for some areas of town. Due to the heavy rain this month, several homes were flooded and damaged, people got stranded in their vehicles while driving in flooded streets and several people had to be rescued because of that, causing several routes to be closed. That is why it is important to follow the universal advice: “turn around, don’t drown”, every time you drive toward a flooded street.

After the weeks of heavy rains, the water level at Cheney Lake, the primary source of water for the city, has reached about 70% of its capacity. However, the city of Wichita will continue with its water conservation efforts and will maintain its water restrictions for lawn irrigation because we are still technically under drought conditions. You still can ⁽¹⁾ water your lawn one

day a week following the city schedule.



Photo © courtesy of Ben Saucedo

Regarding water conservation, The Wichita Gardens of Botanica and the City of Wichita recently launched an initiative called “*Reclaimed Water Project*”. This project will reuse the water used for testing operations on the new Water Treatment Plant and will redirect it to the storage and irrigations tanks of Botanica. This project will reuse about 3 million gallons of water during the summer season. According with the city, this project “will lessen the pressure on the City’s drinking water supply, resulting in cost savings of tens of thousands of dollars...”. For its part the Wichita Airport Authority also informed to the public that they are using well water for irrigation, and they will try to minimize the use of municipal water.

This summer do not forget to stay hydrated all the time and especially when participating in outdoor activities. The City of Wichita expects a great number of people visiting the municipal swimming pools and splash pads. Remember to exercise courtesy while sharing these amenities with your fellow residents.

Along with air, water is the most important element that we need to survive. We need water for every single function of our lives, from irrigation to producing food, building cities, energy production, industrial processes and recreational activities; water is essential. Water is a vital resource that we often take for granted. Water needs to be clean for human consumption; it helps us to stay healthy and maintain our hygiene. According to health experts, humans in general need around 8 cups of water a day or more depending on their gender, age, and level of activity. All living organisms use water for it’s functions, animals and plants depend on water.

Note from El Perico Informador, LLC

⁽¹⁾ <https://www.wichita.gov/DocumentCenter/View/29084/Watering-Schedule-Cards-1-PDF>



El Perico Informador y Parlanchín

(The Chatterbox 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 subscripción gratuita en,
o para comprar anuncios contact: **pericoparrot@gmail.com**



Editorial

Después de varios meses en condiciones de sequía, afortunadamente nuestra región ha experimentado algunas lluvias constantes en las últimas semanas. A pesar de que hemos tenido mucha suerte de haber recibido tanta agua, la rápida cantidad de agua de lluvia en un corto período de tiempo ha demostrado tener graves consecuencias para algunas áreas de la ciudad. Debido a las fuertes lluvias de este mes, varias viviendas quedaron inundadas y dañadas, las personas quedaron varadas en sus vehículos mientras circulaban por calles inundadas, y por ello, varias personas tuvieron que ser rescatadas, lo que provocó el cierre de varias rutas. Por eso es importante seguir el consejo universal: "date la vuelta, no te ahogues", cada vez que conduzcas hacia una calle inundada.

Después de semanas de fuertes lluvias, el nivel del agua en el lago Cheney, la principal fuente de agua de la ciudad, ha llegado a sobre el 70% de su capacidad. Sin embargo, la ciudad de Wichita continuará con sus esfuerzos de conservación de agua y mantendrá sus restricciones para el riego del césped porque técnicamente todavía estamos en condiciones de sequía. Sin embargo, todavía puedes ⁽¹⁾ regar tu césped un día a la semana siguiendo el horario de la ciudad.

En cuanto a la conservación del agua, los Jardines de Wichita de Botánica y la Ciudad de Wichita lanzaron recientemente una iniciativa llamada "*Proyecto de Agua Recuperada*". Este proyecto reutilizará el agua utilizada para las operaciones de prueba en la nueva Planta de Tratamiento de Agua y la redirigirá a los tanques de almacenamiento e irrigación de Botánica. Este proyecto reutilizará alrededor de 3 millones de galones de agua durante la temporada de verano. Según la ciudad, este proyecto "disminuirá la presión sobre el suministro de agua potable de la ciudad, lo que resultará en un ahorro de costos de decenas de miles de dólares...". Por su parte, la Autoridad Aeroportuaria de Wichita también informó a la población que están utilizando agua de pozo para el riego, y tratarán de minimizar el uso de agua municipal.



Photo © courtesy of Ben Saucedo

Este verano no olvides mantenerte hidratado todo el tiempo y sobre todo cuando participes en actividades al aire libre. La ciudad de Wichita espera un gran número de personas visitando las piscinas municipales y los parques acuáticos. Recuerda ser cortés al compartir estos servicios con otros miembros de la comunidad.

