



Para más noticias acerca de la comunidad latina, léenos en nuestra página de internet [www.elplaneta.com](http://www.elplaneta.com)

9 de agosto de 2024

X @elplanetaboston

## LOS ÚLTIMOS DÍAS DE VERANO SIGNIFICAN PREPARARSE PARA EL REGRESO A CLASES

Te contamos todo lo que debes saber para este año escolar 2024-2025 en Massachusetts

-PÁG. 2



### Oportunidades en STEM siguen creciendo, pero los latinos continúan siendo minoría

-PÁG. 6-7

CASEY LOCKE, DIRECTOR ADJUNTO DE COMUNICACIONES DE LA OFICINA EJECUTIVA DE EDUCACIÓN.



-PÁG. 4

### Concejales de Boston piden revertir los nuevos cambios en los refugios de Massachusetts

CHRIS HINOJOSA.



-PÁG. 14

### Ir al museo podría ser parte de tu prescripción médica basada en artes

CORTESÍA: CLARK ART INSTITUTE.



-PÁG. 15

### El "Happy Hour" podría volver a Massachusetts después de 40 años

FREEPIK.COM



-PÁG. 16

### Estos son los 5 países latinoamericanos con más medallas olímpicas en la historia

FREEPIK.COM

# Todo lo que debes saber para este regreso a clases, incluyendo útiles escolares gratis

## REDACCIÓN | EL PLANETA

Durante esta temporada en la que se aproxima el regreso a clases, muchas familias enfrentan desafíos como equipar a sus hijos con los útiles escolares necesarios. Es por ello que acá te ayudamos con la información necesaria para garantizar que las familias latinas tengan una transición sin problemas al nuevo año escolar 2024-2025.

Todos los años, Massachusetts se prepara con estrategias integrales para garantizar un inicio escolar sin contratiempos para los estudiantes.

### Safety Surge

Desde el año escolar 2023-2024, se inició la iniciativa "Safety Surge", que instaló más de 2,000 dispositivos para garantizar la seguridad de los estudiantes. Estos incluyen reductores de velocidad, cambios de señales, herramientas de diseño de calles y otras intervenciones necesarias para frenar el exceso de velocidad, reducir los accidentes y hacer que los vecindarios sean más seguros y cómodos para caminar, andar en bicicleta y desplazarse.

### Safe Routes to School

El año pasado la superintendente de Boston Public Schools, Mary Skipper, destacó la importancia del programa "Safe Routes to School", una iniciativa que promueve el transporte, el ciclismo y la caminata segura de estudiantes.

El programa cuenta con una serie de talleres, recursos y eventos que continuarán en este año escolar 2024-2025. "Esta iniciativa realmente garantiza que nuestros jóvenes puedan caminar, tomar el transporte público, andar en bicicleta hacia y desde la escuela y, al hacerlo, estén haciendo ejercicio saludable, que sabemos que es fundamental para su desarrollo", resaltó Skipper.

### Organizaciones que ofrecen útiles escolares gratuitos:

En el esfuerzo por apoyar a las familias y garantizar que todos los estudiantes estén preparados para el nuevo año escolar, varias organizaciones ofrecen útiles escolares gratuitos.

Existen diversas maneras de obtener estos materiales de forma gratuita. Organizaciones comunitarias, programas locales y recursos gubernamentales están disponibles para ayudar a los estudiantes a empezar el año escolar con todo lo que necesitan.

### The Salvation Army

La ciudad de Boston celebrará su anual de regre-

so a clases el jueves 15 de agosto de 2024. Este evento se llevará a cabo en el TD Garden, hogar de los Boston Celtics y los Boston Bruins. Todos los estudiantes inscritos en los grados K-12 y registrados en el evento recibirán una mochila con útiles escolares esenciales.

### Boys and Girls Club

La organización apoya a alrededor de 8 millones de niños y adolescentes. Trabajan en colaboración con diferentes empresas para ofrecerles programas de ayuda como tareas escolares, tutoría, desarrollo del carácter y liderazgo, y capacitación en habilidades laborales esenciales.

Además rifan útiles escolares en las distintas áreas de Massachusetts. En el siguiente enlace podrá buscar el club más cerca de usted para saber más: <https://www.bgca.org/get-involved/find>

### Iglesia Adventista del Séptimo Día Hispana de Somerville

Se encuentra ubicada en 59 Cross St, Somerville, MA 02145, donde organiza una fiesta de regreso a clases para estudiantes menores de 12 años, donde se entregan útiles escolares gratuitos como bolígrafos y cuadernos.

### Hope Fellowship Church

Ubicada 16 Beech Street, Cambridge, Massachusetts 02140, Proporciona diversos recursos para el condado de Middlesex, incluyendo alimentos, ropa, comidas, útiles escolares gratuitos para estudiantes y refugio, entre otros. La ropa, los bolsos y los uniformes donados forman parte de los eventos de distribución de suministros escolares.

### Las Iglesias de Caridad Católicas en el área del condado de Essex, Lowell y Lawrence

Ofrecen asistencia a la comunidad incluyendo a estudiantes inmigrantes y aquellos que no hablan inglés, pueden recibir artículos gratuitos para el regreso a clases, como kits de higiene personal, bolígrafos, mochilas, crayones, rotuladores, lápices y más.

### Volunteers of America Massachusetts

Se encuentra en 441 Centre Street, Jamaica Plain, MA 02130, donde ofrecen diversos programas de asistencia. Entre ellos, la Operation Backpack, organizada en colaboración con organizaciones sin fines de lucro a nivel regional y nacional. Este programa proporciona cuadernos, suministros de higiene, uniformes gratuitos, calculadoras y otros útiles escolares a estudiantes desde infantes hasta el 12º grado.

### Campaña de útiles escolares DIY

Si no encuentras la ayuda que necesitas en tu propia comunidad, la ciudad de Boston aconseja organizar una campaña de útiles escolares en tu ciudad natal.

Si desea consultar una lista con más ubicaciones que ofrecen útiles escolares, visite: [www.neehelpingbills.com/html/boston\\_region\\_free\\_school\\_supplies.html](http://www.neehelpingbills.com/html/boston_region_free_school_supplies.html).

### Localidades donde aceptan donaciones de útiles escolares

#### School on Wheels Massachusetts

La organización ofrece una campaña anual de donación de mochilas, comprometida a proporcionar materiales para numerosos estudiantes necesitados en Massachusetts. Por ello, presentan diversas opciones de mochilas predeterminadas para que los donantes puedan escoger fácilmente.

En el siguiente enlace puedes donar: <https://sowma.bluschoolsupplies.com/>.

#### Kids in Need Foundation (NINF)

Ofrece útiles escolares gratuitos a estudiantes en escuelas de alta necesidad mediante numerosos centros de recursos gratuitos para maestros en todo el país y programas de mochilas gratuitas durante todo el año.

Si desea donar visite: [www.zappos.com/c/kids-in-need-foundation](http://www.zappos.com/c/kids-in-need-foundation)



# Descubra nuevas formas de ahorrar.

## Podemos ofrecerle mejoras en el consumo energético eficiente

Reduzca los costos en el uso de calefacción y aire acondicionado hasta en un 20% con una mejor insulación y sellado de fugas de aire. Podemos ofrecerle sellado de fugas de aire sin costo y descuentos del 75% o más en el costo de insulación.

Una evaluación sin costo de la energía en el hogar es el primer paso para reducir el consumo de energía, aumentando el confort para las generaciones venideras.

Visite [eversource-hea.com/resi](https://eversource-hea.com/resi) para obtener más información.

O llame al 866-527-7283



**EVERSOURCE**

# Concejales de Boston piden revertir los nuevos cambios en los refugios de Massachusetts

**REDACCIÓN | EL PLANETA**

Los concejales de la Ciudad de Boston piden a la gobernadora Maura Healey que revierta los cambios en el sistema de refugio de emergencia de Massachusetts.

Desde el 1 de agosto, los sitios de red de seguridad del estado como en Chelsea, Lexington, Cambridge y Norfolk pasaron a ser temporales, según anunció la Administración Healey-Driscoll en julio.

“Massachusetts se ha quedado sin espacio para refugios y simplemente no podemos permitirnos el tamaño actual de este sistema. Nuestra Administración ha tomado medidas significativas...”, expresó la gobernadora Maura Healey.

Como consecuencia, nueve de los trece concejales de la ciudad firmaron una carta de solicitud a la gobernadora Healey instando a la Administración a “cambiar de rumbo”, haciendo referencia a la ley de derecho a refugio de 1983 del estado, y afirmando que el estado está obligado a proporcionar refugio a las familias con niños.

## ¿Qué pasará con las familias que actualmente están en los centros?

Las familias que han estado en centros de respiro temporales antes del cambio de política el 1 de agosto se mantienen en prioridad para ser ubicadas en los refugios de Asistencia de Emergencia, y el estado comenzará a ayudarlos a salir de estos sitios de acuerdo con la fecha en que han ingresado.

Sin embargo, las nuevas familias que tendrán prioridad serán aquellas que presenten necesidades médicas importantes, hijos recién nacidos, se encuentren en riesgo de violencia doméstica o se quedaron sin hogar debido a incendios, inundaciones u otros desastres.

Esta política no se aplica a los sitios de refugio de United Way.

## Massachusetts no abrirá más centros de respiro

Las familias que no tengan prioridad para ser ubicadas en refugios de EA serán elegibles para quedarse en un “temporary respite center” o “centro de respiro temporal” por hasta cinco días.

Aquellas familias que opten por quedarse en un centro de respiro temporal deberán esperar seis meses o más para ser ubicadas en el sistema de refugios fa-



Massachusetts no abrirá más centros de respiros o antes conocidos como albergues de Asistencia de Emergencia (EA).

miliares de emergencia del estado.

Además, seguirán siendo elegibles para otros servicios alternativos, como la reubicación y el programa HomeBASE, que apoya costos de alquiler con vales móviles a 1,200 familias de EA que han estado en el programa por más de 18 meses.

Esto está en línea con las políticas de otras ciudades que enfrentan desafíos similares a los de Massachusetts y ayudará a dar a las familias un alivio por unos días mientras acceden a los servicios de desvío

que podemos proporcionar, como la re-emisión de boletos”, concluyó la gobernadora.

## Otras acciones

El mes pasado, la gobernadora Healey envió a miembros de su administración a la frontera sur de Estados Unidos para reunirse con la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de Estados Unidos, la Fuerza de Tarea Conjunta Norte, organizaciones no gubernamentales (ONG) y fami-

lias para informarles sobre la falta de disponibilidad de refugios en Massachusetts.

La gobernadora también puso fin recientemente a la práctica de que las familias pasen la noche en el aeropuerto de Logan y aumentó la difusión del programa de re-emisión de billetes del estado, que ofrece a las familias transporte a otro lugar donde tengan amigos o familiares u otra opción de un lugar seguro donde quedarse.

El Planeta Daily,  
las noticias de Boston  
en tu email.

¡SUSCRÍBETE!

www.elplaneta.com/newsletters

ep BOSTON'S LATINO DAILY



**El Planeta Media**

**EL PLANETA ep**

Founder Javier Marin  
 Publisher/Ceo Marcos Marin  
 Partner/Chief Advisor Ana Julia Jatar

**NEWS**  
 Executive VP Rafael Ulloa  
 Editor A&E Chris Hinojosa  
 Editor/Reporter Rosanna Marinelli  
 Writers Rory López, Jeaneth D. Santana  
 Content Partner WBUR, BBJ, GBH News

**MARKETING**  
 Executive VP Marcos Marin  
 Project Management Andrea Chacón  
 Digital Strategy Cali Muñoz  
 Social media Manager Valeria Rodríguez

**SALES & ADVERTISING**  
 Executive VP Zulema Tijero  
 Administration Ivonne Alemán Zanatta  
 Circulation Manager Jorge Luis Inoa

**PRODUCTION**  
 Senior Graphic Designer Andrés Hernández  
 Graphic Designers Jesús Reggeti

El Planeta no es responsable por las opiniones expresadas en artículos firmados.

