



**Noviembre Mes de la  
Prevención y Concientización  
Acercando de la Diabetes**  
Página 8

# La Voz Latina



**Guitarra en el barrio, el  
poder de la música**  
Página 10



## Día de elecciones es el 8 de noviembre

Por Leonor Villasuso Rustad

El martes 8 de noviembre se llevará a cabo la elección de candidatos a puestos de votación popular para ocupar cargos municipales, estatales, federales y, en algunos casos dependiendo del condado y distrito escolar, miembros del consejo escolar. La lista completa de todos los candidatos que están registrados para la elección puede consultarse en la página web de la Secretaría de Estado, así como los enlaces a las páginas de cada aspirante para conocer más sobre lo que están ofreciendo en sus campañas y su opinión en temas vitales para los habitantes. Vaya a: [www.candidates.sos.state.mn.us](http://www.candidates.sos.state.mn.us) para verlos.

Este es un año especial para la población de Minnesota, pues tendrá la oportunidad de elegir – o reelegir – gobernador y vicegobernador, secretario de Estado, auditor estatal, abogado general, jueces, diputados locales y federales, así como senadores en noviembre próximo. Para algunas ciudades también habrá selección de oficiales de su condado, miembros del ayuntamiento y del consejo escolar,

**Elección / Página 2**

## Décimo Festival de las Calaveras



Por Leonor Villasuso Rustad

La celebración del Día de Muertos que el grupo Artes Tlalnepantla ha organizado desde hace una década se ha convertido ya en una tradición, abrazada no solo por la comunidad latina de las Ciudades Gemelas sino también por otros grupos étnicos. Con el título “Festival de las Calaveras”, esta serie de eventos se centra en la celebración tradicional, y también contemporánea, del Día de Muertos, con sus raíces en las costumbres indígenas de México que veneran la memoria de los difuntos y ancestros.

Como componente de enlace comu-

nitario de Tlalnepantla Arts, el Proyecto Zenteotl creó un jardín comunitario en el vecindario Central, en Minneapolis, en el que cultivaban maíz azul orgánico, y donde se observaban los usos y costumbres indígenas alrededor del ciclo de vida del maíz. Al finalizar la cosecha, se realizaba una ofrenda en la misma parcela coincidiendo con el Día de Muertos. En 2013 se llevó a cabo el primer Festival de las Calaveras en el jardín urbano en Central, con un concierto musical en vivo, y en los siguientes años continuó creciendo en duración y variedad de actividades y eventos.

**Festival de las Calaveras /  
Página 4**

## Primer Altar de Muertos en el Capitolio de Minnesota

Por Leonor Villasuso Rustad

Gracias a la asociación con Minnesota Council on Latino Affairs y (Neo)Muralismos de México, las artistas plásticas Mónica Vega y Flor Soto realizarán e instalarán el primer altar de muertos en el capitolio del estado de Minnesota, que estará en exhibición del 1 al 13 de noviembre en el corredor norte del primer piso del edificio. Este altar comunitario servirá para resaltar y representar las tradiciones de las comunidades mexicanas y latinas en Minnesota, así como para generar un espacio para recordar las muchas vidas que se han perdido en los últimos años a causa de la pandemia por el COVID y los disturbios sociales, entre otras causas; se espera que el altar también pueda ofrecer un espacio de sanación a la comunidad.

El año pasado, el presidente Biden inauguró el primer altar por el Día de Muertos en la Casa Blanca. “En 2022, este ‘Altar de Muertos’ será el primero creado en el Capitolio de Minnesota. Como pueblos mexicanos y latinos en Minnesota, estamos creando un espacio para que nuestra cultura y comunidad estén representadas en la “casa del pueblo”: el Capitolio del Estado de Minnesota. Después de varios años de dolor comunitario y muertes por encima del promedio, creemos que es el momento adecuado para crear una mayor conciencia **Altar de muertos / Página 2**

# La Cámara reconoce a líderes latinos

Por Leonor Villasuso Rustad

La Cámara Latina de Comercio de Minnesota reconoce cada año a los negocios y personas sobresalientes por su trabajo y contribuciones a la comunidad latina radicada en el estado, en un evento formal en el que se dan cita profesionistas, líderes comunitarios, oficiales públicos, líderes

en diversas industrias y empresarios, así como representantes de corporaciones. Los candidatos a recibir los reconocimientos son nominados por el público, y la votación se lleva a cabo en una sesión donde los miembros del jurado determinan a los ganadores.

En su edición de este año, los nominados a los premios de la Cámara fueron 3M, Alama Flor Ada, Atlas

Defense, Barrera González Enterprise, Best Buy, Casa Valencia, Ceiba Forte Law, Cristina Domogma, Daniela y Mateo Vijan, David Martínez, Diversity Media Group, E. Guille Garza, Felipa Céspedes, Food Staffing Services LLC, Hablando entre panas, Indigenous Roots, JLLB Media, Kingsley Calvo-Jordan, Latino Lead, Law Firm of Iris Ramos, Neighborhood Development Al-

liance, Pamela Mercado Michelli, Primitiva Jewelry, Uno Branding, Quebracho LLC, diputado Jon Kosnick, senadora Patricia Torres-Ray, Silva Concessions y Trellis. La ceremonia se realizó el pasado 18 de octubre en el teatro Granada, en Minneapolis. “La misión de la Cámara Latina es impulsar el crecimiento económico de nuestros negocios latinos y contribuir a la prosperidad

de todos los minnesotanos. Los premios a los negocios latinos proporcionan a la Cámara una oportunidad para reconocer el gran trabajo y los logros de los negocios latinos en nuestro estado”, dijo al respecto John Pacheco, presidente de la Cámara Latina de Minnesota

Los ganadores de los premios reciben, además del reconocimiento oficial, una campaña de mercadotecnia

para su negocio que incluye entrevistas en televisión y radio, así como escritos en publicaciones impresas y en línea que son parte de las redes sociales de la Cámara Latina. La categoría mayor el año pasado fue la del empresario del año, que recibió Amalia Latin Gourmet.

Las categorías en que los premios son otorgados son

**Líderes / Página 6**

# Elección de la página 1

así como preguntas específicas sobre temas locales.

La Legislatura del estado está conformada por 67 senadores y 134 diputados, con un total de 201 miembros. A partir del Censo del 2020 se reconfiguraron los distritos en el estado, situación que modifica la extensión del territorio que un diputado o senador representa. Hoy

en día, Minnesota cuenta con 67 distritos legislativos, con una población promedio de cerca de 79,163 en cada uno; a su vez, estos distritos están subdivididos en dos secciones que son nombradas "A" o "B", con cerca de 39,582 habitantes cada una, los cuales son representados en la Legislatura por los diputados. Los senadores son electos para un periodo de cuatro años, mientras que los diputados, para dos.

## ¿Quién puede votar?

Es requisito ser ciudadano estadounidense ya sea por nacimiento o por naturalización, tener 18 años cumplidos, y residir en el estado de Minnesota por al menos 20 días antes de la elección, no tener pendientes con la justicia – haber completado sentencias, por ejemplo –, no estar bajo la custodia de una corte que haya revocado el derecho a votar y no haber sido de-

clarado legalmente incompetente por una corte para votar.