Junto con el aire, el agua es el elemento más importante que necesitamos para sobrevivir. Necesitamos agua para todas y cada una de las funciones de nuestra vida, desde el riego hasta la producción de alimentos, la construcción de ciudades, la producción de energía, los procesos industriales y las actividades recreativas; el agua es esencial. El agua es un recurso vital que a menudo damos por sentado. El agua debe ser limpia para el consumo humano; nos ayuda a mantenernos sanos y a mantener nuestra higiene. Según los expertos en salud, los seres humanos en general necesitan alrededor de 8 vasos de agua al día o más dependiendo de su sexo, edad y nivel de actividad. Todos los organismos vivos utilizan el agua para sus funciones, los animales y las plantas dependen del agua.

Notas de El Perico Informador, LLC:

⁽¹⁾ <https://www.wichita.gov/DocumentCenter/View/29084/Watering-Schedule-Cards-1-PDF> (la información está en inglés)



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



A bike journey of hundreds of miles from Central Mexico to the Great Plains continues to strengthen the friendship among our two cities and the people.

By: *Aphrodite Campbell,

On your marks, get set...go! Once again, the Wichita Area Sister Cities (WASC), welcomes our faithful bicyclists of **Travesía de la Hermandad to our city. This tradition continues thanks to our friends who journey approximately 1,600 miles over 14 days, —riding through Mexico, Texas, and Oklahoma. Each day, they spend 7 to 10 hours on their bikes, averaging 90 to 120 miles, and pushing forward through extreme heat, intense winds, and this year, heavy rain. Alongside weather challenges, they also face the dangers of sharing the road with careless drivers who too often show little regard for bicyclists' safety.



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

and for that, we hold immense admiration.

The team's leader, Luis Enrique Figueroa, who has led the journey for 16 years has witnessed firsthand the physical toll of this mission, including riders injured by vehicles and rushed to emergency care. Yet, despite these hardships and the sacrifice of time away from their jobs and loved ones, they remain steadfast in

their commitment to arriving in Wichita each year, just in time for the River Festival - all in the name of friendship. Their perseverance, spirit,

and dedication are truly inspiring, and their presence brings energy and joy to our community. No matter the obstacles, they continue to show up with strength and enthusiasm, and



Photo © courtesy of
Luis Figueroa



Photo © courtesy of
Luis Figueroa

This enduring friendship between our two cities reflects the very vision President Eisenhower had following World War II: the belief that building personal relationships across cities and countries could help prevent future conflict. The bond between the cyclists from Tlalnepantla, Mexico, and the community of Wichita is a living testament to that idea.

Thanks to the efforts of WASC's Mexico Committee, as well as the generosity of individuals, local businesses, Mayor Lily Wu, and members of the Wichita City Council, our bicyclist friends are welcomed with open arms. When the bicyclists reached the city of Mulvane, the City of Wichita government welcome them and escorted them with the motorcycle units of the Wichita Police Department.

Continued on page 12...Travesía de la Hermandad...

La Familia

Senior/Community Center

June 12, Father's Day Celebration Meal!
Comida - ¡Celebración del Día del Padre! 11:30 AM—1 PM

 **June 13 & 14 (Fri/Sat) YARD SALE - 8:00 AM - 8 PM**
VENTA EN EL PATIO All proceeds go to La Familia Senior Community Center (*LFSCC) for programs!

 **July 3 Independence Day Celebration!**
¡Celebración del Día de la Independencia!
Lunch & Program 11:30 AM 

*La Familia Senior Community Center (LFSCC)

Dr. C. Lee, Executive Director,

841 W. 21st N. Wichita, KS 67203.

316-267-1700 Se habla español -

Donations welcome! - Donaciones bienvenidas!

*(LFSCC) is a 501 (c) 3 non-profit organization/es una organización sin fines de lucro.



Un viaje en bicicleta de cientos de kilómetros desde el centro de México hasta las Grandes Llanuras, continúa fortaleciendo la amistad entre nuestras ciudades y su gente.

Por: *Aphrodite Campbell,

¡En sus marcas, listos...fuera! Una vez más, las Ciudades Hermanas del Área de Wichita (**WASC), dan la bienvenida a nuestra ciudad a nuestros fieles ciclistas de Travesía de la Hermandad. Esta tradición continúa gracias a nuestros amigos que recorren aproximadamente 2558 kilómetros durante 14 días, pedaleando a través de México, Texas y Oklahoma. Cada día, pasan de 7 a 10 horas en sus bicicletas, con un promedio de 90 a 120 millas, y avanzan a través del calor extremo, los vientos intensos y, este año, las fuertes lluvias. Además de los desafíos climáticos, también enfrentan los peligros de compartir la carretera con conductores descuidados que con demasiada frecuencia muestran poca consideración por la seguridad de los ciclistas.