© El Planeta Media, LLC. Derechos reservados. Nota: La compañía puede a su entera discreción, editar, clasificar o rechazar cualquier contenido publicitario. Ajustes se hacen sólo si un error altera materialmente la efectividad del aviso y sólo por el espacio actual ocupado por el error.

ENVÍENOS SUS COMENTARIOS A:  
 EDITOR@ELPLANETA.COM O LLAME A NUESTRA  
 MESA DE REDACCIÓN AL 617.515.3759

399 Boylston St, 6F Boston, MA 02116  
 @elplanetaboston  
 www.elplaneta.com

# ¿De qué se trata el presupuesto estatal 2025, además del plan de educación y transporte gratis?

LIZA MARTIN Y ROSANNA MARINELLI | EL PLANETA

La gobernadora Healey ha firmado el presupuesto para el año fiscal 2025, destinando \$57.78 mil millones a temas cruciales como educación, reducción de costos domésticos, mejoras en el transporte público y ventas de lotería.

“Nosotros hemos trabajado duro para que cada dólar de los contribuyentes se destine a mejorar la vida de todos los que viven y trabajan en nuestro estado”, afirmó Healey. La Administración busca abordar la crisis de altos costos en el estado a través de este presupuesto.

## Inversión para los refugiados:

El presupuesto que Healey firmó incluye \$326 millones para contribuir a la respuesta continua de refugiados del estado, pero los costos reales de proporcionar refugio a las familias sin hogar aumentaron a aproximadamente \$1,000 millones el año pasado, aunque Healey ha cambiado los términos del programa para intentar



LIZA MARTIN

El presupuesto del año fiscal 2025 de Massachusetts tiene como objetivo mejorar la posición económica del estado y brindar apoyo a los ancianos, familias, inquilinos y otros residentes que enfrentan altos costos.

controlar los costos.

## Inversión en la educación:

El presupuesto incluye \$117 millones destinados a mejorar la accesibilidad a la educación, con iniciativas como los colegios comunitarios gratuitos. Este impulso, a través del programa MassEducate, llevó a un aumento del 45% en las inscripciones el año pasado de personas

mayores de 25 años.

También se destacó la financiación del presupuesto para su programa “Lanzamiento de Alfabetización”, que se enfoca en proporcionar instrucción de lectura de alta calidad a los niños de tres años hasta tercer grado. Además, el presupuesto dedica el 1 por ciento del gasto total a proyectos ambientales y energéticos.

## Inversión en el transporte público:

El presupuesto fiscal de 2025 asigna \$447 millones a la MBTA. Además, se destinan \$110 millones a las 15 autoridades de tránsito regionales del estado, de los cuales se espera que \$30 millones se utilicen para eliminar tarifas para los pasajeros.

“Las inversiones en este presupuesto harán más fácil el acceso para que las personas se sientan cómodas para vivir y trabajar aquí en Massachusetts”, comentó la vicegobernadora Kim Driscoll.

## Inversión en el medio ambiente:

Massachusetts como líder en la economía de energía limpia busca fortalecer los esfuerzos de resiliencia, mitigación y adaptación climática, incluyendo la financiación de presas, alcantarillas y puentes pequeños.

Es por ello que dedica el 1% del presupuesto general a energía y medio ambiente con 555 millones de dólares. Dicho fondo tiene como objetivo ayudar a los afectados en respuesta a desastres

naturales, como las inundaciones que afectaron a municipios, granjas y negocios el año pasado.

## Ventas de lotería en línea:

El nuevo presupuesto del estado de Massachusetts autoriza a la Comisión de Lote-

ría del Estado a comenzar las ventas en línea con el objetivo de recaudar ingresos para becas de educación infantil. Se espera que la lotería en línea comience en unos 16 meses, y los jugadores deberán tener al menos 21 años.



CREMACIONES | CELEBRACIONES DE VIDA | FUNERALES

Planifique hoy mismo para proteger a sus seres queridos mañana.

## East Boston celebra la inauguración de Grace Apartments, viviendas asequibles para adultos mayores

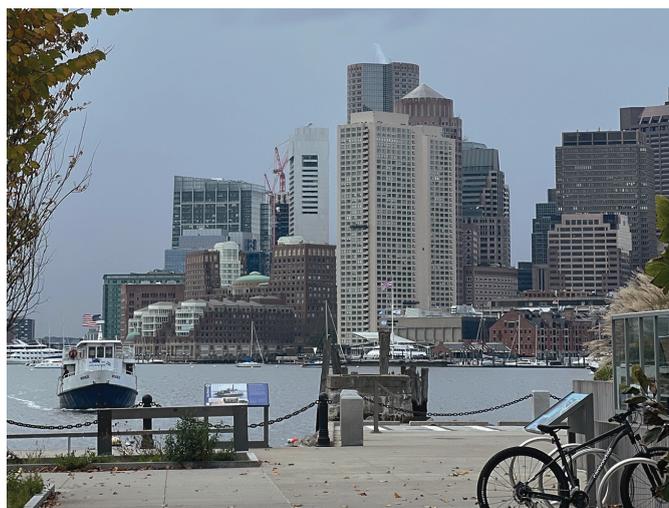
REDACCIÓN | EL PLANETA

“Massachusetts ha estado entre los más afectados por el aumento de los costos de la vivienda”, dijo Ed Augustus, secretario de la Oficina Ejecutiva de Vivienda y Comunidades Habitables. “Esta solución habitacional, junto con el acceso al transporte público, puede marcar una enorme diferencia en sus vidas y permitirles permanecer cómodamente en la comunidad que consideran su hogar”, agregó el secretario Augustus.

Grace Apartments fue diseñado según los más altos estándares de diseño universal para alojar a adultos mayores de todas las capacidades. Incluye sistemas de calefacción y refrigeración de bajo consumo, electrodomésticos con calificación Energy Star y características de diseño ecológicas en todas partes.

El edificio cuenta con certificación LEED Silver y cumple con los estándares EnergyStar.

El desarrollo es apoyado por la Oficina de Vivienda de la Alcaldía, el Neighborhood Housing Trust, el Fondo de la Ley de Preservación Comunitaria, premios LIHTC federales y estatales de la Oficina Ejecutiva de Vivienda y Comunidades Habitables de la Mancomunidad de Massachusetts y MassHousing, y tierras del CDC de East Boston.



LIZA MARTIN

“Felicitaciones a las personas mayores que ahora consideran a Grace Apartments como su hogar y que podrán vivir allí de manera asequible durante muchos años más”, dijo Chrystal Kornegay, directora ejecutiva de MassHousing.

Cuffe-McGinn

FUNERAL HOME

781-599-3901

Romano

FUNERAL HOME

401-944-5151

Waring Sullivan  
Cherry Place

FUNERAL & CREMATION SERVICE

506-676-1933

Every Detail Remembered® | Dignity®

Cuffe-McGinn Funeral Home un afiliada de Alderwoods Group, LLC/Service Corporation International, 1929 Allen Parkway, Houston, TX 77019 | 713-522-5141  
Waring Sullivan Cherry Place Funeral & Cremation Service un afiliado de la familia de servicio de AFFS y Service Corporation International, 178 Winter Street, Fall River, MA 02720 | 508-676-2454.  
Romano Funeral Home | Mark Marino, Director funerario

Guía de planificación GRATUITA: [DignityMemorial.com](https://www.DignityMemorial.com)

# Los empleos y oportunidades en STEM siguen creciendo, pero los latinos continúan siendo minoría

ANA VIDELA | EL PLANETA

La representación de los latinos en los campos de tecnología y STEM sigue siendo baja restringiendo la innovación en el sector tecnológico. Aunque los desafíos son significativos, hay iniciativas y voces que trabajan para cambiar esta situación.

Según el Pew Research Center, desde 1990, los empleos en STEM en los EE. UU. han crecido un 79%. Sin embargo, los latinos están subrepresentados en el campo, constituyendo sólo el 8% de todos los trabajadores en STEM.

En Massachusetts, según la Oficina Ejecutiva de Educación del Estado, los trabajadores en STEM representan el 17% de la fuerza laboral, con una demanda creciente en estos empleos.

La población latina, la de más rápido crecimiento en Estados Unidos, ofrece una oportunidad significativa para involucrar a la juventud latina en actividades de aprendizaje STEM.

## Desafíos de los latinos en la industria

Raúl Porras, el presidente y cofundador de la organización Latino STEM Alliance (LSA), mostró compromiso con la misión de “inspirar y empoderar a jóvenes desfavorecidos para que persigan el éxito académico y profesional en campos STEM”.

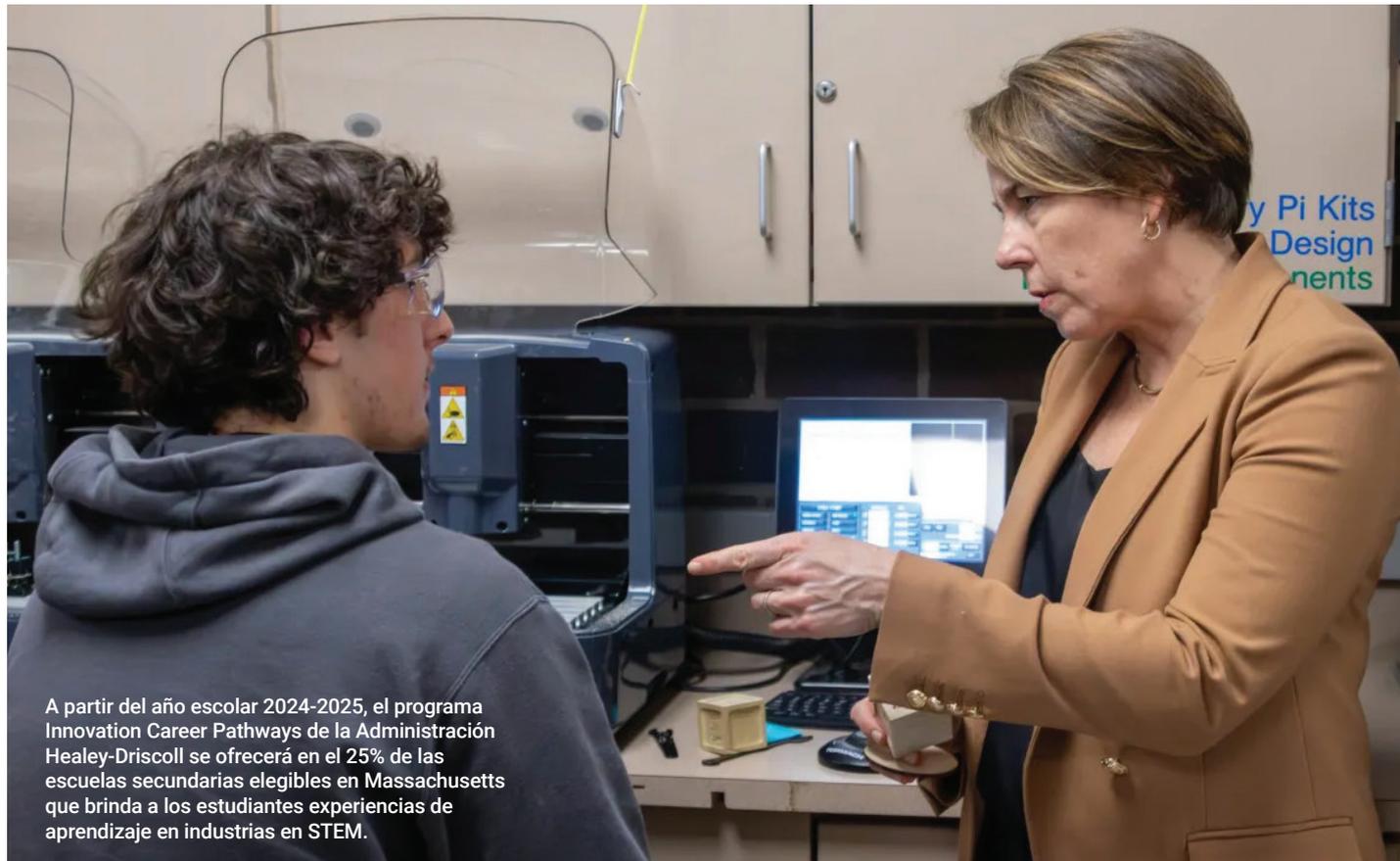
LSA provee programas STEM en Boston y otras áreas, sirviendo a miles de estudiantes en preK-12 y enseñando habilidades esenciales de codificación y robótica.