Para votar, es necesario registrarse ya sea con anticipación o el día de la elección. Es requisito contar con licencia de conducir expedida por el estado de Minnesota y, si no se tiene, los últimos cuatro números del seguro social. Si desea registrarse el mismo día de la elección puede hacerlo en las horas de la votación asistiendo a

la casilla que le corresponde por la dirección de su casa. Necesitará presentar una identificación válida con su nombre, dirección actual y fotografía, y puede ser en alguna de las siguientes formas: licencia de manejo vigente del estado, identificación tribal, pasaporte de los Estados Unidos, identificación del ejército, universidad o preparatoria. Para comprobar su domicilio,

podrá presentar factura del pago de teléfono, internet, agua, electricidad, estado de cuenta bancario, copia del contrato de renta o de hipoteca. Es también posible ir acompañado de otro elector que esté registrado en el mismo lugar para votar que la persona y que pueda confirmar la dirección al firmar un documento legal. Para más información visite [www.sos.state.mn.us](http://www.sos.state.mn.us).

# Write-in Candidates

**Joyce Lacey**  
Minnesota Governor

**Kent Edwards**  
Lieutenant Governor



While these candidates do not appear on the November 8 ballot, you may vote for them by writing their names in the "write in" area of the ballot.

Dedicated to defending our freedom and Constitutional Rights.  
To learn how Joyce Lacey stands on major issues, visit [www.joycelacey.com](http://www.joycelacey.com)

Prepared and paid for by the Lacey Edwards campaign, P.O. Box 66, Ashby, MN 56309, [joycelacey.com](http://joycelacey.com)

# Altar de muertos de la página 1

sobre esta tradición en nuestro estado natal de Minnesota" es la declaración de los organizadores de este evento.

Para visitar este altar, es posible encontrar estacionamiento con parquímetros en la calle Cedar, cerca del

Capitolio; también está el lote K en 12th Street, y en la rampa de Centennial, en el lote naranja accediendo por el boulevard Rev. Dr. Martin Luther King Jr. La dirección es boulevard 75 Rev. Dr. Martin Luther King Jr. en San Pablo, y el horario para visitar este edificio es de 8 a.m. a 5 p.m. de lunes a viernes, y 10 a.m. a 3 p.m. los sábados – los domingos permanece cerrado.

## Insurance

**STATE FARM** State Farm  
**Stremski Agency**  
1560 Livingston Ave.  
Suite 101, West St. Paul

Hogar  
Automóvil  
Seguro de Vida  
**651-457-6348**

## FOR RENT

Find your place with us! We're  
**At Home Apartments**  
with locations throughout the Twin Cities metro area. Call 651-224-1234 or visit [AtHomeApts.com](http://AtHomeApts.com) for availability of an apartment or townhome.  
Equal Housing Opportunity.

**MERRIAM PARK FREE PAINTING BIDS**  
Now booking interior jobs  
Call Ed. 651.224.3660  
[www.mppainting.com](http://www.mppainting.com)

WELLS FARGO



## Cómo avanzar hacia el futuro

Tienes grandes planes para el futuro. Ahora, lo único que necesitas son los recursos financieros para ponerlos en marcha. Cuenta con Wells Fargo para que te ayudemos a alcanzar tus metas, cualesquiera que sean.

Visítanos y hablemos acerca de lo que es importante para ti.

[wellsfargo.com/localizador](http://wellsfargo.com/localizador)

© 2022 Wells Fargo Bank, N.A. Miembro FDIC. IHA-7392204

La Voz Latina is published monthly with a circulation of 8,500. Distribution includes home delivery to the West Side, the Twin Cities oldest and most established Hispanic community, and high traffic areas in the Minneapolis and St. Paul metropolitan area.

### Publisher & Editor:

Tim Spitzack

### Contributors:

Leonor Villasuso Rustad,  
José William Castellanos

### Home and Business

### Delivery:

Independent Delivery Service

For questions regarding news or advertising, call 651-457-1177

## ST. PAUL PUBLISHING COMPANY

1643 So. Robert St., West St. Paul, MN 55118

651-457-1177 | [info@stpaulpublishing.com](mailto:info@stpaulpublishing.com) | [www.stpaulpublishing.com](http://www.stpaulpublishing.com)

La Voz Latina assumes no responsibility for the opinions expressed by contributors and for the validity of claims or items reported. Copyright La Voz Latina 2022. All rights reserved in compliance of Federal Copyright Act of 1978.

**HUBBS CENTER**  
Adult Basic Education  
SPPS COMMUNITY EDUCATION

651.290.4822  
[spps.org/hubbs](http://spps.org/hubbs)

Aprendizaje en persona

Aprendizaje en línea

STAR TRIBUNE READERS' CHOICE  
MINNESOTA'S **Best**  
2022 GOLD WINNER

INGLÉS • GED • MATEMÁTICAS  
ENTRENAMIENTO PARA EL TRABAJO  
PREPARACIÓN PARA LA UNIVERSIDAD

EL MEJOR PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ADULTOS EN 2022

New leadership with a whole  
new perspective...

**Yours**

**100% Independent - Non-Partisan**  
Be aware, The Establishment does not like this.



# BILL HOSKŌ

For Ramsey County Board

## From Maria, Otimio and Venita, Why Vote for Bill:



**1. Declining Safety and Crime have become normalized**

- And we are expected to live with it.

**2. Unending, needless spending increases resulting in needless tax increases**

This affects every Homeowner and Renter. Thousands are being financially harmed.

**3. The 28-year Incumbent's plans for more 'honor-system' light rail** Be aware.

Through downtown and down West 7<sup>th</sup> St. He's calling it 'Streetcars' to mislead you. It is modeled after his 'honor-system payment to ride' crime-plagued 'Green Line' light rail train.

**4. He spent \$20 million demolishing massive West Publishing site – 7 years ago**

He had no developer contracts in place then, or today. Bill's plan to fix the debacle is on BillHosko.Org.

**5. County-owned Union Depot has lost millions annually since reopening in 2012**

Together, we can fix this as well. Watch for it on BillHosko.Org.

**6. We've lost events that brought people together and created good will**

Taste of Minnesota, July 4<sup>th</sup> Capital Fireworks, Cinco De Mayo and others! Bill will bring them back!

**7. Commissioners awarding themselves pay-raise after pay-raise**

- 60, 80, now \$100,000 for a Part-Time job. Enriching themselves while 'concerned for the poor'.

**8. Career politician's election-year promises and their Kool-Aid** Be aware.

**9. The incumbent refuses to debate Bill** He's been asked 3 times.

**10. Had enough? We have.**

Let's Vote for Bill and get back onto a higher track again!



Challenger Bill Hosko



Incumbent Rafael Ortega

Visit today [BillHosko.Org](http://BillHosko.Org) 651-222-4767 [Bill@BillHosko.Com](mailto:Bill@BillHosko.Com)

Visit 'Ramsey County Elections' online or phone them at 651-266-2171

Prepared for and Paid by Bill Hosko for Ramsey County Board Campaign 151 E 7<sup>th</sup> St., Saint Paul, MN 55101, 651-222-4767, BillHosko.Org

# Festival de las Calaveras

de la página 1

Desde entonces, la sede del Festival de las Calaveras cambia cada año, siempre llevándose a cabo en lugares reconocidos de las Ciudades Gemelas, reclamando y creando espacios para las artes, artistas y la comunidad latina. Se realiza entre septiembre y noviembre, tiempos de cosecha en el campo, y contiene diversos eventos que incluyen la música en vivo, danzas, teatro de títeres, exhibiciones de artes visuales y multimedia, lecturas de poesía y actividades artísticas, aptas para toda la familia.