Photo © credit by the Cesar Effect

El líder del equipo, Luis Enrique Figueroa, quien ha liderado el viaje durante 16 años, ha sido testigo de primera mano del costo físico de esta misión, incluidos los ciclistas heridos por vehículos y trasladados de urgencia. Sin embargo, a pesar de estas dificultades y el sacrificio del tiempo lejos de sus trabajos y seres queridos, se mantienen firmes en su compromiso de llegar a Wichita cada año, justo a tiempo para el Festival del Río, todo en nombre de la amistad. Su perseverancia, espíritu y dedicación son realmente inspiradores, y su presencia aporta energía y alegría a nuestra comunidad. A pesar de los obstáculos, siguen apareciendo con fuerza y entusiasmo, y por eso, tenemos una inmensa admiración.



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

Esta amistad duradera entre nuestras dos ciudades refleja la misma visión que el presidente Eisenhower tuvo después de la Segunda Guerra Mundial: la creencia de que el establecimiento de relaciones personales entre ciudades y países podría ayudar a prevenir futuros conflictos. El vínculo entre los ciclistas de Tlalnepantla, México, y la comunidad de Wichita es un testimonio vivo de esa idea. Gracias a los esfuerzos del Comité México de WASC, así como a la generosidad de las personas, las empresas locales, la alcaldesa Lily Wu y los miembros del Concejo Municipal de Wichita, nuestros amigos ciclistas son recibidos con los brazos abiertos. Cuando los ciclistas llegan a la ciudad de Mulvane, el gobierno de la Ciudad de Wichita los recibe y escolta con motociclistas del Departamento de Policía de Wichita.

monio vivo de esa idea. Gracias a los esfuerzos del Comité México de



Photo © credit by the Cesar Effect

Esta amistad duradera entre nuestras dos ciudades refleja la misma visión que el presidente Eisenhower tuvo después de la Segunda Guerra Mundial: la creencia de que el establecimiento de relaciones personales entre ciudades y países podría ayudar a prevenir futuros conflictos. El vínculo entre los ciclistas de Tlalnepantla, México, y la comunidad de Wichita es un testi-

HPLA
501c3

Habitaciones Para Latinos
Association

9122 E. Hurst St.
Wichita, Kansas 67210

Robert Flores
Chairman

www.habitacionesparalatinos.org
913-269-4450

Helping those in need with free total home repair!
Ayudando a los necesitados con total reparación
gratis de su casa!

Continúa en la página 12...Travesía de la Hermandad...

Learning by Traveling presents: “Catania, Sicily a timeless and unforgettable celebration of culture and life!”.

By: Aphrodite Campbell,

Sicily, the largest island in the Mediterranean Sea and located just south of mainland Italy, has always held a special fascination for us. It is the birthplace of my husband’s grandmother and the setting for many books and stories. During my school years, I always imagined Sicily as the “toe” being kicked by the “boot” — Italy’s iconic shape. Thanks to its southern location, Sicily was an ideal destination for our early spring getaway, when much of Europe was still cold.

While it’s estimated to take about 13 hours to drive around the entire Sicilian coastline, there’s simply too much beauty and too many attractions to rush through. Who could resist stopping to experience the culture and scenery on a deeper level? Travel experts recommend spending at least two weeks to truly take it all in; from exploring the coast to discovering the rich traditions of the inland towns.

Eager to make the most of day trips along Sicily’s east coast, we made Catania our home base. It was an ideal location for venturing out to some of the island’s most picturesque fishing villages. Catania also provides easy access to Mount Etna, the active volcano that most recently erupted in February 2025. All throughout our travels in Italy, from Venice, Milan and Florence, we’ve been awestruck by the magnificent cathedrals or duomos. These duomos serve as living chronicles of religion, history, and artistry. Each one reflects its region’s unique character, legacy, and pride. So, when it came time to choose accommodations, we immediately selected a hotel with an exceptional location and a direct view of Catania’s Duomo. Also a bonus for us, as movie lovers, our room was decorated in the Godfather theme, adding a cinematic touch to our stay. The hotel was surrounded by a vibrant mix of restaurants, shops, and bars. Thanks to its central location, it felt as though we were in the heart of a constant celebration. Night after night, people gathered, music filled the air, and the energy carried on into the late hours. Just steps away was a lively marketplace, especially bustling in the mornings—offering fresh fish, fruits, and vegetables. We quickly fell in love with the atmosphere of daily life in Catania and often caught ourselves saying how much we enjoyed just being there.