“Si uno ve las estadísticas, las minorías especialmente los latinos, normalmente tienen un menor nivel de ingresos y un menor nivel económico y si juntamos esas dos ideas que los trabajos que tienen mayor demanda son los trabajos que mayor crecen y son los trabajos que van a ofrecer más dinero. Por lo tanto, si tratamos de aumentar esa representación estaríamos aumentando el nivel económico de esa minoría. Si esto no cambia, Massachusetts va a perder la oportunidad de tener ese liderazgo que siempre ha tenido de ser un estado innovador en tecnología. Yo siempre lo veo no solamente un problema para los latinos sino un problema para Massachusetts y para el país porque vamos a perder ese liderazgo porque la población latina es la que más está creciendo y no están participando en esas oportunidades”, dijo Porras.

Raúl Porras señala que la falta de acceso equitativo a la tecnología es uno de los mayores desafíos. “Muchos estudiantes en áreas rurales y desfavorecidas no tienen acceso a computadoras o internet de alta velocidad, lo que limita sus oportunidades de aprendizaje y desarrollo”, afirmó Porras. También destacó la importancia de programas de educación digital inclusivos que consideren las necesidades específicas de cada comunidad.

También, Raul Porras explicó que la falta de fondos representa una desventaja por no poder cubrir programas de STEM en los currículos educativos de las escuelas.

“Ahora parece que la tendencia es que hay mucho interés en otros temas sociales y el tema de STEM se ha pasado más a segundo plano y a nivel económico lo que significa es que es más difícil para nosotros conseguir los fondos que necesitamos para apoyar nuestro programa. Creo que es un buen mo-



A partir del año escolar 2024-2025, el programa Innovation Career Pathways de la Administración Healey-Driscoll se ofrecerá en el 25% de las escuelas secundarias elegibles en Massachusetts que brinda a los estudiantes experiencias de aprendizaje en industrias en STEM.

mento para considerar, y es un problema que no es fácil de resolver, pero cuáles son las prioridades que le damos como sociedad a la educación en cuanto a presupuestos del estado, fondos públicos, pero también el nivel que le podemos ofrecer a gente que decide dedicarse a esa carrera, y el impacto económico en la sociedad,” comentó Porras.

El Banco Mundial ha informado que solo el 30% de los estudiantes en América Latina cumplen con los estándares básicos necesarios para prosperar en carreras STEM. Como consecuencia, esfuerzos como “Aprendamos STEM – Let’s Learn STEM Program” se han llevado a cabo por parte de United Way y Kyndryl en los países: Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Mé-

xico, y Perú.

Lucía Acobo, Deputy Chief Information Security Officer en Massachusetts, compartió su experiencia como mujer latina en tecnología y reflejó estos desafíos en latinoamérica.

Acobo comentó que desde pequeña siempre le interesó la tecnología pero que en Arequipa, Perú, lugar donde nació, no tenía acceso a computadoras o cursos de tecnología en el colegio; aunque sí tuvo acceso a un curso de BASIC que es un lenguaje de programación durante los veranos. Al no tener acceso a estas carreras en su ciudad, decidió estudiar tres semestres de contabilidad hasta que se mudó a los Estados Unidos donde pudo seguir su sueño de cambiar su carrera



La Administración Healey-Driscoll otorga nuevas designaciones de trayectorias profesionales innovadoras en Carver Middle High School.

y aprender sobre tecnología.

“Es una carrera que incluso en el momento actual no tenemos muchas mujeres. Por eso tenemos que llamar a las jovencitas, para que se sientan más cómodas en carreras relacionadas a la tecnología. Es importante empoderar a las mujeres en tecnología y ofrecer cursos y programas accesibles para la comunidad latina”, compartió Acobo.

## ¿Qué podemos hacer para tener más representación latina en STEM?

Según Raul Porras, para preparar a más latinos para carreras en tecnología y STEM es esencial proporcionar educación digital accesible y relevante.

Porras compartió que en Massachusetts, el 17% de los trabajadores son de STEM porque es una de las áreas de mayor crecimiento de oportunidades de trabajo. Es por esto que LSA ofrece programas de robótica sin costo para socios y estudiantes, desarrollando currículos cultural y lingüísticamente competentes, disponibles en español para estudiantes de inglés. También proporciona oportunidades de mentoría y desarrollo de habilidades tecnológicas.

Las iniciativas de educación digital y los programas inclusivos son clave para aumentar la representación de los latinos en tecnología y STEM. La transformación digital y el empoderamiento de la juventud latina son esenciales para construir un futuro más inclusivo y próspero.

“Yo creo que más bien en vez de ver la tecnología y la inteligencia artificial como una amenaza al trabajo y a la disponibilidad de oportunidades de trabajo, yo lo veo como una oportunidad. Nuestros estudiantes del futuro y los trabajadores del futuro tienen que saber manejar la inteligencia artificial,

**Viene de Pág. 6**



CORTESÍA DE LATINO STEM ALLIANCE (USA)

Las iniciativas de educación digital y los programas inclusivos son clave para aumentar la representación de los latinos en tecnología y STEM.

tienen que estar familiarizados con tecnología de punta y tienen que estar cómodos, viéndose ellos mismos como parte de ese futuro. Creo que para mí es un futuro optimista porque nos va a enfocar en lo que de verdad nos hace humanos para que podamos tener más éxito económicamente y enfocarnos en lo que nos importa”, compartió Raul Porras.

Según datos del Centro Nacional para la Mujer y la Tecnología de la Información, las latinas representan solo el 3% de la fuerza laboral informática en los Estados Unidos.

Acobo como mujer latina en tecnología resaltó la importancia de abordar las barreras al acceso y mejorar la equidad, asegurando que las mujeres, minorías y otros grupos

en STEM tengan la oportunidad de aprovechar oportunidades en estos campos críticos.

“Pienso que podemos aprovechar de explorar como mujeres las diferentes oportunidades que se presentan en tecnología: ciberseguridad, administradora de sistemas, gerente o dueña de una compañía, entre otras. Yo pienso que es importante que la mujer y los latinos se sientan empoderados para poder identificarse completamente con lo que le gusta porque la tecnología es el futuro”, compartió Acobo.

Además, explicó que los latinos tienen una característica destacada: Ser ingeniosos.

“Estamos en un país donde ser ingenioso te va a ayudar si es que tú sabes específicamente lo que quieres. Haber crecido en un país sudamericano con mucha cultura me ayudó a identificarme con el hecho de que podemos hacer las cosas de diferentes maneras. Si no podemos llegar a la meta por un camino en particular, podemos tomar otro camino para llegar a la meta que queremos”, agregó Acobo.

A partir del año escolar 2024-2025, el programa Innovation Career Pathways de la Administración Healey se ofrecerá en el 25% de las escuelas secundarias elegibles en Massachusetts con aproximadamente 8,000 estudiantes matriculados. El programa busca brindar a los estudiantes oportunidades para explorar carreras en industrias de alta demanda a través de asociaciones con empleadores locales y juntas laborales.



CORTESÍA

Lucia Acobo, subdirectora de seguridad de la Oficina Ejecutiva de Salud de Servicios Humanos



**AVISO DE AUDIENCIA PÚBLICA**

AGOSTO  
**15**  
5:30 PM

Registrarse:  
[bit.ly/Aug15BPDABoardMeeting](https://bit.ly/Aug15BPDABoardMeeting)



**DESCRIPCIÓN:**

De acuerdo con las secciones 80A-2, 80B-5, 80B-7 y 80C-5 del Código de Zonificación de Boston (el “Código”), por la presente, la Autoridad de Reurbanización de Boston, que opera bajo el nombre de Agencia de Planificación y Desarrollo de Boston (“BPDA”), notifica que se celebrará una Audiencia pública virtual el jueves 15 de agosto de 2024 a las 5:30 p. m. que se televisará en Boston City TV (Xfinity Channel 26, RCN Channel 13 y Verizon Fios Channel 962) y se transmitirá en directo en [boston.gov](https://boston.gov), para considerar la Primera enmienda al Plan de desarrollo para el Área de desarrollo planificado N.º 93, en 500 Huntington Avenue en Mission Hill. Para participar de esta audiencia pública, los miembros del público deben registrarse en: [bit.ly/Aug15BPDABoardMeeting](https://bit.ly/Aug15BPDABoardMeeting).

El Proyecto propuesto se puede consultar en el siguiente enlace:  
[bit.ly/500HuntingtonAvenue](https://bit.ly/500HuntingtonAvenue)

Teresa Polhemus, directora ejecutiva/secretaria de la Autoridad de Reurbanización de Boston



**VIRTUAL PUBLIC MEETING**

AGOSTO  
**28**  
6:00 PM - 7:30 PM

**ROSLINDALE SQUARE: SQUARES + STREETS**

Registrarse: [bit.ly/zoningdeepdive](https://bit.ly/zoningdeepdive)  
Toll Free: (833) 568 - 8864  
Meeting ID: 161 322 5135



**PROJECT DESCRIPTION:**

Realizaremos una reunión pública virtual para analizar los distritos de zonificación de Plazas + Calles en detalle. Los distritos de zonificación de Plazas + Calles están compuestos por seis nuevos distritos de zonificación, los cuales se adoptaron en el Código de zonificación de Boston en abril de 2024. Estos nuevos distritos existen como opciones para la implementación de los objetivos del Plan de Área Pequeña de Roslindale Square, con un mapa de zonificación anexo. En esta reunión, se ofrecerá una descripción más detallada de los distritos de zonificación de Plazas + Calles, incluidos sus objetivos generales y oportunidades y las diferencias entre cada uno. Habrá servicio de interpretación en español disponible.

Mail to: Eileen Michaud  
Planning Department  
One City Hall Square, 9th Floor  
Boston, MA 02201  
Phone: 617.918.4343  
Email: [eileen.michaud@boston.gov](mailto:eileen.michaud@boston.gov)

## CONSEJOS PARA MANTENERSE A SALVO DE LAS ESTAFAS

Redacción | El Planeta

### Cualquier persona puede ser víctima de una estafa o fraude.

Los estafadores siempre están buscando maneras de engañar a los consumidores para quitarles el dinero fruto de su esfuerzo. Sin embargo, hay medidas que puedes tomar para protegerte a ti mismo y a tus seres queridos. Estar alerta e informado son las mejores defensas para detener a los estafadores.