“Lo veo como un ciclo humano, pensando en mis estudios del calendario maya, usualmente aquí contamos los logros humanos reconociendo cinco años, diez, años, quince años, etcétera, lo veo pues como reconociendo un ciclo humano algo de que hemos logrado este proyecto con y de la comunidad. El año pasado fue el noveno y lo vi más como una ofrenda que se había cumplido para lograr el objetivo que es el festival. Como describimos al festival, siempre estamos tratando de informar y recordar a la gente, y a nuestra comunidad, que el festival no es solo eso, un festival, sino que es una ofrenda en sí y todo lo que se ofrece, las presentaciones de arte, las exhibiciones de arte y todo lo que se hace dentro de la serie de eventos del fes-

tival, son ofrendas hacia las memorias de los ancestros, para los ancestros, que nos proveen oportunidades para estar junto con nuestros seres queridos que han fallecido y además de nuestros ancestros, es un trabajo que va más allá del trabajo físico”, comentó Déborah Ramos, fundadora y directora de Tlalnepantla Arts, en entrevista telefónica respecto del logro de llegar a la primera década de existencia del Festival de las Calaveras.

Los objetivos del festival son la construcción de comunidad a través de las artes latinas, conectando y promoviendo el desarrollo de la diversa comunidad de artes latinas en las Ciudades Gemelas, así como reconociendo y brindando exposición a los artistas latinos a audiencias más amplias del área metropolitana. En sus primeras tres ediciones, el festival contó con la participación de más de cincuenta artistas de diversos géneros, de los que el 90% fueron latinos. Para el 2017, el festival tuvo una asistencia aproximada de 1,348 personas que se dieron cita en alguno de los siete eventos que lo conformaron, y el número de artistas llegó a 238, de los que el 95% eran latinos. Un año más tarde, la audiencia creció a cerca de 2,435 miembros de la comunidad.

Durante los dos años de la pandemia por el COVID,



**‘Como describimos al festival, siempre estamos tratando de informar y recordar a la gente, y a nuestra comunidad, que el festival no es solo eso, un festival, sino que es una ofrenda en sí y todo lo que se ofrece, las presentaciones de música, las actividades de arte, las exhibiciones de arte y todo lo que se hace dentro de la serie de eventos del festival, son ofrendas hacia las memorias de los ancestros, para los ancestros, que nos proveen oportunidades para estar junto con nuestros seres queridos que han fallecido y además de nuestros ancestros, es un trabajo que va más allá del trabajo físico’, comentó Déborah Ramos.**

el Festival de las Calaveras se vio afectado por las normas sanitarias, por lo que en 2020 solo hubo un evento afuera del Departamento de Policía en Minneapolis, y el año pasado se llevó a cabo al aire libre en la calle Lake, lo que presentó sus propios retos. Finalmente, en su décima edición, vuelve a realizarse en un recinto, el Squirrel Haus Arts, ubicado en 3450 Snelling Ave., en Minneapolis. Del 5 al 13 de noviembre las celebraciones por el Día de Muertos

incluirán un concierto de apertura y otro en la clausura, exhibiciones de arte, danzas, actividades artísticas, palabra hablada, puestos de comida, y mucho más. En colaboración con CLUES y (Neo)Muralismos de MN, Tlalnepantla Arts organiza el décimo Festival de las Calaveras con el patrocinio de Best Buy, CLUES, Xcel Energy, COPAL, Vida y Sabor, La Prensa de Minnesota, Reach Twin Cities, Old National Bank, así como de donadores de la comunidad.

La galería de Squirrel Haus Arts estará abierta del 6 al 11 de noviembre de 12-6 p.m., y el 13 del mismo mes de 12-3 p.m. y las donaciones son bienvenidas; la temática de la exhibición son las expresiones contemporáneas y elementos tradicionales relacionados con el Día de Muertos, incluyendo los problemas de justicia social que afectan a la comunidad latina. Para el concierto inaugural el 5 de noviembre, los boletos tienen un costo

de \$5 para jóvenes, y \$15 para adultos, y para el de clausura, el 12 de noviembre, se aceptan donaciones de \$5 a \$10. Es importante recordar que los disfraces de Halloween no son apropiados para este evento. Para conocer todos los detalles de este festival, así como la cartelera final de artistas que se presentarán, visite la página: [www.festivalcalaveras.com](http://www.festivalcalaveras.com) o en Facebook como: Festival de las Calaveras: Twin Cities Latinx Music + Arts Festival.

**SAINT PAUL COLLEGE**  
A Community & Technical College

**Fit in.  
Stand out.**

**Académicos de alta calidad.  
Educación económica.  
Obtenga su título.**

**Join us to learn more about our programs!**  
Sign up and view our sessions at [saintpaul.edu/InfoSession](http://saintpaul.edu/InfoSession).

Saint Paul College's Mission:  
Grounded in equity and inclusion, Saint Paul College educates and empowers students to lead purposeful lives and discover rewarding careers.

MINNESOTA STATE  
Saint Paul College,  
A member of Minnesota State

**¡RECIBA DINERO  
POR SUS RECETAS!**

Envíe sus **recetas hmong, latinas o africanas orientales** para ayudar a Open Arms de Minnesota alimentar mejor a nuestros vecinos gravemente enfermos.

ESCANEE  
EL CÓDIGO



Por cada una de sus recetas que sea **aprobada y completada**, recibirá **\$200**. Obtenga más información en [openarmsmn.org](http://openarmsmn.org)

**openarms**

**BUENAS  
TASAS**

**+**

**BUEN  
SERVICIO**

---

**LAS FINANZAS SON COMPLICADAS.  
NOSOTROS LO HACEMOS MAS FACIL.**

**A AFFINITY PLUS**  
FEDERAL CREDIT UNION

Asegurado por NCUA

## Líderes de la página 1

siete, y a continuación se enlistan los ganadores de este año. El panel de jueces estuvo conformado por la chef Amalia Moreno-Damgaard, de Amalia Latin Gourmet; Maya Santamaría, de Santamaría Broadcasting; José Santos, de Larry Lucio Scholarship; John Pacheco y Fabio Tenorio, presidente y director ejecutivo, respectivamente, de la Cámara Latina de Minnesota; y Anita Grace, de GRACE Multicultural.

### Empresario latino del año: Luis Fitch Compañía: Uno Branding

Originario de Tijuana, Fitch se mudó a los Estados Unidos en 1985 para estudiar en el Art Center College of Design en Pasadena, California. Artista multidisciplinario, diseñador, maestro y empresario creativo, fundó la agencia Uno Branding con su esposa, en la que han tenido un gran éxito al crear marcas y diseños estratégicos interculturales para grandes compañías como Target, por

mencionar una. Su obra de arte ha sido exhibida dentro y fuera del país, recibiendo múltiples reconocimientos, con más de 200 colecciones en su haber, el Smithsonian Design Museum en Nueva York, el Minneapolis Institute of Art y el National Museum of Mexican Art in Chicago son tan solo algunos de los recintos que cuentan con trabajos de Fitch en sus acervos. En 2021 se convirtió en el primer mexicano en diseñar una estampilla postal para el Servicio de Correos estadounidense conmemorando el Día de Muertos. Por su trabajo ha recibido premios como el McKnight Visual Artist, Ohio Art Council Design, Type Director's Club, Peter Glen Special Award, y el Hispanic Creative Awards Competition, entre muchos otros. Fitch además es miembro del American Institute of Graphic Arts.