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell



**HILLSIDE
FEED & SEED**

**No Pesticides all Natural Grown
Sin Pesticidas Cultivados Naturalmente**

1805 S Hillside, Wichita, KS
www.hillsidefeed.com 316-685-7361
9AM-6PM Lunes a Sábado

Each day, we’d take leisurely walks, meandering through narrow alleyways and around the bustling plaza filled with people eating, socializing, and simply enjoying life. Whenever something caught our eye, we’d stop in, look around, and chat with the shopkeeper. When hunger struck, we’d slip into a nearby restaurant and savor a wonderful meal, often paired with a glass of local wine or an espresso—fully embracing la dolce vita.

Continued on page 8...Catania, Sicily...

Aprendiendo Viajando presenta: "Catania, Sicilia una celebración atemporal e inolvidable de cultura y vida"

Por: Aphrodite Campbell,



Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

Sicilia, la isla más grande del mar Mediterráneo y situada justo al sur de la Italia continental, siempre ha tenido una fascinación especial para nosotros. Es el lugar de nacimiento de la abuela de mi marido y el escenario de muchos libros e historias. Durante mis años escolares, siempre imaginé a Sicilia como el "dedo del pie" pateado por la "bota", la forma icónica de Italia. Gracias a su ubicación en el sur, Sicilia fue un destino ideal para nuestra escapada a principios de primavera, cuando gran parte de

Europa aún estaba fría.

Aunque se estima que se tarda unas 13 horas en recorrer toda la costa siciliana, simplemente hay demasiada belleza y demasiadas atracciones como para apresurarse. ¿Quién podría resistirse a detenerse para experimentar la cultura y el paisaje a un nivel más profundo? Los expertos en viajes recomiendan dedicar al menos dos semanas para asimilarlo todo; desde explorar la costa hasta descubrir las ricas tradiciones de los pueblos del interior.



Kevin and Aphrodite Campbell
Photo © courtesy of Aphrodite Campbell

Ansiosos por aprovechar al máximo las excursiones de un día a lo largo de la costa este de Sicilia, hicimos de Catania nuestra base de operaciones. Era un lugar ideal para aventurarse en algunos de los pueblos pesqueros más pintorescos de la isla. Catania también ofrece fácil acceso al Monte Etna, el volcán activo que entró en erupción más recientemente en febrero de 2025. A lo largo de nuestros viajes por Italia, desde Venecia, Milán y Florencia, nos han impresionado las magníficas catedrales o duomos. Estos duomos sirven como crónicas vivientes de la religión, la historia y el arte. Cada uno refleja el carácter, el legado y el orgullo únicos de su región. Así que, cuando llegó el momento de elegir el alojamiento, seleccionamos inmediatamente un hotel con una ubicación excepcional y una vista directa del Duomo di Catania. También una ventaja para nosotros, como amantes del cine, nuestra habitación estaba decorada con el tema de El Padrino, agregando un toque cinematográfico a nuestra estadía. El hotel estaba rodeado de una vibrante mezcla de restaurantes, tiendas y bares. Gracias a su ubicación central, nos sentimos como si estuviéramos en el corazón de una celebración constante. Noche tras noche, la gente se reunía, la música llenaba el aire y la energía continuaba hasta altas horas de la noche. A pocos pasos había un animado mercado, especialmente bullicioso por las mañanas, que

ofrecía pescado fresco, frutas y verduras. Rápidamente nos enamoramos de la atmósfera de la vida cotidiana en Catania y, a menudo, nos sorprendíamos diciendo lo mucho que disfrutábamos de estar allí.

Todos los días, dábamos paseos tranquilos, serpenteando por callejones estrechos y alrededor de la bulliciosa plaza llena de gente comiendo, socializando y simplemente disfrutando de la vida. Cada vez que algo nos llamaba la atención, nos deteníamos, mirábamos a nuestro alrededor y conversábamos con el dependiente. Cuando nos llegaba el hambre, entrábamos en un restaurante cercano y saboreábamos una comida maravillosa, a menudo acompañada de una copa de vino local o un expreso, abrazando por completo la dulce vida.

Continúa en la página 9...Catania, Sicilia



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

Continued from page 6...Catania, Sicily

One especially memorable day upon returning from visiting a nearby village, the skies opened in a typical seasonal downpour.