Es importante conocer las señales de una estafa y proteger siempre tu información personal y tus números de cuenta, pues estas son las cosas que más persiguen los estafadores. En general, recuerda que cualquier cosa que suene extremadamente urgente, demasiado buena para ser verdad o sospechosa, es muy probable que sea una estafa.

Puedes ignorar, bloquear y eliminar llamadas y mensajes que no reconozcas. Si un mensaje sospechoso dice que algo está mal con una transacción o un cargo en tus cuentas, no confíes en el identificador de llamadas y llama al número que aparece en el reverso de tu tarjeta. Algunas estafas comunes incluyen:

### Ten cuidado con ese correo electrónico, mensaje de texto o llamada de "tu banco"

Los estafadores pueden hacerse pasar por bancos, empresas de servicios públicos y agencias gubernamentales para engañar a los consumidores y quitarles su dinero. Los estafadores se pondrán en contacto con las víctimas por teléfono o mensaje de texto, exigiendo dinero para garantizar que no ocurra algo en sus cuentas. A veces, dicen que necesitan la información de tu cuenta para investigar actividades sospechosas. Te "embaucan" o te engañan suplantando la información del identificador de llamadas de tu banco o con enlaces de sitios web que parecen legítimos. Si alguien te llama y te dice que hay algo mal en tu cuenta, cuelga y llama a tu banco directamente al número que aparece en el reverso de tu tarjeta de débito o crédito.

### No dejes que tus tiendas favoritas te engañen

Los estafadores afirmarán ser una compañía

con la que podrías estar familiarizado y manifestarán que hay un problema con tu cuenta o con un pedido reciente, o te enviarán un recibo de productos falso para incitarte a disputarlo. Realiza compras solo en sitios web y proveedores de confianza. Evita los vendedores privados o sitios web con ventas a precios que parezcan demasiado buenos para ser verdad. Nunca salgas de una plataforma en línea para cerrar un trato o comunicarte con un comprador o vendedor.

### Ten cuidado con las estafas por alquiler

Los estafadores pueden hacerse pasar por arrendadores que buscan alquilar una propiedad y convencer a la víctima de que envíe un depósito para reservarla. Asegúrate de que el anuncio aparezca en varias plataformas de internet y de que tenga una descripción detallada, información de contacto y buenas reseñas de los clientes. Si es posible, reúnete con el arrendador en persona y visita la propiedad para asegurarte de que la oferta de alquiler sea legítima antes de cumplir con cualquier solicitud de transferencia de dinero.

### Ten cuidado con las ofertas de soporte técnico

Algunos estafadores afirmarán que hay problemas con tu computadora haciéndose pasar por soporte técnico y te animarán a hacer clic en enlaces sospechosos a través de mensajes de texto o ventanas emergentes en tu computadora para ayudar a resolver tu "problema". Si una persona que llama dice que tu computadora tiene un problema, cuelga. Nunca le des a nadie acceso remoto a tu computadora, a menos que puedas verificar al 100% quiénes son. Si estás preocupado por un virus u otra amenaza, llama directamente a tu compañía de software de seguridad, utilizando el número de teléfono de su sitio web.

### Mantente alejado de la publicidad maliciosa ("malvertising")

Los estafadores ponen números de teléfono falsos en buscadores y anuncios por internet con el nombre de empresas legítimas, como bancos o aerolíneas. Las personas llaman a esos números y las engañan para que compartan la cuenta u otra información personal. Evita esta publicidad engañosa o "malvertising" al escribir la URL completa de la compañía en la barra de dirección, en lugar de ingresar el nombre de la compañía en la barra de búsqueda, y no hagas clic en anuncios de búsqueda.

### Ten cuidado con las estafas de "ultrafalsos" ("deep fake") o de inteligencia artificial (IA)

La tecnología inteligente permite a los estafadores duplicar voces familiares y engañar a los consumidores para quitarles su dinero e información personal. Los estafadores pueden ganarse la confianza de las víctimas al fingir ser un familiar cercano o amigo que necesita dinero. Sé extremadamente cauteloso

con amigos o familiares que llaman de repente y necesitan ayuda. Cuelga y vuelve a llamarlos a un número que sepas que es tuyo o llama a otra persona que los conozca.

### La forma en la que pagas sí importa

Los métodos de pago digitales pueden ayudar a limitar el acceso a los estafadores a encontrar tu cuenta bancaria. Sin embargo, cuando envíes dinero digitalmente, asegúrate siempre de que conoces y confías en la persona a la que le estás enviando dinero. Si envías dinero, es posible que no lo recuperes si se trata de una estafa.

### Ten calma y seguridad

Incluso si no eres consciente de todas las amenazas emergentes, puedes protegerte para no convertirte en una víctima al negarte a proporcionar tu información personal o bancaria, en caso de que alguien se ponga en contacto contigo por correo electrónico, mensaje de texto o teléfono. Crear contraseñas seguras para tus cuentas por internet y cambiarlas a menudo también puede ayudar a proteger tu huella digital.

La mejor defensa es mantener la calma y la seguridad, y utilizar la tecnología a tu favor: ignorar, eliminar y bloquear llamadas, mensajes o correos electrónicos de fuentes que no reconozcas y recordar que los bancos nunca solicitarán información personal cuando te llamen ni te instarán a enviar dinero.

Si te conviertes en víctima, no te avergüences e infórmalo a tu banco. Además, cuéntales a tu familia y amigos acerca de tu experiencia para que también ellos puedan mantenerse muy alerta.

**Para obtener más consejos sobre prevención de fraudes y estafas, visita: [chase.com/es/digital/resources/privacy-security](https://chase.com/es/digital/resources/privacy-security), y [www.ftc.gov](https://www.ftc.gov).**

CONTENIDO AUSPICIADO POR:

**JPMORGAN CHASE & Co.**

Algunos o todos los documentos, servicios, páginas web o correspondencia de JPMorgan Chase están disponibles solo en inglés.



# Massachusetts toma fuertes medidas contra la violencia y las “armas fantasmas”

**REDACCIÓN | EL PLANETA**

La gobernadora Maura Healey anunció la Ley de Modernización de las Leyes sobre Armas de Fuego (H.4885), la legislación de seguridad de armas más importante del estado en una década que toma medidas energéticas contra las “armas fantasmas”.

Dichas armas son aquellas caseras que no tienen un número de serie y, por lo tanto no se pueden rastrear.

El proyecto de ley fue aprobado por la Legislatura como resultado de la decisión de la Corte Suprema en Asociación de Rifles y Pistolas del Estado de Nueva York contra Bruen, que buscaba debilitar la capacidad de los estados para proteger a sus residentes a través de leyes de seguridad de armas.

“Tomar medidas energéticas contra las armas fantas-

ma y las armas impresas en 3D, por las que he abogado durante mucho tiempo, mejora nuestra capacidad para evitar que las armas caigan en manos peligrosas e invierte en nuestras comunidades para abordar el problema”, dijo la gobernadora Healey. “Esta ley salvará vidas...Estoy agradecida a la Legislatura y a los defensores de la seguridad de las armas por su arduo trabajo para lograr que esto se lleve a cabo”, agregó.

La legislación busca mejorar el estatuto de armas de fuego para combatir las armas fantasmas al exigir que el Departamento de Servicios de Justicia Penal (DCJIS) desarrolle y mantenga un registro electrónico de armas de fuego en tiempo real, y exige que todas las armas de fuego fabricadas o ensambladas en Massachusetts estén registradas.



Gobernadora Maura Healey.

ROSANNA MARINELLI

También prohíbe a las personas sin licencia utilizar impresoras 3D para fabricar armas de fuego.

La legislación toma medidas importantes para actualizar las leyes de registro, licencia y posesión de

armas de fuego del estado, así como mejorar la recopilación, el análisis y la publicación de datos sobre armas de fuego.

“Esta nueva legislación fortalece nuestra capacidad para combatir la violencia con armas de fuego, hacer que los delincuentes violentos rindan cuentas y mejorar la seguridad de la comunidad”, expresó Terrence Reidy, secretario de Seguridad Pública, en un comunicado.

**La Asociación Nacional del Rifle planea desafiar la nueva ley**

La Asociación Nacional del Rifle (NRA, por sus siglas en inglés) dice que planea desafiar la nueva ley de armas de fuego que la gobernadora de Massachusetts, Maura Healey, firmó sumando su voz al coro de propietarios de armas preocupados

de que la ley esencialmente prohibirá algunas armas de fuego comunes, dijo la organización.

Según la NRA, el proyecto de ley modifica la definición de “armas de fuego de asalto” en la ley estatal, lo que preocupa a algunos propietarios de armas, ya que muchos rifles semiautomáticos modernos podrían volverse ilegales.

La Gun Owners Action League, la rama local de la NRA, concluyó: “Incluye la mayoría, si no todos, los rifles y escopetas semiautomáticas”.



**CATALYST HOUSING – LYNN, MA  
LOTERÍA DE VIVIENDA ASEQUIBLE**

**Solicitudes disponibles:** 15 de julio de 2024

**Reuniones Informativas:** 28 de octubre de 2024 a las 6 p.m. y 1 de noviembre de 2024 a las 10 a.m.

**Fecha límite de lotería:** 15 de enero de 2025 a las 4 p.m.

**Lotería:** 10 de febrero de 2025 a las 6 p.m.

Las reuniones informativas y la lotería se llevarán a cabo a través de Zoom y en persona en:  
Café Tierra de las Mil Colinas (61 Munroe Street, Lynn, MA) – 10/28/2024 y 2/10/2025 a las 6 p.m.  
El Centro (85 Munroe Street, Lynn, MA) – 11/1/2024 a las 10 a.m.

**La asistencia es opcional y no es obligatoria para solicitar o ser colocado en la lista de espera**

Proporcionar viviendas asequibles en Lynn, MA  
Unidades tipo estudio con lavandería en el lugar y servicios de apoyo para residentes.

Se aplican límites de ingresos para todas las unidades; Es posible que se apliquen límites de activos.

**30% unidades AMI:** Sin ingreso mínimo. \$34,260 (máximo, 1 persona)

30% de alquiler AMI según los ingresos.

Servicios públicos (calefacción, aire acondicionado, electricidad, agua) incluidos.  
Residente responsable de teléfono, wi-fi y cable.

Para obtener información, adaptaciones razonables o solicitar una solicitud, llame al Harborlight Homes (de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 4:30 p. m.) ubicado en 600 Cummings Center, Suite 270-X, Beverly, MA 01915.  
Teléfono: 978-922-1305. TTY/TTD: marque 711.

Las solicitudes también estarán disponibles en nuestro sitio web [www.harborlighthomes.org](http://www.harborlighthomes.org) y/o puede ser recogido en la Biblioteca Pública de Lynn, 5 North Common Street, Lynn, MA  
**Asistencia lingüística GRATUITA disponible para todos los solicitantes.**

Las solicitudes se pueden enviar por correo a PO Box 507, Beverly, MA 01915. Las solicitudes para la lotería deben tener matasellos del 15 de enero de 2025 o, si se envían en persona, antes de las 4 p.m. del 15 de enero de 2025.

Una vez realizado el sorteo, tendremos un período de solicitud abierto.



## Creemos que sus mejores años están por venir.

(Por supuesto, sus años anteriores fueron buenos también).

**Element Care PACE lo ayuda a vivir de forma independiente en su comunidad**

- Atención médica personalizada que incluye servicios médicos, dentales y de la vista
- Centros diurnos cercanos con transporte, alimentación y actividades sociales

**Todo para que puedas seguir siendo lo mejor usted.**



 **Element Care** | **PACE**

Obtenga más información y vea si usted o un ser querido califican:  
**(877) 803-5564 (TTY 711) [ElementCare.org](http://ElementCare.org)**

Sin costo para MassHealth y elegibles de Medicare. Comuníquese con nosotros para conocer las opciones de pago privado y únicamente de Medicare. Los participantes deben recibir todos los servicios de atención médica, médicos primarios y especialistas, que no sean servicios de emergencia, según lo autorizado por PACE o ser total y personalmente responsables de los costos de los servicios no autorizados.