### Grupo de recursos para empleados latinos del año: 3M

Fundada en 1902 en Two Harbors, al norte del estado, Minnesota Mining and Manufacturing Company, 3M, comenzó produciendo

lijas y experimentando con diferentes minerales con un enfoque científico y tecnológico que al paso de los años ha llevado a esta compañía a inventar y fabricar más de 60,000 productos diferentes que se utilizan en hogares, negocios, escuelas, hospitales y otras industrias. Tiene plantas en 70 países y ventas en 200; en el año 2021 contaba con cerca de 95,000 empleados y aparece con frecuencia en la lista de Fortune 500. En el 2020, 3M se propuso la meta de duplicar la representación de empleados negros y latinos en sus plantas en los Estados Unidos, cuya cifra en ese año era de 8.1%; al siguiente llegó a 8.6%. También decidió doblar la diversidad de talentos en puestos superiores a nivel mundial para construir una fuerza laboral diversa con la meta puesta en el año 2030 – lo cual significa que de 32.6% pasará a 65.2% la diversidad racial en esas posiciones.

### Negocio latino del año: Miguel Zárate Compañía: Food Staffing Services LLC

Miguel Zárate es el presidente y CEO de Food Staff-

ing Services LLC, así como copropietario de iClean Staffing Services LLC. En su carrera profesional ha sido director regional de Bear Staffing Services, administrador regional para Minnesota, Michigan y Wisconsin para Hospitality Staffing Solutions; y reclutador y gerente de sucursal para Masterson Staffing Solutions, entre otros puestos. Food Staffing Services LLC recientemente celebró su tercer aniversario, y la cifra de más de 1,300 personas colocadas en empleos en estadios, hoteles, casinos, restaurantes, universidades, hospitales, etc. Debido al éxito obtenido en este tiempo, se anunció que expandirá sus servicios a Houston y Dallas, Texas, Miami, Fla., Boston, Springfield y Foxboro, Mass.; Providence y Newport, R.I.; y Hartford, New Haven y Stamford, Conn.

### Funcionario latino del año: senadora Patricia Torres-Ray

Electa senadora por el partido Democratic-Farmer-Labor Torres-Ray, nació en Colombia en 1964. Llegó a Minnesota en 1987, y desde

el año 2006 ha servido al distrito 63, que incluye partes del sureste de Minneapolis y del este de Richfield en el condado Hennepin, en el área metropolitana de las Ciudades Gemelas. Graduada por la Universidad de Minnesota en estudios urbanos, y con maestría en asuntos públicos, Torres-Ray fue la primera mujer latina en ser electa para el Senado estatal. Entre los comités en los que ha fungido en la Legislatura se encuentran los de educación, medioambiente, salud, vivienda, desarrollo económico y gobierno local. Ha sido autora de diversas propuestas de leyes, como la que se refiere a otorgar licencias de manejo a inmigrantes indocumentados, presentada en marzo del presente año. Antes de ser parte del Senado, Torres-Ray se desempeñaba como consultora en servicios sociales en el Departamento de Servicios Sociales de Minnesota. En fecha reciente anunció que no competirá en la siguiente elección del Senado, y su periodo como senadora culminará el 2 de enero del 2023.

### Organización latina sin fines de lucro: Latino LEAD

Creada en 2013, Latino LEAD se dedica a apoyar una red de trabajo consistente en más de mil quinientos profesionistas que se desarrollan en sectores como la educación, negocios, academia, gobierno, corporativos y organizaciones sin fines de lucro. El liderazgo, la igualdad, los logros y el desarrollo de la comunidad en Minnesota son los valores de este grupo, que en inglés forman la palabra LEAD. El trabajo que realiza Latino LEAD tiene como base tres equipos de acción: 1) liderazgo, en el que sus miembros comparten sus experiencias y ayudan como mentores a otros líderes latinos a través del programa "Avanzando liderazgo"; 2) educación, enfocado en personal y administradores escolares de grados jardín de niños a preparatoria para impulsar esfuerzos que mejoren los sistemas educativos para las comunidades tradicionalmente marginadas; y 3) Minnesota, que se dedica a atraer la atención a los temas que afectan directamente a los habitantes del estado, para cambiar las

## ¿TIENE PREGUNTAS ACERCA DE MEDICARE?

Nosotros le podemos ayudar.



### ÚNASE CON NOSOTROS A UN TALLER GRATIS Y SIN COMPROMISO

En el taller de Blue Cross and Blue Shield of Minnesota Medicare le ayudarán a entender sus opciones y a elegir la cobertura que mejor se le adapte.

Los talleres están disponibles dependiendo del condado en donde vive. **Encuentre fechas y localizaciones para los talleres y regístrese en: [es.bluecrossmn.com/medicareworkshops](https://es.bluecrossmn.com/medicareworkshops)** o llame **1-855-785-9605/TTY 711**.

**Blue Cross and Blue Shield Roseville center**  
1647b County Rd B2 W  
Roseville, MN 55113  
jueves, 17 de noviembre a las 3 p.m.  
viernes, 2 de diciembre a las 3 p.m.

**Blue Cross and Blue Shield Edina center**  
6813 York Ave South  
Edina, MN 55440  
martes, 15 de noviembre a las 3 p.m.  
jueves, 1 de diciembre a las 3 p.m.

# 98%

**DE LOS PARTICIPANTES afirman que entienden mejor cómo funciona Medicare luego de asistir al taller de Blue Cross\***

**Para más Información sobre fechas y localizaciones del taller visite el sitio web: [es.bluecrossmn.com/medicareworkshops](https://es.bluecrossmn.com/medicareworkshops)**

\*Basado en las respuestas de la encuesta para 2022 el taller de Medicare presentado por Blue Cross.

Los talleres cubren planes individuales de Medicare. Si es elegible para Medicare y está cubierto por el Programa Federal de Empleados, un plan de grupo de Blue Cross o un plan para empleados jubilados, hable con su empleador. Es posible que pueda obtener una mejor cobertura que un plan individual de Medicare. Blue Cross ofrece planes PPO, Cost y PDP con contratos de Medicare. La inscripción en estos planes de Blue Cross depende de la renovación del contrato. Los planes están disponibles para residentes del área de servicio. Para acomodaciones de personas con necesidades especiales en las reuniones, por favor comuníquese al: 1-855-785-9605/TTY 711.

S5743\_101022G03\_C Y0138\_101022G04\_C

Blue Cross® and Blue Shield® of Minnesota and Blue Plus® son licenciatarios independientes sin fines de lucro de Blue Cross and Blue Shield Association.

**You and Blue.™ Mejor juntos.**

estructuras legales. El Consejo de directores está formado por Marina Pariseau, de 3M; Giney DuChene, de United Healthcare; Marc Valencia, New Publica LLC; Etzel Kerst, Capella University; Esther Ledesma Pumarol, Medtronic; Alfredo Martel, Metropolitan Economic Development Association; Johan Gómez Sang, Minnesota Bank and Trust; Mary Guerra, Children's Minnesota; y Elvis Rivera, Morgan Stanley. La directora ejecutiva de Latino LEAD es Irma Márquez Trapero, Carla Manzoni es directora de desarrollo de liderazgo, y Elizabeth Godefroy tiene a su cargo las comunicaciones.