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

With just one flimsy umbrella between us, my husband and I dashed into a cozy little restaurant called M'mm Street Food. The moment we stepped inside, we were enveloped in warmth and charm. We were seated near the entrance, where we could hear the rhythmic pattering of rain, the flow of water along the cobblestones, and the occasional whoosh of trucks navigating the narrow alleyways outside. Our server helped us choose the 'catch of the day', paired with a refreshing drink called the Spritz, the beloved cocktail throughout Italy. It was the ultimate 'fish to table' experience—simple, fresh, and absolutely unforgettable. This is one of those moments I'll always treasure—not just for the food, but for the serendipity of it all: the rain, the setting, the company, and the feeling of being exactly where we

were meant to be.

I often joked that Italian cuisine revolves around just a handful of ingredients: pasta, tomatoes, onions, olives, and lemons. But the bread—oh, the bread—is truly exceptional! We had *focaccia for the first time, and it was so delicious we returned to the same restaurant three nights in a row just for focaccia... and for the grilled **prawns, which quickly became my new culinary obsession. Who knew that prawns, when fresh and perfectly cooked, could be such a satisfying meal on their own?

**Prawns quickly became our go-to choice for both lunch and dinner throughout our visit in Sicily. We first discovered their sweet, juicy flavor on a rainy afternoon when we ordered them out of curiosity at a restaurant overlooking the harbor of Aci Trezza.

That day, we had taken a Red Bus excursion from Catania to the charming fishing village, with a brief stop in nearby Aci Castello to visit the Norman Castle perched on a lava rock cliff. From there, we enjoyed breathtaking panoramic views of the coastline. Even beneath a veil of rain and overcast skies, Aci Trezza exuded a quiet, poetic beauty.

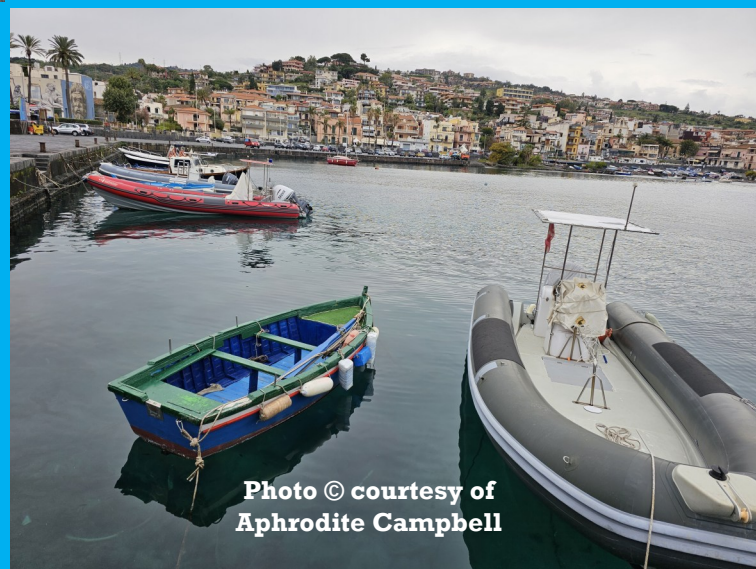


Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

Little fishing boats bobbed gently on the Ionian Sea, moving in perfect rhythm with the surrounding stillness. It was one of those timeless places that invites you to slow down, take a breath, and savor the moment.

Catania was a wonderful destination, welcoming us with open arms, spectacular scenery, and unforgettable meals. It is a place that feels both timeless and alive, and one we will carry with us always.

Note from El Perico Informador, LLC

*Focaccia (flat oven baked Italian bread).

*Prawns are crustaceans similar than shrimp with some differences.