# LOS HABITANTES DE BOSTON ESTÁN FRUSTRADOS PORQUE ALGUNAS PISCINAS DE LA CIUDAD PERMANECEN CERRADAS DURANTE OTRO VERANO SOFOCANTE



Niños y adultos nadan y juegan en la piscina Clougherty en Charlestown.

ROBIN LUBBOCK DE WBUR.

AMY SOKOLOW | WBUR

Si desea leer esta cobertura en inglés visite WBUR.

En un reciente y sofocante día de julio, Javier Alexander Rivera Valentín, de 9 años, intentaba refrescarse en un parque acuático en Dorchester, pero los aspersores no lo impresionaban.

“Son divertidos, pero no tanto”, dijo, añadiendo que los chorros de agua se apagaban después de unos cinco minutos. Al preguntarle si preferiría estar nadando en una piscina, respondió rápidamente: “Cien por ciento”.

Valentín y su tío, Anthony Mercado, estaban entre varias familias que acudieron al Parque Infantil para combatir el calor. Para gran decepción de Mercado, la cercana piscina Holland, administrada por la ciudad, estaba cerrada por mantenimiento.

“Abran la piscina, por favor. Hagan lo que tengan que hacer para limpiar la piscina, lo que sea que tengan que decirnos, solo hagan reglas y mantengan la piscina limpia”, dijo. “Eso es todo lo que pido. Sabes, solo abran la piscina, porque todos la necesitamos. Todos la queremos, ¿sabes?”

Por segundo año consecutivo, muchas de las 19 piscinas administradas por la ciudad de Boston están cerradas. Este año, casi un tercio de ellas están clausuradas por reparaciones o mejoras. El año pasado fue casi la mitad. Y el calor excesivo de este verano ha dejado a las familias

que viven cerca de las seis piscinas cerradas de la ciudad buscando otros lugares para refrescarse.

En un evento el jueves para celebrar la reapertura de la renovada piscina Clougherty en Charlestown, la alcaldesa de Boston, Michelle Wu, culpó a la espera por las piscinas a años de mantenimiento diferido.

“Muchas de estas instalaciones no habían recibido el cariño, las renovaciones y los recursos que necesitaban durante muchos, muchos años”, dijo, añadiendo que la ciudad ahora está “tratando de ponerse al día”.

La Administración de Wu planea invertir más de 54 millones de dólares en los próximos cuatro años para reparar las piscinas de la ciudad.

La piscina Clougherty cerró abruptamente hace dos años debido a un tanque con fugas, una plataforma hundida y una piscina que no podía retener agua.

Los residentes se movilaron para reabrir la instalación, y ahora el gran complejo de dos piscinas dará la bienvenida a los nadadores hasta el final del verano.

Pero esa ubicación no es conveniente para todos. Mientras tanto, decenas de lugares populares para nadar en todo el estado, incluidas algunas playas y estanques, han prohibido esporádicamente a los nadadores debido a condiciones de agua potencialmente peligrosas para la salud.

Rebecca Dittami, una madre que vive en Mattapan, dijo que

Clougherty Pool en Charlestown.



ROBIN LUBBOCK DE WBUR.



Un salvavidas vigila a los niños que nadan en la piscina Clougherty en Charlestown.



Los jóvenes disfrutaron de un parque acuático en Dorchester. La cercana piscina cubierta Holland está cerrada.

AMY SOKOLOW/WBUR

Las familias intentan mantenerse frescas en un reciente día soleado en el Walker Playground en Mattapan.



la falta de opciones la ha dejado frustrada por las piscinas cerradas.

“Es terrible, y la ciudad necesita arreglarlo de inmediato”, dijo, explicando que muchos de los lugares a los que ella y su familia querían ir a nadar estaban cerrados debido a bacterias.

Dittami dijo, por ejemplo, que la popular playa Tenean en Dorchester, con sus áreas de picnic sombreadas y su paseo marítimo, estaba cerrada para los nadadores, y muchos residentes de su vecindario no tienen autos que puedan transportarlos a los centros de enfriamiento.

La ciudad dijo que, además de Clougherty, espera que más piscinas reabran en algún momento de agosto.

Con mucho verano por delante y las temperaturas que se espera que aumenten esta semana, muchos residentes esperan que las reparaciones de las piscinas de la ciudad vayan sobre ruedas.

# ¿CUÁNDO DEBO VER AL DOCTOR?

## 3 MITOS SOBRE LA ATENCIÓN PREVENTIVA

### REDACCIÓN | EL PLANETA

Históricamente, el ámbito de la salud ha estado rodeado de concepciones erróneas y falsas creencias. Sin embargo, con la proliferación del uso de Internet y la difusión masiva de información, es cada vez más común que ciertos mitos influyan en nuestra percepción sobre la necesidad de buscar atención médica.

### Mito: ¿Sólo tengo que ver al doctor cuando estoy enfermo o también cuando me siento bien?

Uno de los conceptos más arraigados es la suposición de que únicamente debemos consultar a un profesional de la salud cuando experimentamos síntomas de enfermedad, dejando de lado la importancia de las visitas preventivas en momentos de bienestar percibido. Sin embargo, la realidad y la evidencia médica nos indican lo contrario.

El Dr. Benjamin Kruskal MD, director médico en el Clinical Integration de Blue Cross Blue Shield of Massachusetts con experiencia en atención primaria, atención especializada y mejora del desempeño, explica que aunque podamos sentirnos bien, es posible que estemos pasando por alto enfermedades o condiciones que desconocemos que están desarrollándose en nuestro cuerpo.

Mientras que tener buenos genes puede ser un buen comienzo, nuestro estilo de vida, dieta y factores ambientales también juegan un papel crucial en nuestra salud.

“Si todos en los EE.UU. recibieran recomendaciones sobre el cuidado clínico preventivo podríamos ahorrar más de 100,000 vidas cada año”, comunicaron los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Es por ello que el CDC recomienda que es fundamental realizar chequeos médicos anuales. Estas revisiones nos permiten detectar enfermedades tratables como la hipertensión, la diabetes, la depresión, la obesidad, el cáncer de colon, entre otras. Para las mujeres, estos chequeos anuales también incluyen exámenes de bienestar femenino para detectar cánceres de mama y cervicales.

Además, es importante mantenerse al día con las vacunas regulares, como el tétanos, la hepatitis B, la gripe, el COVID-19 y otras, para protegernos a nosotros mismos y a nuestra comunidad.

“Es una buena idea consultar a un doctor cuando te sientes mal. Pero al visitarlo cuando estás bien, independientemente de tener antecedentes familiares saludables, es una parte esencial para mantenerse saludable”, destacó la Dra. Ximena Sánchez-Samper, MD de en Blue Cross Blue Shield de Massachusetts, explicando la importancia de las revisiones médicas anuales como una herramienta invaluable para mantenernos en el camino hacia el bienestar integral.

### Mito: El cuidado preventivo es innecesario, inconveniente o costoso

En medio de la creencia popular de que el cuidado preventivo es costoso, surge una revelación importante para la salud pública. Contrario a lo que se piensa, muchos seguros médicos cubren los chequeos anuales de bienestar sin costo alguno.

El cuidado preventivo abarca una gama amplia de servicios, incluida la detección temprana de enfermedades crónicas que pueden afectar significativamente la calidad de vida.

Entre las condiciones que pueden ser identificadas a través de exámenes preventivos se encuentran la presión arterial alta, niveles de colesterol elevados, problemas de salud mental, diabetes, y la necesidad de vacunas preventivas. Además, estos exámenes también pueden incluir la detección temprana de diversos tipos de cáncer, tuberculosis y enfermedades de transmisión sexual.

HealthCare.gov, web de intercambio de seguros médicos operado por el gobierno federal de los Estados Unidos, indica que los servicios preventivos no deberían cobrar un copago o coseguro, incluso si no has alcanzado tu deducible anual.

“Si tienes seguro médico de Blue Cross u otra compañía, asegúrate de ir a un médico dentro de la red y aprovechar los beneficios de tu plan”, comentó la Dra. Ximena Sánchez-Samper, MD.

Esta política se extiende a la mayoría de los planes de salud, incluyendo Medicare y a los planes disponibles a través del intercambio de seguros de salud.

### ¿Qué ocurre con los gastos?

Con Medicare Parte B, tienes derecho a una visita de bienestar anual sin costo alguno. Es importante confirmar que el médico o la enfermera aceptan Medicare al programar la cita.

Si durante la visita necesitas pruebas o servicios adicionales que no están cubiertos por la visita de bienestar anual (como análisis de sangre adicionales), es posible que debas abonar parte de esos costos.

### ¿Quiénes pueden acceder a Medicare?

Medicare es un programa federal de seguro médico al cual puedes acceder si:

- Tienes 65 años o más.
- Tienes menos de 65 años y presentas una discapacidad.
- Sufres de esclerosis lateral amiotrófica (ELA), también conocida como enfermedad de Lou Gehrig.
- Padeces insuficiencia renal permanente (llamada enfermedad renal en etapa terminal).
- Además, debes haber vivido legalmente en los Estados Unidos durante al menos 5 años para ser elegible para Medicare.

Es fundamental comprender los beneficios de Medicare y cómo puede



El CDC recomienda que es fundamental realizar chequeos médicos anuales.

ayudarte a cubrir tus necesidades de atención médica. Si tienes dudas sobre tu elegibilidad, los especialistas recomiendan buscar información adicional o consultar con un profesional de la salud.

Los K-12 y registrados en el evento recibirán una mochila con útiles escolares esenciales.

### Mito: La atención preventiva requiere de mucho tiempo

Adoptar servicios preventivos recomendados y hacer elecciones de estilo de vida saludables son pasos clave para mantener una buena salud y bienestar, independientemente de las creencias o preferencias personales. Sin embargo puede parecer agobiante y confuso.

La Dra. Ximena Sánchez-Samper, MD de Blue Cross Blue Shield de Massachusetts, recomienda explorar las mejores y más convenientes opciones para que el proceso de acudir a los servicios preventivos y chequeos médicos anuales sea fácil y eficiente.

“¡Tienes opciones! Puedes ir al consultorio de tu médico o puedes recibir atención y consejo de un doctor en línea o por teléfono. Si no tienes un proveedor de atención primaria, comunícate con tu compañía de seguro médico y encuentra uno que sea conveniente para ti”, comunicó la Dra. Ximena Sánchez-Samper, MD. “La mayoría de los planes de salud, incluyendo Medicare, cubren la atención preventiva, como chequeos médicos de rutina, exámenes de detección y más, sin costo alguno”, añadió.

Con estos pasos puede sacarle más provecho a tu visita anual de bienestar:

- **Agenda tu visita anual de bienestar de Medicare:** Llama a la oficina de

tu médico y pide programar tu cita anual de bienestar de Medicare. Asegúrate de que hayan pasado al menos 12 meses desde tu última visita de bienestar.

- **Encuentra un médico que acepte Medicare:** Puedes buscar un médico en el sitio web de Medicare o llamar al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Si utilizas un TTY, llama a Medicare al 1-877-486-2048.

- **Prepárate:** Reúne información importante, como tu historial médico, medicamentos que tomas y cualquier cambio significativo en tu vida o salud.

- **Haz una lista de preguntas:** Prepara una lista de preguntas para hacerle al médico sobre tu salud y cualquier cambio importante que hayas experimentado.