**Socio de la Cámara del año: E. Guille Garza**  
**Compañía: Keller-Williams**

Mexicana por nacimiento, Garza llegó a Minnesota en el año 2001. Estudió ingeniería en sistemas computacionales en la Universidad Autónoma de Coahuila, lo que le ha dado las habilidades tecnológicas y educativas para asistir a sus clientes en su posición de corredora de bienes raíces. Sirve como voluntaria en la organización

sin fines de lucro MIRA Resources dando clases de computación, así como ayudando a las familias que necesitan asistencia para inscribir a sus hijos en las escuelas en el Catholic School Center of Excellence. Colabora con instituciones como CLUES y NeDA dando clases para los compradores por primera vez de vivienda. Además, Garza participa en el Comité consultivo multicultural de la policía de Bloomington, es representante emergente de mercado para la Minnesota Association of Realtors, es miembro de MAR Global Business Council, y del comité de diversidad de MNAR; es la presidenta de la Asociación Nacional de Profesionales Hispanos de Bienes Raíces de las Ciudades Gemelas (NAHREPTC, por sus siglas en inglés).

**Premio mención honorífica: Luis Olvera**  
**Compañía: Asociación Nacional de Profesionales Hispanos de Bienes Raíces de las Ciudades Gemelas (NAHREPTC por sus siglas en inglés)**

Graduado de la Universidad LaSalle en México

como contador público y con una maestría en administración de negocios por la Universidad de Minnesota, Olvera comenzó su carrera profesional en el comercio internacional como representante de compradores e inversionistas, importadores y exportadores, así como abriendo subsidiarias y fábricas en Europa, México y América del Sur. Su experiencia lo llevó a convertirse en corredor de bienes raíces hace quince años, asistiendo a las diversas comunidades étnicas a la hora de comprar o vender propiedades. Se desempeña como agente de

bienes raíces en RE/MAX desde febrero del 2021 en Eagan; desde el 2000 es también consultor y contratista independiente como intérprete español-inglés especializado en lenguaje legal y de negocios; así como agente de bienes raíces en agencias como National Realty Guild y Keller Williams. Olvera sirve como intérprete voluntario para los programas de los días de fiesta en Interfaith Older Adult Programs, y para Minnesota Renewable Energy Society traduciendo los materiales impresos para la Feria de Minnesota. Desde el 2014 asiste en la prepara-

ción de alimentos en la organización Food For The Poor, y durante el mercado sobre ruedas en Mill City Olvera da la bienvenida a los clien-

tes y les informa sobre los detalles de los productos y servicios que el evento ofrece.



**“Lo nuestro es un servicio de sinceridad”**

Desde 1927

Ken B. Peterson  
Owner-Director

**Johnson-Peterson**

Casa Funeraria y Cremación  
612 So. Smith Ave.  
651-222-3220

www.johnsonpeterson.com

**7 month CD Special**  
\$1,000.00 minimum opening deposit

*With a personal or commercial checking account*

**2.35 % APY\***

Balances \$1,000.00 to \$9,999.99

**2.50 % APY\***

Balances \$10,000.00 and Up

*Without a personal or commercial checking account*

**2.10 % APY\***

Balances \$1,000.00 to \$9,999.99

**2.15 % APY\***

Balances \$10,000.00 and Up

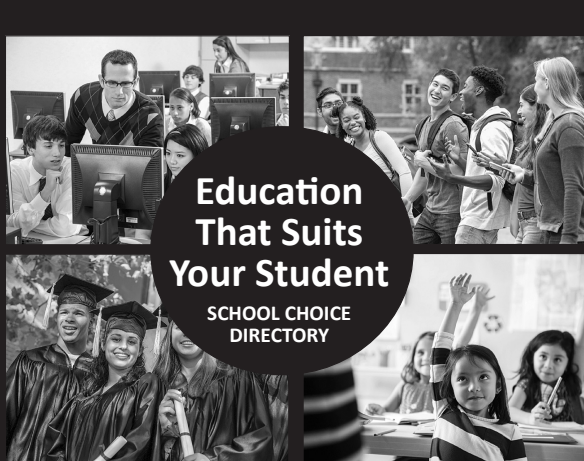


Open one today!

Se habla español  
612-767-5600

Member FDIC | MidWestOne.bank | 800.247.4418

\*Annual Percentage Yield (APY) is accurate and available as of September 30, 2022. To get the higher APY personal CD customers must have or open a personal checking account, commercial CD customers must have or open a commercial checking account. Commercial certificate of deposit accounts subject to maximum balance of \$500,000.00. Limited time offer. Fees could reduce earnings on account. Early withdrawal penalties may be imposed. Cannot be combined with any other special offers on deposit accounts. Public Funds are excluded from CD special. Rates are subject to change at anytime prior to the opening of the account. Rates available in MN, WI, IA.



**Education That Suits Your Student**

SCHOOL CHOICE DIRECTORY

Visit [www.stpaulpublishing.com/schoolchoice](http://www.stpaulpublishing.com/schoolchoice) to explore these schools and for tips on how to choose a school that best fits your student's and family's needs.

**CHARTER**

**Academia Cesar Chavez**  
1801 Lacrosse Ave., St. Paul  
651-778-2940 | [www.cesarchavezschool.com](http://www.cesarchavezschool.com)

**Great River School**  
1326 Energy Park Drive  
St Paul MN 55108  
651-305-2780  
[enroll@greatriverschool.org](mailto:enroll@greatriverschool.org)  
[www.greatriverschool.org](http://www.greatriverschool.org)

**St. Paul City School PreK-12**  
260 Edmund Ave., St. Paul  
651-225-9177 | [www.stpaulcityschool.org](http://www.stpaulcityschool.org)

**COLLEGES / UNIVERSITIES**

**St. Paul College**  
235 Marshall Ave., St. Paul  
651-846-1600 | <https://saintpaul.edu>

# Noviembre Mes de la Prevención y Concientización Acerca de la Diabetes

Por José William Castellanos M.D., Ph.D.

La Asociación Americana para la Prevención de la Diabetes (ADA por sus siglas en inglés) declaró noviembre como el mes de concientización acerca de la diabetes en 1975. Cinco años más tarde el presidente Reagan lo proclamó como el Mes Nacional de la Diabetes. En 1991, la Federación Internacional de la Diabetes (IDF por sus siglas en inglés) designó el 14 de noviembre como el día Mundial de la Diabetes, el cual fue adoptado en 2006 por las Naciones Unidas, en homenaje al científico canadiense Sir Frederick Banting, nacido el 14 de noviembre de 1891. La adopción de este día significa que el 14 de noviembre de cada año más de mil millones de personas alrededor del mundo, distribuidas en por lo menos 160 países recibirán mensajes informando, educando y concientizando acerca de la diabetes.