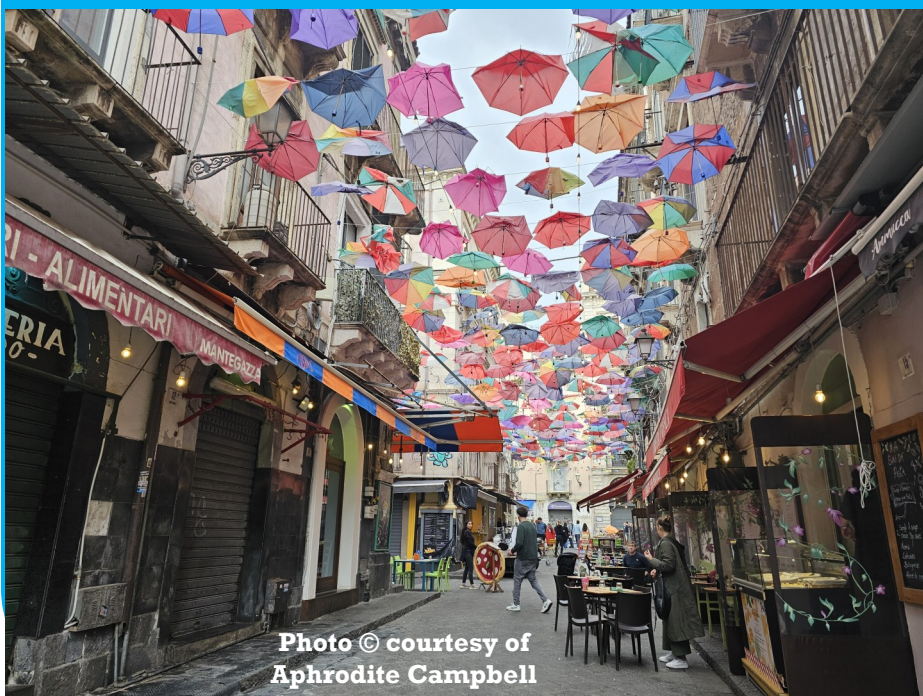


Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

Continúa de la página 7...Catania, Sicilia

Un día especialmente memorable al regresar de visitar un pueblo cercano, los cielos se abrieron con un aguacero estacional típico. Con solo un paraguas endeble entre nosotros, mi esposo y yo entramos a un pequeño y acogedor restaurante llamado



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

M'mm Street Food. En el momento en que entramos, nos envolvimos en calidez y encanto. Estábamos sentados cerca de la entrada, donde podíamos escuchar el golpeteo rítmico de la lluvia, el flujo del agua a lo largo de los adoquines y el zumbido ocasional de los camiones que navegaban por los estrechos callejones del exterior. Nuestro camarero nos ayudó a elegir la "pesca del día", combinada con una bebida refrescante llamada Spritz, el cóctel más querido en toda Italia. Fue la mejor experiencia 'del pescado a la mesa': simple, fresca y absolutamente inolvidable. Este es uno de esos momentos que siempre atesoraré, no solo por la comida, sino por la serendipia de todo: la lluvia, el entorno, la compañía y la sensación de estar exactamente donde estábamos destinados a estar.

A menudo bromeaba diciendo que la cocina italiana gira en torno a un puñado de ingredientes: pasta, tomates, cebollas, aceitunas y limones.

Pero el pan, oh, el pan, es verdaderamente excepcional! Tomamos focaccia por primera vez, y estaba tan deliciosa que volvimos al mismo restaurante tres noches seguidas solo por focaccia. . y por las **gambas a la plancha, que rápidamente se convirtieron en mi nueva obsesión culinaria. ¿Quién iba a decir que los langostinos,

cuando están frescos y perfectamente cocidos, pueden ser una comida tan satisfactoria por sí solos?

Las **gambas se convirtieron rápidamente en nuestra opción preferida tanto para el almuerzo como para la cena durante nuestra visita a Sicilia. Descubrimos por primera vez su sabor dulce y jugoso en una tarde lluviosa cuando los pedimos por curiosidad en un restaurante con vistas al puerto de Aci Trezza. Ese día, habíamos hecho una excursión en autobús rojo desde Catania hasta el encantador pueblo de pescadores, con una breve parada en la cercana Aci Castello para visitar el castillo normando encaramado en un acantilado de roca de lava. Desde allí, disfrutamos de impresionantes vistas panorámicas de la costa. Incluso bajo un velo de lluvia y un cielo nublado, Aci Trezza exudaba una belleza tranquila y poética.



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

Pequeños barcos de pesca se mecían suavemente en el mar Jónico, moviéndose al ritmo perfecto con la quietud circundante. Era uno de esos lugares atemporales que te invita a reducir la velocidad, tomar un respiro y saborear el momento.

No hace falta decir que Catania fue un destino maravilloso, que nos recibió con los brazos abiertos, un paisaje espectacular

y comidas inolvidables. Es un lugar que se siente intemporal y vivo a la vez, y uno que llevaremos siempre con nosotros.

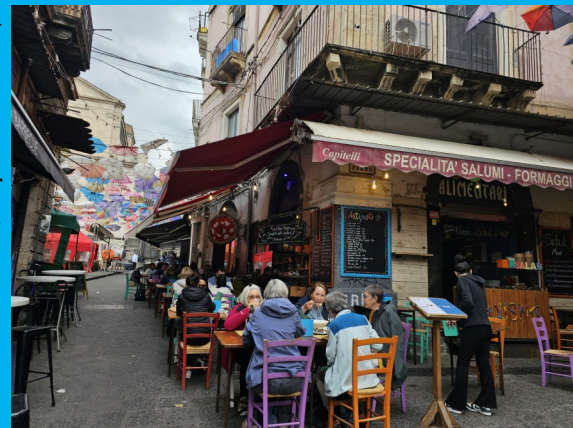
Notas de El Perico Informador, LLC

*Focaccia (pan plano italiano orneado).