- **Qué esperar:** Durante tu visita, el médico te hará preguntas sobre tu salud, tomará medidas como tu altura, peso y presión arterial, y discutirá cualquier preocupación que tengas.

- **Planifica el seguimiento:** Al final de tu visita, el médico puede proporcionar un plan escrito para ayudarte a mantener tu salud. Programa cualquier cita de seguimiento recomendada antes de salir de la oficina.

- **Cuida tu salud:** Sigue el plan que hayas establecido con tu médico para mantener tu salud durante todo el año. Esto puede incluir mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente y seguir hábitos de vida saludables.

ROMPIENDO MITOS

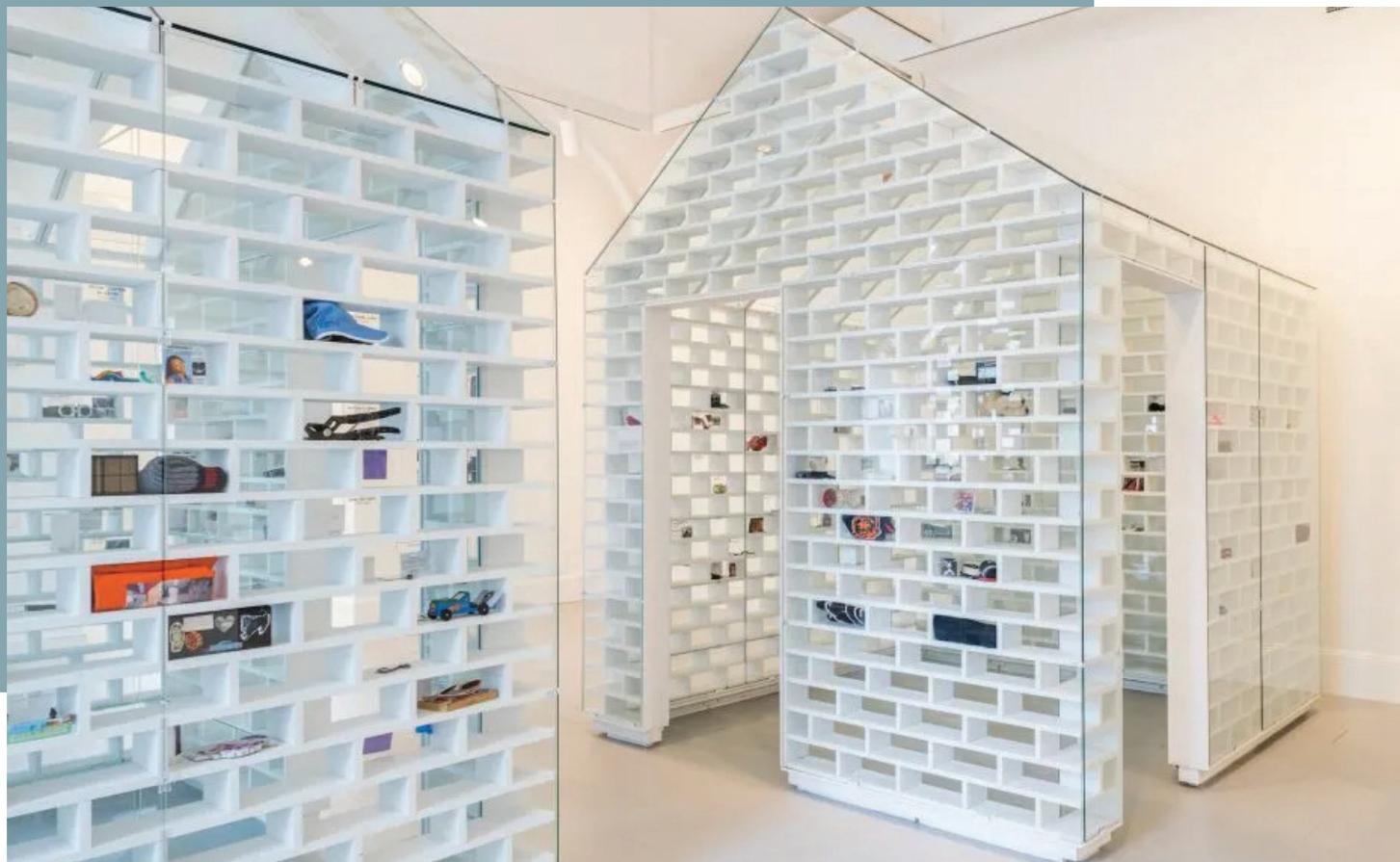
patrocinado por



MASSACHUSETTS

# Nueva exhibición del ICA invita a la comunidad a entender de cerca la crisis de violencia armada

Casas conmemorativas del Gun Violence Memorial Project en el National Building Museum, Washington, D.C., 2022.



## REDACCIÓN | EL PLANETA

Este verano, el Institute of Contemporary Art (ICA) presentará el Gun Violence Memorial Project, una exhibición que creará un espacio para recordar el contexto de la crisis de la violencia armada.

Jill Medvedow, directora del ICA, afirmó: “Nos sentimos honrados de albergar el proyecto en Boston y, junto con nuestros socios en toda la ciudad, reunir a nuestras comunidades para reflexionar, recordar y responder a las devastadoras consecuencias de la violencia armada”.

La demostración cuenta con cuatro casas de vidrio, cada una construida con 700 ladrillos transparentes. Este número hace referencia al promedio semanal de muertes por armas de fuego en los Estados Unidos en 2019, año en que se inauguró. Sin embargo, en 2024, este promedio alcanzó aproximadamente 840 muertes semanales.

Clementina Chéry, presidenta y directora ejecutiva de Louis D. Brown Peace Institute, destacó: “Por cada asesinato, al menos 10 sobrevivientes quedan para llorar. Estos números no incluyen a la familia extendida, amigos, compañeros de clase, vecinos o compañeros de trabajo, elevando ese número por docenas. Como una organización liderada por sobrevivientes, nos sentimos orgullosos de honrar a aquellos que han sido asesinados por la violencia armada y de dar voz a los innumerables sobrevivientes afectados por el asesinato, el trauma, el duelo y la pérdida”.

El artista Hank Willis Thomas presenta ladrillos junto con objetos como

zapatos de bebé, borlas de graduación y fotografías, ofrecidos por familias en honor a sus seres queridos que perdieron la vida debido a la violencia armada.

Del 29 de agosto de 2024 hasta el 20 de enero de 2025, la iniciativa colaborará con la Oficina de Artes y Cultura de la Alcaldía de Boston, MASS Design Group, el Louis D. Brown Peace Institute, Purpose Over Pain y Songha & Company para traer estos recuerdos que permiten ver el impacto de la violencia armada a través de historias personales.

Pamela Bosley, cofundadora de Purpose Over Pain y madre de Terrell Bosley, víctima de insurgencia armada, expresó que la instalación también brinda apoyo a los familiares de las víctimas.

“Escuchas esos números todo el tiempo, pero nunca los asocias con nombres. Quería que vieran quién era mi hijo”, expresó Bosley.

El Gun Violence Memorial Project, se inauguró en Chicago en 2019 y se presentará por primera vez en el noroeste de Estados Unidos, en Boston, este año.

El proyecto incluirá eventos locales organizados junto con Louis D. Brown Peace Institute, en los que aceptarán nuevos objetos de recuerdo de aquellos que han perdido a seres queridos en el área de Boston.

## Estos son los horarios y ubicaciones de la inauguración:

### ICA

Dos Casas del Gun Violence Memorial estarán en el ICA.

- Martes: 10:00 AM – 5:00 PM
- Miércoles: 10:00 AM – 5:00 PM
- Jueves: 10:00 AM – 9:00 PM
- Viernes: 10:00 AM – 9:00 PM
- Sábado: 10:00 AM – 5:00 PM
- Domingo: 10:00 AM – 5:00 PM
- Cerrado los lunes

### Boston City Hall

Una Casa del Gun Violence Memorial estará en el Boston City Hall.

- Lunes a viernes: 8:30 AM – 5:00 PM
- Cerrado en días festivos de la ciudad

### MASS Design Group

1 Chandler St, Boston MA 02116.

Una Casa del Gun Violence Memorial Project estará en las oficina de MASS Design Group

- Viernes: 1:00 PM – 5:00 PM
- Enviar un correo electrónico a [participate@massdesigngroup.org](mailto:participate@massdesigngroup.org) para programar una visita

“La violencia armada en nuestro país no se trata solo de números y estadísticas, sino de historias personales reales que impactan a las víctimas y continuarán afectando a sus familias y seres queridos. Nuestra esperanza es que el Gun Violence Memorial Project cree un espacio para reflexionar sobre los efectos duraderos de la violencia armada y cómo, como nación, podemos hacer cambios para prevenir que esta crisis continúe”, dijo la alcaldesa Michelle Wu.

**Si deseas saber más sobre este proyecto, visita el sitio web de ICA Boston.**

# El "Happy Hour" podría volver a Massachusetts después de 40 años

LIZA MARTIN | EL PLANETA

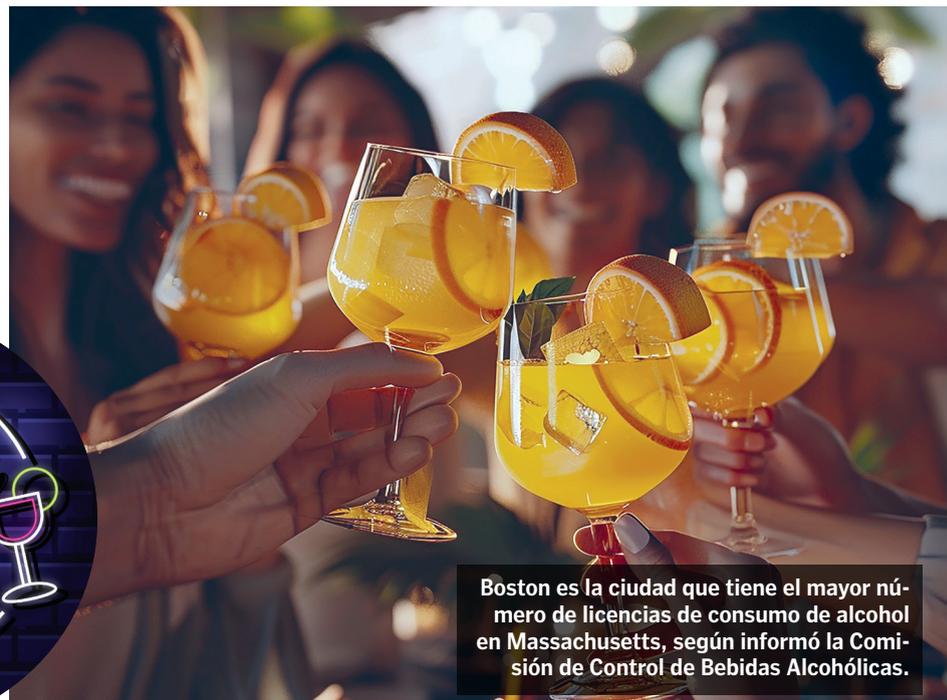
El Senado de Massachusetts adoptó una enmienda que podría devolver el "Happy Hour" a la comunidad de Massachusetts por primera vez desde 1984.

Debido a la gran cantidad de accidentes que se reportaron de personas que conducían después de haber consumido alcohol, se implementó la prohibición de especiales u ofertas en productos que contengan alcohol.

El senador estatal Julian Cyr presentó una enmienda a un proyecto de ley de desarrollo económico más amplio, valorado en 2.800 millones de dólares. En 2022, se aprobó una enmienda similar, donde se reanudaron los esfuerzos para legalizar la práctica de ofrecer bebidas con descuento con un proyecto de ley el año pasado.