Banting y Charles Best, su entonces estudiante de la Universidad de Toronto, el 27 de julio de 1921, aislaron por primera vez insulina del páncreas de un perro. Posteriormente describieron su función reguladora de las concentraciones de glucosa, o azúcar, en la sangre. El 11 de enero de 1922, Leonard Thompson, un adolescente de 14 años de edad, recibió la primera inyección de insulina extraída del páncreas de una vaca para tratar su

diabetes, convirtiéndose en el primer ser humano en recibirla y cambiar la historia de esta grave enfermedad, que hasta esa fecha era considerada fatal porque no se sabía cómo tratarla adecuadamente. Por sus contribuciones a la medicina al describir el metabolismo de la hormona insulina, aislarla y utilizarla en el tratamiento de la diabetes, a Banting le fue otorgado el Premio No-

bel en 1923, cuyo dinero compartió con Best, quien no fue nominado por ser un estudiante. Desde entonces ha habido avances significativos en el diagnóstico, tratamiento, prevención y determinación de los factores de riesgo de la diabetes, incluyendo los determinantes sociales que facilitan su desarrollo.

Sabemos que, a nivel mundial, la gran mayoría (más

del 90 por ciento) de los pacientes diabéticos presentan la llamada diabetes Mellitus tipo II (DT2); aproximadamente el 2 por ciento son diagnosticados con diabetes Mellitus tipo I (DT1), especialmente en la infancia, cuando cerca del 40 por ciento presenta una grave crisis de cetoacidosis diabética, por lo que también se conoce como diabetes juvenil; y que cerca del 6 por ciento de los embarazos presentan diabetes gestacional. Además, se han descrito otros tipos de diabetes que afectan a un porcentaje menor de la población que incluyen: La diabetes causada por lesiones del páncreas ya sean consecuencia de infecciones, trauma, cáncer o por su extirpación quirúrgica; la causada por desórdenes endocrinos que aumenten exageradamente la producción de hormonas antagonistas de la insulina, tales como el síndrome de Cushing; algunas veces, la diabetes puede ser causada por medicamentos, como los corticoides, o drogas como la cocaína, heroína, marihuana, anfetaminas y otras

drogas sintéticas que pueden disminuir significativamente la producción de insulina del páncreas, o por enfermedades o desórdenes genéticos tales como los síndromes de Down y Prader-Willi y la ataxia de Friedreich.

Desde el año 2021, y hasta 2023, el tema de reflexión a nivel mundial: "ACCESO A LA ATENCIÓN DE LA DIABETES, SI NO ES AHORA ¿CUÁNDO?" ha sido adoptado para llamar la atención acerca de la falta de acceso a los recursos necesarios para tratar la diabetes por parte de un gran número de pacientes que los necesitan urgentemente, especialmente en los países y poblaciones más pobres del mundo. Es importante resaltar que la diabetes afecta a cerca del diez por ciento de la población mundial, por lo que se hace necesario que tanto los pacientes que viven con diabetes, como las personas que les brindan servicios de salud y atención en sus lugares de residencia, deben estar al día en sus conocimientos acerca de cómo tratar la diabetes y prevenir




## SU OPCIÓN #1

### PARA MEDICARE EN MINNESOTA<sup>1</sup>

Con acceso a 96 por ciento de doctores y hospitales<sup>2</sup>

LA INSCRIPCIÓN ANUAL TERMINA EL 7 DE DICIEMBRE – CONTÁCTENOS HOY

Llame  
a su consejero de Medicare al  
**1-855-995-3219/TTY 711**

Compare  
las opciones de planes en  
[es.bluecrossmn.com/medicarechoices](https://es.bluecrossmn.com/medicarechoices)

Haga  
una cita en  
[es.bluecrossmn.com/medicareanswer](https://es.bluecrossmn.com/medicareanswer)

<sup>1</sup>Basado en los datos de inscripción de CMS marzo 2022, NAIC mayo 2022.  
<sup>2</sup>Datos internos de Blue Cross and Blue Shields de Minnesota, 2022.

Blue Cross ofrece planes de PPO, Cost y PDP con contratos con Medicare. La inscripción en estos planes de Blue Cross depende de la renovación del contrato. Los planes están disponibles para los residentes del área de servicio.  
 S5743\_081022P04\_C Y0138\_081022P03\_C

Blue Cross® and Blue Shield® of Minnesota and Blue Plus® son licenciatarios independientes sin fines de lucro de Blue Cross and Blue Shield Association.





o retardar la aparición de sus complicaciones. Estudios recientes muestran que, en los Estados Unidos, por diferentes razones, incluyendo la pobreza y otros determinantes sociales, solamente el dos por ciento de los pacientes diagnosticados con diabetes siguen estrictamente las recomendaciones de la ADA, incluyendo prescripciones de medicamentos y adopción de estilos de vida saludables para tratarla adecuadamente de una manera integral.

Aunque durante los últimos cien años se han estudiado en detalle las causas, factores de riesgo, consecuencias, tratamiento y prevención de la diabetes, cada día se siguen diagnosticando miles de pacientes en el mundo, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera como una enfermedad no transmisible de importancia prioritaria, que expertos en salud pública han descrito como una pandemia que se agrava cada día. De hecho, desde 1984, cuando había cerca de 108 millones de personas diagnosticadas con diabetes, su número se ha quintuplicado hasta la fecha cuando se considera que hay cerca de 537 millones. Las proyecciones indican que para el año 2045 habrá 783 millones de personas con diabetes.

Según datos de la ADA, en 2019 cerca del 11 por ciento de la población estadounidense tenía diabetes, 37.3 millones, de los cuales cerca de 1.9 millones sufría de DT1, incluyendo 244 mil menores de edad. De este total, cerca de 28.8 millones fueron diagnosticados y se calcula que cerca de 8.5 millones de personas con diabetes no lo sabían y, por lo tanto, no habían iniciado su tratamiento. El problema aumenta con la edad, pues cerca del 29 por ciento de las personas mayores de 65 años, 15.9 millones, tiene diabetes. Se calcula que cerca de 1.4 millones de casos nuevos son diagnosticados cada año en el país. Igual de preocupante es el número de personas en condición de prediabetes, aproximadamente 96 millones de mayores de 17 años y el aumento del número de niños, cerca del 20 por ciento, con sobrepeso y obesidad. Se considera que cerca del 12 por ciento de las personas que se identifican como latinas tienen diabetes, siendo las de origen mexicano las de mayor prevalencia con un 14.4 por ciento, seguidas por las de origen puertorriqueño con 12.4 por ciento, centro y su-

americano 8.3 por ciento y cubano 6.5 por ciento.

La diabetes fue la octava causa de muerte en el país en el año 2020 y es uno de los principales factores de riesgo para todas las principales causas de mortalidad identificadas: Enfermedades cardíacas, cáncer, COVID-19, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y enfermedad de Alzheimer. Entre los factores de riesgo de la DT2 se encuentran los antecedentes familiares, el sobrepeso o la obesidad, una dieta rica en azúcares, grasas poliinsaturadas y carbohidratos, una vida sedentaria, la edad, la presencia de hipertensión arterial, el haber sido diagnosticado como prediabético, historia de diabetes o de una alimentación no balanceada durante el embarazo y el tabaquismo, ya sea porque se fume tabaco o por estar expuesto al humo de segunda mano, incluso el de dispensadores electrónicos de nicotina.

Aunque la DT2 puede desarrollarse sin presentar signos o síntomas durante varios años, cuando se encuentra en una etapa avanzada se pueden presentar síntomas similares a los de la DT1, los cuales incluyen: Sed y resequecedad en la boca, ganas de orinar frecuentemente, pérdida de energía y sensación de cansancio crónico, infecciones recurrentes especialmente en la piel, visión borrosa, hormigueo y sensación de entumecimiento en manos o pies.