**Gamba crustáceo similar al langostino y al camarón pero con diferencias.



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell



Wichita's Original Gourmet Coffee Roaster

SPICE MERCHANT

1300 E. Douglas

Something Special Everyday!

Spices • Tea • Gifts

316-263-4121
spicemerchant.com

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

Especias • Tés • Cafés • Regalos

A day with the Family, presents: "Planting Seeds in Soil and Soul"

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

Summer Bliss Starts with This Secret!

Summer is a season eagerly anticipated by many families—long days, warm weather, and a break from school responsibilities. However, while summer brings more flexibility and opportunities to enjoy family time, it is also important to recognize the value of maintaining daily routines at home during this period.

Routines offer structure and predictability. For children, especially younger ones, knowing what to expect throughout the day provides emotional security. This sense of stability supports positive behavior, reduces anxiety, and fosters healthy development. When routines are completely removed during summer, it is common to see more tantrums, sleep difficulties, and disorganization within the family dynamic.

A routine does not mean rigidity. Rather, it is about establishing a general guide for the day that includes time for waking up, eating, playing, resting, and sleeping. For example, maintaining a consistent wake-up and bedtime helps preserve healthy sleep patterns, which are essential for growth and emotional regulation. Even teenagers benefit from a regular sleep schedule, as it supports their energy, focus, and overall well-being.

Summer is also an opportunity to incorporate new activities into the daily routine that enriches children's development. For instance, setting aside time for reading, family board games, household chores, outdoor physical activity, or screen-free relaxation can keep kids' minds and bodies active while strengthening family bonds.



Additionally, maintaining some responsibilities and boundaries over the summer teaches children important life skills like self-discipline, time management, and accountability. These are transferable skills that will help them when they return to school and later in life.

It is also important to consider that drastic changes to routine can negatively impact children with special needs or those with emotional or behavioral challenges. For them, routine is not just helpful, it is essential for feeling calm and functioning well. Maintaining structure during summer can help prevent meltdowns and promote a more peaceful home environment.

As parents, it helps to involve children in planning their days. Creating a visual schedule together, with pictures or drawings, can motivate them and give them a sense of ownership over their activities. It is also important to remain flexible and enjoy summer,

but within a basic structure that allows children to stay regulated and connected.

In summary, maintaining daily routines during summer break at home supports children's physical and emotional well-being, reinforces family values, and paves the way for a smoother return to school. It is not about filling every hour with activities, but rather providing a balanced framework of order, joy, and meaningful family connection.

Is important to maintain the same lunch schedule in summer.
Es importante mantener el mismo horario del durante el Verano.
Photo © courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena



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



Al Día en Familia, presenta: “Plantando Semillas en Tierra y Alma”.

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

¡La Clave de un Verano Feliz Está en Este Secreto!

¿Sabía usted lo importante que es mantener rutinas diarias durante las vacaciones de Verano? El verano es una época esperada por muchas familias: días largos, clima cálido y un descanso de las responsabilidades escolares. Sin embargo, aunque el verano trae consigo más flexibilidad y oportunidades para disfrutar en familia, también es importante reconocer el valor de mantener rutinas diarias en el hogar durante este periodo.

Las rutinas ofrecen estructura y previsibilidad. Para los niños, especialmente los más pequeños, saber qué esperar durante el día les da seguridad emocional. Esta sensación de estabilidad favorece su comportamiento, reduce la ansiedad y apoya un desarrollo saludable. Cuando se eliminan por completo las rutinas durante el verano, es común observar más berrinches, dificultades para dormir, y desorganización en la dinámica familiar.

Una rutina no significa rigidez. Más bien, se trata de establecer una guía general del día que incluya horarios para despertar, comer, jugar, descansar y dormir. Por ejemplo, mantener una hora similar para despertarse y acostarse ayuda a conservar un buen patrón de sueño, lo cual es fundamental para el crecimiento y el estado de ánimo. Incluso los adolescentes se benefician de un horario regular para dormir, ya que favorece su energía, concentración y bienestar emocional.