El cambio permite que los establecimientos ofrezcan alcohol a un precio más bajo, donde los precios se mantengan constantes durante el período de descuento. Así mismo, el descuento debe ser anunciado con un mínimo de tres días de antelación y el período de descuento debe concluir antes de las 10 p.m.

Según el senador Julian Cyr, esto podría beneficiar a dichos establecimientos atrayendo a más personas a las calles principales de Massachusetts.



Boston es la ciudad que tiene el mayor número de licencias de consumo de alcohol en Massachusetts, según informó la Comisión de Control de Bebidas Alcohólicas.

FOTOS: FREEPIK.COM

*"En un Commonwealth en el que los costos se están disparando en todo el estado y los jóvenes están saliendo de Massachusetts a un ritmo alarmante, hay menos oportunidades para que las personas de todas las edades formen una comunidad y disfruten de la convivencia de nuestros vecindarios", dijo el senador Julian Cyr.*

*"El 'happy hour' no resolvería todo eso, pero abrir la puerta a la opción local del 'happy hour' ayudará a Massachusetts a restablecerse como un lugar donde la gente quiere trabajar y divertirse", agregó.*

También compartió que permitirá también que las ciudades puedan elegir sus propias normas, que sólo podrían establecerse en determinadas ciudades.

Los legisladores están actualmente en proceso de agregar cientos de licencias para la venta de bebidas alcohólicas en vecindarios como Roxbury, Dorchester, Mattapan, East Boston, Roslindale, West Roxbury y Hyde Park. Estas áreas tienen notablemente menos negocios con licencias para vender alcohol en comparación con Back Bay o Seaport.

Mientras tanto, la enmienda ahora debe ser aprobada por la Cámara de Representantes estatal. Sin embargo, no está claro cómo será recibida la medida.

# Aprovecha el verano con estos tips para tus viajes

LIZA MARTIN | EL PLANETA

Viajar durante el verano puede ser una experiencia gratificante, pero también puede presentar desafíos únicos debido a la gran cantidad de turistas y las altas temperaturas.

Para disfrutar de unas vacaciones perfectas, es esencial aprovechar algunos consejos, desde elegir los destinos menos concurridos y empacar de manera eficiente, hasta encontrar las mejores ofertas y mantenerse seguro bajo el sol.

De acuerdo con The Vacationer, el 41.65%, es decir, más de 108 millones de estadounidenses, tienen planes de viajar más de una vez este verano. Esto sugiere que el verano de 2024 será una temporada muy activa en términos de viajes. Sin embargo, esta cifra es un 3% menor en comparación con la encuesta de verano de 2023.

## Existen algunas medidas para ahorrar a la hora de viajar este verano:

- Comprar vuelos y hoteles en conjunto para obtener una mejor tarifa.
- Buscar vuelos en aeropuertos regionales, como el Rhode Island T.F. Green International Airport, el Manchester-Boston Regional Airport y el Bradley International Airport.
- Disfrutar de recompensas como millas de viajero frecuente, puntos de hoteles o puntos de tarjetas de crédito.
- Explorar destinos que sean diferentes de donde la mayoría de personas viajan.
- Reservar con antelación, mientras más temprano reserves mejores tarifas puedes encontrar.
- Se recomienda hacer reservas con opción de cancelación y adquirir un seguro de viaje para protegerse contra gastos imprevistos.
- Comparar precios en distintas estaciones de gasolina, antes de llenar sus vehículos para conseguir el mejor precio.



Actividades en verano.

Rosanna Marinelli.

*"Si puede ser flexible en su itinerario, las tarifas entre semana tienden a ser mucho más económicas que las de los días pico de fin de semana", comentó Wendy Marley, asesora de viajes de AAA Northeast.*

*"Considere las últimas dos semanas de agosto, porque mucha gente intenta terminar sus vacaciones para entonces y los precios pueden ser mucho más bajos en comparación con el resto del verano", agregó.*

Para quienes planean viajar al extranjero, es esencial dar prioridad a la obtención de per-

misos de conducir internacionales (IDP) y asegurarse de que sus pasaportes estén vigentes. La AAA es la única entidad en los Estados Unidos autorizada por el Departamento de Estado para emitir IDP, una forma de identificación que es válida en 150 países alrededor del mundo.

Según AAA Northeast, es importante tener en cuenta que en muchos países, los pasaportes deben ser válidos por al menos seis meses después de la fecha prevista de regreso a los EE. UU. Además AAA, busca facilitar a los viajeros obtener la documentación necesaria, y así estar preparados para sus aventuras internacionales.

Asegurarse de tener todos los documentos en regla no solo evita inconvenientes, sino que también proporciona una mayor tranquilidad y seguridad durante sus vacaciones.

## Tips para viajar cómodamente en carretera y avión:

- Los conductores que viajan por carretera deben ser conscientes del impacto del calor del verano en sus vehículos, esto puede afectar las baterías y los neumáticos de los mismos.
- Si viaja con niños verifique que los asientos especiales para ellos estén correctamente instalados y asegurados. Una forma sencilla de asegurarse de que los asientos para niños estén bien instalados es realizar la "prueba de pulgadas". Tome el asiento por la trayectoria del cinturón de seguridad y muévelo de lado a lado y de adelante hacia atrás. Si se desplaza más de una pulgada en cualquier dirección, desinstale y vuelva a intentarlo hasta que quede firme.
- Si viaja por carretera prepararse con un botiquín de primeros auxilios que incluya, agua, refrigerios, mantas y medicamentos. Asegúrese de que los teléfonos tengan batería suficiente en caso de una emergencia.
- Se esperan multitudes en los aeropuertos este verano, es por esto que debe llegar al menos dos horas antes de su vuelo para poder registrar su equipaje con tranquilidad.

El análisis de AAA Northeast de los datos del Departamento de Transporte de EE. UU. encontró que, en los 30 aeropuertos más grandes de EE. UU., el porcentaje de vuelos que salieron puntualmente alcanzó su punto máximo durante las 6 a.m. y disminuyó cada hora hasta las 7 p.m., donde ocurrió el peor porcentaje de puntualidad.

Con estos tips podrás viajar como un experto este verano, planificar con antelación, elegir destinos menos concurridos, y aprovechar de las mejores ofertas para poder disfrutar de unas vacaciones seguras y gratificantes.

# Steward Health Care cerrará dos hospitales en Massachusetts

POR ISABEL TEHAN | BOSTON BUSINESS JOURNAL

Si desea leer el reportaje en inglés visite Boston Business Journal.

El sistema de atención médica con fines de lucro en bancarrota, Steward Health Care, ha dicho que planea cerrar el Carney Hospital en Dorchester y el Nashoba Valley Medical Center en Ayer.

Steward anunció su intención de cerrar las dos instalaciones el viernes por la mañana, diciendo que los hospitales no recibirán ofertas calificadas en el proceso de venta. Steward ha estado trabajando para vender todos sus hospitales en Massachusetts y en varios otros estados.

Steward planea cerrar los hospitales alrededor de finales de agosto, según informó.

“A pesar del extenso proceso de venta, que involucró una estrecha coordinación con prestamistas y reguladores, no hubo ofertas calificadas para dos hospitales, Carney Hospital y Nashoba Valley Medical Center, y, lamentablemente, cerrarán el 31 de agosto o alrededor de esa fecha”, decía un comunicado de Steward.

La gobernadora Maura Healey había dicho anteriormente que todos los hospitales de Massachusetts habían recibido ofertas, pero según Steward, las de los dos hospitales



Carney Hospital en Dorchester es uno de los hospitales de Steward que se cerrarán.

que planea cerrar no eran las llamadas ofertas calificadas. Según lo descrito por Steward en documentos judiciales, para contar como una oferta calificada, la oferta debe ir acompañada de un depósito en efectivo del 10% del precio de compra propuesto.

Steward se declaró en bancarrota el 6 de mayo, reportando 9.000 millones de dólares en deuda. Healey criticó a la empresa por los cierres anunciados, culpando a la “avaricia y

mala gestión” de la compañía.

Un juez de bancarrota debe aprobar la moción de Steward para cerrar Carney y Nashoba. Steward está obligado a enviar una notificación de cierre al Departamento de Salud de Massachusetts.

Los hospitales actualmente permanecen abiertos. Los dos hospitales estaban operando muy por debajo de su capacidad, según datos estatales. En junio, un promedio de 13 de

las 83 camas de Carney estaban ocupadas, al igual que un promedio de 11 de las 46 camas de Nashoba.

Healey dijo que los hospitales restantes en venta en Massachusetts tienen ofertas para “no solo mantener sino mejorar”.

Una audiencia de venta en el tribunal de bancarrota está programada para el 31 de julio, momento en el cual se nombran oficialmente a los nuevos compradores de los otros hospitales de Steward, según Steward.

El cierre de Carney y Nashoba exacerbará las inequidades existentes en salud, según 1199SEIU, un sindicato de atención médica de la Costa Este.

“La decisión de Steward Health Care de cerrar Carney Hospital y Nashoba Valley Medical Center es devastadora, lo que creará desiertos hospitalarios y exacerbará las inequidades en salud en las comunidades a las que sirven”, dijo el sindicato en un comunicado.

Los hospitales de Steward que han recibido ofertas calificadas son St. Elizabeth's Medical Center en Brighton, Morton Hospital en Taunton, St. Anne's Hospital en Fall River, Good Samaritan Medical Center en Brockton y Holy Family, que tiene instalaciones en Methuen y Haverhill.

## Ir al museo podría ser parte de tu prescripción médica basada en artes

ROSANNA MARINELLI Y LIZA MARTIN | EL PLANETA

Mass Cultural Council anunció su colaboración con los servicios de Art Pharmacy como la primera solución estatal de prescripción artística en el país. Ahora, los proveedores de salud en el estado podrán recetar experiencias artísticas y culturales, brindando a las personas con diversos problemas de salud una nueva forma de sanar y prosperar.

“El Mass Cultural Council cree que esta iniciativa aumentará el acceso a la participación en las artes, ayudará a reducir los costos de la atención médica y apoyará a las comunidades vulnerables en Massachusetts”, dijo Michael J. Bobbitt, director ejecutivo del Mass Cultural Council.

Art Pharmacy combina décadas de investigación en arte y salud con el modelo de prescripción social para enfrentar problemas de salud complejos en el país. La prescripción social, adoptada en varios países como en Gran Bretaña, refiere a pacientes a organizaciones comunitarias de arte y cultura para abordar problemas de salud mental como el estrés y la soledad.

Un ejemplo en la guía de Prescribiendo las Artes se resalta el éxito del programa del Connect to Care de UJA-Federation of New York, una actividad de conexión que incluye asistencia de transporte para visitar a amigos, asistencia alimentaria y cultural, actividades como clubes de lec-

tura, membresía de biblioteca, voluntariado, programas, comidas colectivas, o actividades vecinales.

Los defensores de esta práctica señalan investigaciones que muestran que las actividades no clínicas, como visitar un jardín botánico, tomar una clase de cerámica o practicar la jardinería, pueden mejorar la salud mental de una persona.

Chris Appleton, director ejecutivo de Art Pharmacy, afirmó que esta iniciativa representa un avance significativo en el enfoque de la atención sanitaria.

“Ante la doble crisis de salud mental y soledad, la prescripción social basada en las artes, como la que ofrece Art Pharmacy, proporciona una intervención accesible, eficaz y agradable para los residentes del estado”, dijo Chris Appleton, el director ejecutivo de Art Pharmacy.