La conducta más adecuada para prevenir y tratar la diabetes es la adopción de un estilo de vida saludable con una alimentación balanceada, actividad física regular, no fumar ni utilizar dispensadores electrónicos de nicotina y mantener un peso adecuado para la edad. Si el estilo de vida saludable no es suficiente para mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de los límites normales, se hace necesario la toma de medicamentos, los cuales deben ser prescritos y sus dosis ajustadas regularmente por el médico tratante. En algunos casos es necesario administrar insulina para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Hoy se sabe con certeza que los estilos de vida saludables reducen la necesidad de medicamentos y juntos mejoran significativamente el pronóstico de la diabetes a largo plazo.

En general, se considera una alimentación balanceada aquella que incluye una baja ingesta de calorías si se está

en sobrepeso u obesidad, la eliminación de las grasas poliinsaturadas como las margarinas y alimentos ultraprocesados ricos en sal, grasa y azúcar, tales como las comidas rápidas y los productos de pastelería industrial; el remplazo de alimentos ricos en grasas saturadas como la crema o la mantequilla por aquellos que contengan grasas insaturadas tales como el aguacate, nueces, almendras y el aceite de oliva; el aumento de alimentos ricos en fibra como frutas y verduras y el consumo de

carnes magras como pollo sin piel y pescado.

Para las personas que se encuentran en riesgo de sufrir de diabetes, especialmente aquellas consideradas como prediabéticas porque su prueba A1C, que mide los valores promedio de azúcar en la sangre de los últimos tres meses, tiene resultados entre 5.7 y 6.4 por ciento, o la glicemia en ayunas está entre 100 y 125 miligramos por decilitro en dos ocasiones, o la prueba de tolerancia a la glucosa tiene un resultado entre 140 y 199 miligramos

por decilitro, se han diseñado programas que han mostrado resultados significativos previniendo o retrasando la aparición de diabetes. Entre estos vale la pena resaltar el programa Puedo Prevenir la Diabetes (ICPD por sus siglas en inglés) que se desarrolla en varios idiomas, incluyendo el español, en el cual durante un año los participantes adoptan estilos de vida saludables que incluyen rutinas de actividad física de bajo impacto para las articulaciones y el consumo de alimentos culturalmente

adecuados. Para una mayor información por favor ingresar a la página de internet de la Universidad de Minnesota Extensión – SNAP-Ed o llamar al teléfono 651 231 1651.

Finalmente, para reducir el riesgo de sufrir de diabetes, se recomienda consultar con su médico tratante si se presentan algunos de los factores de riesgo o síntomas de la enfermedad y acudir al examen físico anual en donde le realizarán pruebas de química sanguínea, incluyendo la glicemia.



**NORTH POINT**  
Health & Wellness Center

## Protéjase a sí mismo y a los demás del Covid-19

### Si se siente mal...



REVISE  
SU  
SÍNTOMAS



COMIENZE  
USAR LA  
MASCARILLA



HÁGASE  
LA  
PRUEBA



QUÉDESE EN CASA SI  
LA PRUEBA SALE  
POSITIVO

VACÚNESE

Para más información,  
visite [northpointhealth.org/  
coronavirus-updates](http://northpointhealth.org/coronavirus-updates)

Escanee este código CU ERRE para más información sobre las vacunas



# Guitarra en el barrio, el poder de la música

Por Leonor Villasuso Rustad

En la cultura latina, la guitarra es un componente que lo mismo acompaña la soledad del pastor en el monte, ameniza la reunión familiar en casa de la abuela, endulza el oído de la novia que recibe una serenata y es testigo mudo de la vida diaria desde la pared del cuarto donde se le cuelga. Se aprende a tocarla de oído, siguiendo las pisadas, consultando alguna de aquellas revistas que ofrecían las canciones de moda para el instrumento, o aprendiendo a leer música. Desde que los españoles la trajeron consigo al continente americano, la guitarra echó raíces y sus acordes suenan, como el ajonjolí, en todos los moles.

Para el reverendo Jesús Purisaca, de la Iglesia Metodista Unida, el aprender a tocar la guitarra fue una jornada autodidacta, inspirada por el sueño de su infancia que la guitarra de su tío, colgada en la pared, lo llevaba



a verse a sí mismo moviendo las manos y los dedos con destreza, mientras la música traspasaba el momento. Eso fue en su natal Perú, hace muchos años. Hoy en día, Purisaca es el director del programa "Guitarra en el barrio", organizado por la

Iglesia Piedra Viva UMC desde el año 2013, y que comenzó en la iglesia con cinco estudiantes.

Cuando Purisaca llegó a vivir a Minneapolis en 2003, sin hablar inglés, consiguió un trabajo en una academia de música que daba servicio

a la Academia César Chávez, en la que su labor era limpiar los instrumentos. En el 2004 entró a trabajar en las escuelas públicas de Minneapolis en el programa de antes y después de las clases, y se avocó a aprender inglés. Por medio de los trabajos

que desempeñó, aprendió a leer el pentagrama y relacionar las notas con la guitarra, puesto que antes solo tocaba de oreja, como se dice.

En los siguientes años estudió una maestría en el Seminario Luterano, y luego lo invitaron a traba-

jar en el Centro Diaconal de la iglesia Simpson en el 2012 como diácono. Coincidentemente él y su esposa empezaron a trabajar ahí juntos. Como muchas de las iglesias tenían la preocupación de la cuestión social, de migración, de ayudar en las necesidades de las personas de sus feligreses, más allá de lo religioso, Purisaca vio finalmente la posibilidad de realizar su deseo de poner una escuela de guitarra, no para hacer dinero, sino para conjugar sus talentos con la ayuda comunitaria, y le propuso a su iglesia que ofrecieran clases de guitarra. Empezó poniendo un aviso en la puerta de la entrada de la iglesia. "Nunca me imaginé que fuera a tener tanto éxito el programa, de veras", cuenta, y recuerda que al inicio eran sólo él y un maestro jubilado que había dado cursos de guitarra en una universidad en Nueva York. Empezaron dando clases desde cero, enseñando la relación del pentagrama con la guitarra, cuerda por cuerda, y el fundamento es

## Recompensa de la cosecha

**Downtown St. Paul**

Saturdays 7 am-1 pm

Sundays 8 am-1 pm

290 5th St. E.

**Mercado del**

**Día de Acción de Gracias**

Miércoles, 23 de noviembre | 9 am-3 pm

**Pavos frescos, pays y más**

*Estamos aceptando órdenes todavía*

El otoño está en el aire y es el tiempo de la generosidad de la cosecha en el mercado. Visite el mercado de su vecindario para adquirir manzanas, calabazas, carnes, quesos, flores y grandes ofertas en productos locales que son los más frescos de la ciudad.