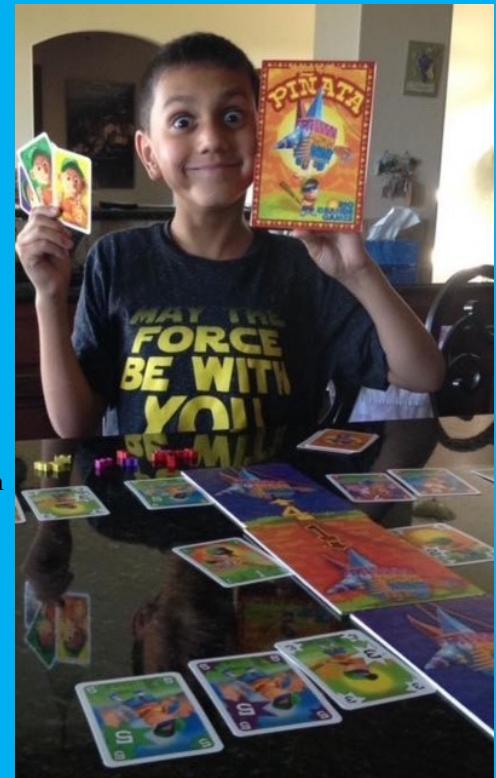
El verano también puede ser una oportunidad para incluir nuevas actividades en la rutina diaria que enriquezcan el desarrollo integral de los niños. Por ejemplo, se puede establecer un tiempo fijo para la lectura, juegos de mesa en familia, tareas del hogar, actividades físicas al aire libre o momentos de relajación sin pantallas. Estas experiencias no solo mantienen activas las mentes y los cuerpos de los niños, sino que también fortalecen los lazos familiares.

Además, mantener algunas responsabilidades y límites durante el verano enseña a los niños habilidades importantes como la autodisciplina, la organización del tiempo y la responsabilidad. Estas habilidades son transferibles y útiles cuando regresan a la escuela y en etapas futuras de su vida.

Es importante también tomar en cuenta que los cambios drásticos de rutina pueden impactar negativamente a niños con necesidades especiales o con desafíos emocionales o de conducta. Para ellos, la rutina no es solo una guía, sino una necesidad para sentirse tranquilos y funcionar adecuadamente. Por lo tanto, mantener una estructura durante el verano puede prevenir crisis y facilitar un ambiente más armonioso en el hogar.

Como padres, es útil involucrar a los niños en la planificación de sus días. Hacer juntos un calendario visual, con dibujos o fotos, puede motivarlos y darles una sensación de control sobre sus actividades. También es importante ser flexibles y disfrutar el verano, pero dentro de una estructura básica que les permita mantenerse regulados y conectados.

En resumen, mantener rutinas diarias durante las vacaciones de verano en casa favorece el bienestar físico y emocional de los niños, refuerza valores familiares, y prepara el camino para un regreso a clases más fluido. No se trata de llenar los días con actividades, sino de ofrecer un marco equilibrado de orden, disfrute y conexión familiar.



Schedule board games as summertime routines.

Mantenga un horario para los juegos de mesa en el verano.

Photo © courtesy of Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Proverbio del Mes:

“El que quiere a la col quiere a los hojales de su alrededor”

Continued from page 4...
Travesía de la Hermandad

Indeed- friendship and positive connections, regardless of country or culture, is one of the most powerful bonds we share as human beings. It reminds us that beyond language and background, we share values like trust, kindness, and mutual respect. These genuine relationships foster understanding and enrich our lives in ways words often fail to capture—but we feel it deeply in our hearts. There is something very beautiful about seeing a group of people united, sharing the same love and mission! As we reflect on this year's visit, we want our bicyclist friends to know how much their journey means to us. Their determination and warmth leave a lasting impression on Wichita and that we hope they know they will always have friends in our city, cheering them on!

Notes from El Perico Informador, LLC

**Aphrodite Campbell is former Vice Presidente of the WASC and former Co-Chair of the Mexico Committee of the WASC.*

***The Brotherhood Trail (Travesía de la Hermandad)*

Viene de la página 5...La Travesía de la Hermandad

De hecho, la amistad y las conexiones positivas, independientemente del país o la cultura, es uno de los lazos más poderosos que compartimos como seres humanos. Nos recuerda que, más allá del idioma y los antecedentes, compartimos valores como la confianza, la amabilidad y el respeto mutuo. Estas relaciones genuinas fomentan la comprensión y enriquecen nuestras vidas de maneras que las palabras a menudo no logran capturar, pero lo sentimos profundamente en nuestros corazones. ¡Hay algo muy hermoso en ver a un grupo de personas unidas, compartiendo el mismo amor y misión! Al reflexionar sobre la visita de este año, queremos que nuestros amigos ciclistas sepan cuánto significa su viaje para nosotros. Su determinación y calidez dejan una impresión duradera en Wichita y esperamos que sepan que siempre tendrán amigos en nuestra ciudad, ¡animándolos!

Notas de El Perico Informador, LLC

**Aphrodite Campbell es ex vicepresidenta de la WASC y ex Copresidenta del Comité México de la WASC.*

***WASC: Siglas en inglés de la Organización de Ciudades Hermanas del área de Wichita.*



Photo © courtesy of
Aphrodite Campbell

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