Después de tres años de colaboración con organizaciones culturales y pacientes, el Mass Cultural Council también trabajará con Mass General Brigham para escalar de manera sostenible un ecosistema de prescripción basado en las artes. También, más de 300 organizaciones se han comprometido a participar en este programa, entre ellas se encuentran el Latinx Community Center for Empowerment (LCCE, por sus siglas en inglés)

Este anuncio marca el inicio de un nuevo tipo de prescripción en Massachusetts.

“Massachusetts se enorgullece de ser una vez más pionera en una innovación



Los pacientes de Massachusetts podrán recibir una prescripción médica para visitar museos.

médica transformadora con la primera solución de prescripción médica a nivel estatal del país”, dijo la gobernadora de Massachusetts Maura Healey.

Art Pharmacy está colaborando activamente con más partes interesadas a ni-

vel local y regional, incluidos sistemas de salud y planes de salud, para ampliar el acceso a la prescripción social basada en el arte.



# LA NUEVA TENDENCIA DE CORRER UNE A LA COMUNIDAD LATINA EN BOSTON

Carlos Velasquez corredor colombiano de Stride for Stride llegando a la meta de la maratón de Philadelphia 2022.

ANA VIDELA | EL PLANETA

El Boston Athletic Association (B.A.A.) y Stride for Stride buscan popularizar “el correr” como deporte para promover la inclusión y la salud dentro de las diversas comunidades en Boston, incluyendo la latina.

La canadiense Sarah Dupré Healy, entrenadora del B.A.A. Running Club le compartió a El Planeta que la comunidad de corredores ha ido creciendo durante la última década con más de 50 millones de personas en los EE. UU. participando en alguna actividad que involucre correr o trotar cada año.

Dupré Healy también forma parte de este grupo comenzó a correr en la escuela primaria y, con el tiempo, compitiendo en campeonatos provinciales y nacionales. Luego, fue becada para correr en Providence College y corrió para B.A.A., Adidas Canadá y el equipo nacional canadiense. Después, se tomó un tiempo para criar a sus hijos y regresó al deporte a través de su rol de entrenadora en el B.A.A.

Durante su experiencia en el B.A.A. ha visto de cerca como el deporte provee oportunidades de ser más inclusivo y fortalecer la participación en comunidades diversas ya sea para mantenerse saludable o apoyar alguna causa.

“En el B.A.A. organizamos muchos eventos y a menudo escuchamos a los participantes que nos dicen que correr ha cambiado sus vidas y les da un propósito real. Por ejemplo, cada año miles de corredores participan por primera vez en el maratón de Boston”, dijo Dupré Healy.

Es por ello que Stride for Stride, grupo de B.A.A., integra a inmigrantes o corredores de bajos ingresos a formar parte de la comunidad de corredores.

Tom O’Keefe representante de Stride for Stride, explicó que su fundación busca eliminar las barreras económicas que impiden



“Esta foto es del Maratón de Boston 2023, una experiencia única que compartí con Dana Velasquez, mi sobrina e hija de mi hermano que ya no está con nosotros. Al hacerme cargo de ella, desde hace un tiempo le estoy fomentando el hábito de correr. Ella junto con mi esposa Juanita Tenorio han sido un apoyo incondicional para mí”, compartió Carlos Velasquez.

a los corredores participar en carreras importantes. Además, expresó la importancia de darle la oportunidad a distintos grupos de cruzar la línea de meta.

Las carreras pueden ser costosas, lo que impide que muchos corredores compitan en carreras como el Boston Marathon, el Boston Half y el NYC Marathon. Es por esto que O’Keefe explicó que Stride for Stride paga las tarifas de carrera para que los corredores puedan experimentar los beneficios de correr una carrera.

Además, O’Keefe subrayó el impacto positivo que Stride for Stride ha tenido en la comunidad latina que forma parte de esta iniciativa.

“Lo más impresionante es cómo nuestros miembros se convierten rápidamente en amigos cercanos. El equipo se convierte en una familia durante el fin de semana de la Falmouth Road Race. Cruzar la línea de



Algunos miembros latinos del equipo de Stride for Stride en el Maratón de Boston.

meta es más que correr; es sobre esperanza, empoderamiento y pertenencia”, afirmó O’Keefe.

Carlos Velasquez, corredor colombiano que se unió a Stride for Stride, compartió su historia en una entrevista con El Planeta.

Tras el suicidio de su hermano, Carlos se sintió profundamente afectado en su trabajo y en su vida personal. Como resultado, su hermana le sugirió que comenzara a correr, y así fue como encontró a Stride for Stride.

Desde entonces, Carlos ha encontrado en el equipo de Stride for Stride un gran apoyo para superar sus problemas de salud mental y mantener un estilo de vida saludable.

“Correr me ha dado un nuevo sentido a la vida. Es una forma de liberarme del estrés y de los problemas diarios. Stride for Stride me ha proporcionado un grupo de amigos que se sienten como una familia”, afirmó.

También mencionó que el correr y perte-

necer a este equipo le ha cambiado la vida y le ha permitido encontrar un propósito y una comunidad de apoyo.

A pesar de estos avances, Carlos destacó la necesidad de más apoyo para los corredores latinos.

“Muchas veces, los corredores tienen que sacar dinero de su propio bolsillo para participar en las carreras. Necesitamos más apoyo económico y recursos para que más personas puedan unirse a este deporte y beneficiarse de sus efectos positivos”, concluyó.

**Si deseas comenzar a correr y apoyar esta iniciativa, puedes inscribirte en [www.baa.org/get-involved/baa-neighborhood-fitness-series-presented-boston-childrens-hospital](http://www.baa.org/get-involved/baa-neighborhood-fitness-series-presented-boston-childrens-hospital).**

# Estos son los 5 países latinoamericanos con más medallas olímpicas en la historia

## REDACCIÓN | EL PLANETA

En la historia de los Juegos Olímpicos, algunos países de América Latina se han destacado por su impresionante cantidad de medallas.

A continuación, le mostramos los cinco países de la región con el mayor número de reconocimientos y los atletas más destacados en cada uno:

### 1. CUBA

Cuba lidera la lista de países latinoamericanos con un total de 241 medallas olímpicas, repartidas en 85 de oro, 71 de plata y 85 de bronce.

Los atletas cubanos han brillado especialmente en el boxeo, acumulando 78 medallas en esta disciplina. En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, Cuba ganó 5 medallas en boxeo, incluyendo 4 de oro y 1 de bronce.

#### Los atletas más importantes son:

- Teófilo Stevenson: Considerado uno de los mejores boxeadores amateur de todos los tiempos, ganó tres medallas de oro en los Juegos Olímpicos (1972, 1976 y 1980).
- Félix Savón: Otro destacado boxeador cubano, que también ganó tres medallas de oro (1992, 1996 y 2000).
- Julio César La Cruz: Ganó la medalla de oro en Tokio 2020 en boxeo en la categoría de 81 kg, sumando su segundo oro olímpico, ya que también había ganado en Río 2016.
- Mijaín López: Considerado uno de los mejores luchadores grecorromanos de todos los tiempos, ganó cuatro medallas de oro (2008, 2012, 2016 y 2020), convirtiéndose en una leyenda en su deporte.
- Serguei Torres: Ganó medallas en canoa en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, contribuyendo al medallero de Cuba en esta disciplina.
- Javier Sotomayor: Es el único atleta en la historia que ha ganado dos medallas de oro en salto de altura (1992 y 1996) y sigue siendo el poseedor del récord mundial de salto de altura con 2.45 metros.
- Ana Fidelia Quirot: Ganó medallas en 800 y 1500 metros, destacándose en el atletismo durante las décadas de 1980 y 1990.
- Lissette Kfourti: Ganó medallas en tiro en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, contribuyendo al éxito de Cuba en este deporte.

### 2. BRASIL

Brasil ocupa el segundo lugar con 150 medallas en total. Desde su debut en Amberes 1920, ha sobresalido en judo, con 24 medallas, y en vela, con 8 oros.

En Tokio 2020, el país logró su mejor desempeño histórico con 21 medallas, incluyendo oros en surf, nado en aguas abiertas, canotaje, boxeo y gimnasia artística.

#### Los atletas más relevantes son:

- Rogério Sampaio: Ganó la medalla de oro en judo en Barcelona 1992 en la categoría de 60 kg.
- Sarah Menezes: Ganó la medalla de oro en judo en Londres 2012 en la categoría



Atletas de México ondean su bandera durante la Ceremonia de Inauguración de los Juegos Olímpicos de 2024, en París, el 26 de julio de 2024.

de 48 kg.

- Érika Miranda: Ganó medallas en los Juegos Olímpicos de Río 2016 en la categoría de 52 kg en judo.
- Robert Scheidt: por vela, ganó dos medallas de oro (1996 y 2004) y dos de plata (2000 y 2008) en vela en la clase Laser.
- Italo Ferreira: Ganó la medalla de oro en surf en Tokio 2020, siendo el primer campeón olímpico en este deporte.

### 3. ARGENTINA

Argentina, con 77 medallas (21 de oro, 26 de plata y 30 de bronce), es el tercer país latinoamericano en la lista. Desde su primera participación en 1924, ha obtenido la mayor parte de sus medallas en boxeo (24).

En Tokio 2020, Argentina ganó plata en hockey femenino y bronce en rugby y voleibol masculino.

Otros deportes destacados para

el país incluyen vela, baloncesto y fútbol, con cuatro medallas en este último deporte.

#### Los atletas más notables son:

- Carlos Monzón: Ganó la medalla de oro en boxeo en la categoría de peso medio en México 1968.
- Lucía Gutiérrez: Fue una de las boxeadoras destacadas en la década de 1980, aunque no ganó medallas olímpicas, su éxito contribuyó al reconocimiento del boxeo argentino.
- Santiago Lange y Cecilia Carranza Saroli: Ganaron la medalla de oro en la clase Nacra 17 en Río 2016.
- Alejandro Sabella: Como parte del equipo de fútbol argentino, ganó la medalla de oro en el torneo olímpico de fútbol en 1984.

### 4. MÉXICO

México ha acumulado 73 medallas en total desde su debut en 1900. Los clavados han sido el deporte más fructífero para el país, con 15 medallas.

También destacan el boxeo y el atletismo, con 13 y 11 medallas respectivamente.

En Tokio 2020, México sumó 4 medallas de bronce en tiro con arco, fútbol, levantamiento de pesas y clavados sincronizados.

#### Los atletas predominantes son:

- Jorge Padilla: Ganó la medalla de oro en clavados de 10 metros en los Juegos Olímpicos de México 1968.
- Paola Espinosa: Ganó medallas en clavados en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 y Londres 2012.
- Julio César Chávez: Aunque no ganó medallas olímpicas, es uno de los boxeadores más reconocidos a nivel mundial, contribuyendo a la fama del boxeo mexicano.
- Enrique Gato González: Ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1968 en México en los 400 metros planos.

### 5. COLOMBIA

Colombia se ubica en el quinto lugar con un total de 33 medallas (5 de oro, 13 de plata y 15 de bronce).

Desde su debut en 1932, el país ha destacado en levantamiento de pesas, ciclismo y boxeo.

En Tokio 2020, Colombia obtuvo cinco medallas, incluyendo 4 platas en atletismo, marcha, BMX y halterofilia, y un bronce en BMX.

#### Los atletas colombianos más destacados son:

- Oscar Figueroa: Ganó la medalla de oro en levantamiento de pesas en Río 2016 en la categoría de 56 kg.
  - Mariana Pajón: Ganó medallas de oro en BMX en Londres 2012 y Río 2016, y una medalla de plata en Tokio 2020 por ciclismo.
  - Clemencia Rodríguez: Ganó una medalla de oro en boxeo en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.
- Si desea saber más a detalle acerca de estos atletas, visita el sitio web del Comité Olímpico Internacional.