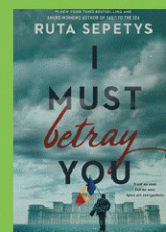
**Calendario de eventos en:**  
**stpaulfarmersmarket.com**



NOVIEMBRE

teen lit

TAKEOVER



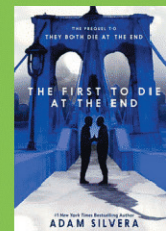
**Ruta Sepetys**

Anoka County Library

miércoles

2 de noviembre

5 pm



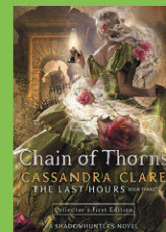
**Adam Silvera**

Dakota County Library

lunes

7 de noviembre

7 pm



**Cassandra Clare**

Carver County Library

jueves

17 de noviembre

7 pm

**MELSA**  
Twin Cities Metro Public Libraries



la guitarra clásica, que puedan poner sus dedos de la manera correcta para que puedan dominar la técnica del arpeggio y luego la del rasgueo, y finalmente la de la guitarra líder.

Desde el año pasado lo que fue solo "clases de guitarra" pasó a ser "Guitarra en mi barrio", y la experiencia del reverendo cuando tienen recitales y puede ver en los rostros de los padres de familia el orgullo que sienten cuando sus chiquitos tocan música leyendo el libro es maravilloso -aunque los alumnos son de todas las edades. Especialmente, comenta, el hecho de poder aprender a leer música para los latinoamericanos le parece algo muy bueno que sucede en este país, ya que en las naciones de origen de los inmigrantes eso es un privilegio para quienes cuentan

con los recursos económicos para pagar las clases. Le llena interiormente que la comunidad inmigrante pueda tener acceso a estas clases.

En algún momento pensaron que tendrían que cerrar el programa porque los recursos no estaban disponibles para pagar a los instructores. Gracias a que solicitaron una beca al gobierno a través de programas culturales, obtuvieron fondos por \$15,000 y el ayuntamiento de Minneapolis les concedió otra por \$20,000, lo cual cubrirá todos los gastos administrativos, así como los libros, afinadores, atriles, etcétera, que requieren los estudiantes.

La misión del programa "Guitarra en mi barrio" es enseñar a leer música y tocar la guitarra a personas de 7 años en adelante, en inglés y español, con maestros for-

males. Comenzó con cinco estudiantes y hoy en día cuenta con más de sesenta inscritos, y muchos más en la lista de espera, cuenta el reverendo Purisaca. "Guitarra en el barrio" considera que cuando la música es parte integral de la vida, la creatividad se despierta, el aprovechamiento escolar mejora y la autoestima se eleva; al brindar la oportunidad para que las familias se reúnan alrededor de una actividad que las enriquece y fortalece a sus comunidades. Más información sobre las clases en: [www.guitarraenelbarrio.org](http://www.guitarraenelbarrio.org).



**MINIKAHDA MINI STORAGE** INDOOR HEATED CLIMATE CONTROLLED

**50% OFF**  
**First 2 Month's Rent**  
 For any unit 10'x10' or smaller  
**FREE DISC LOCK WITH ANY RENTAL!**  
 New rentals only. Not valid with other offers. Expires 12/31/22.  
 1200 North Concord St. • [www.minikahda.com](http://www.minikahda.com)  
 Call 651-450-1202

**RENTAL PROPERTIES**  
 INH Properties manages Section 8, Section 42 and Rural Development projects in the following MN cities:

- Anoka** – Bridge Square, 763-421-6772
- Big Lake** – Autumn Winds, 763-228-2562
- Brainerd** – Mississippi Terrace, 218-829-0274
- Cold Spring** – Cottage Court, 320-685-3888
- Fergus Falls** – Kaddatz, 218-205-0644
- Glenwood** – Glenview, 320-634-3188
- Hawley** – Northside Terrace, 218-483-4524
- Hutchinson** – Clinton House, 320-587-5458
- Mankato** – Dublin Road, 507-345-3351
- Minneapolis** – Holmes Park, 612-378-8817
- Morris** – Crystal Lake, 320-589-3662
- Onamia** – Oakwood, 320-532-4321
- Onamia** – Onamia Shores, 320-532-4321
- Pierz** – Kamnic Lane, 320-468-2581
- Rice** – Benton Place, 320-333-3390
- Richmond** – Rich Haven, 320-258-6000
- Rochester** – Georgetown Homes, 507-226-8123
- Rochester** – Homestead Village Twn, 507-289-4446
- Stillwater** – Curve Crest, 651-430-3105
- Twin Valley** – Valley Pines, 218-483-4524
- Virginia** – Alice Nettell, 218-741-3650

Residents must meet income guidelines.  
 Rent based on income at some locations.

INH Properties is an equal opportunity housing company



**mn MINNESOTA**  
 SENIOR LINKAGE LINE

**Estamos envejeciendo**

Servicios de apoyo | Opciones de vivienda | La planificación del cuidado a largo plazo & Asistencia de Medicare y medicamentos | Apoyo a los que cuidan a los ancianos

Si tiene problemas en pagar su Medicare, es posible que pueda obtener ayuda. Llame al Senior LinkAge Line® de Minnesota para obtener más información.

**800-333-2433**

[mn.gov/senior-linkage-line](http://mn.gov/senior-linkage-line)

La línea Senior LinkAge es un servicio gratuito, estatal para los ancianos en colaboración con las agencias del área de la tercera edad en Minnesota. Senior LinkAge Line ayuda a los de la tercera edad en Minnesota y a sus proveedores de cuidado a encontrar información y conectarse con los servicios y el apoyo que necesitan.

# Migrando Ando

Por **Leonor Villasuso Rustad**



## Muchas gracias

Desde que se creó en este país el día de acción de gracias – el Thanksgiving, pues – hace muchos años, las familias se han reunido en torno al pavo horneado, reviviendo de alguna manera la leyenda de la cena de los primeros inmigrantes europeos y los indígenas locales, y de cómo se sentían agradecidos los primeros por la ayuda de los segundos en su supervivencia en un territorio nuevo para ellos; todos sonriendo y estrechando lazos de amistad. Adentrarse en las profundidades de esta historia puede llevar al curioso a una jornada de descubrimientos y discusiones políticas que por el momento no vienen al caso, así que lo dejamos así, con las familias que viven en los Estados Unidos dando gracias a la vida, que les ha dado tanto.

Muchas veces me han preguntado qué hace mi familia en México por el día de acción de gracias. La respuesta es siempre: “nada, porque a nosotros nos conquistaron los españoles, ¿te acuerdas?”. Sé que mi contestación contiene ironía y hasta cierto resentimiento. Al principio la frase me salía de mi frustración ante la ignorancia local acerca de la historia del vecino país de donde vengo. Luego también se colaba el sentimiento de culpa genético por aquello del origen familiar ibérico. Al final de cuentas, parece que las cosas siguen cambiando y las tradiciones cruzando fronteras: a la esposa de mi

papá le ha dado por celebrar allá el día del pavo, con todos los acompañamientos, a excepción del histórico porque la idea de ella es de dar gracias por todo, por esto y por aquello, a Dios – porque es muy católica, eso sí. La mercadotecnia de las transnacionales en la industria de los supermercados también le ha dado la mano a la celebración que, como el Halloween, convence sin mucho apuro a otras culturas a adoptarlos para sentirse parte de ese ente llamado globalidad. De lo que sí me agrada, y mucho, del Thanksgiving es que las familias se reúnen, no importa qué tan desperdigados estén los miembros, vuelven a casa para ver a los familiares, ponerse al corriente, seguir con la tradición con la que crecieron. Recuerdo y extraño esa fecha en que nos llevaba a la casa de mi suegra, el caos de que hubiera un solo baño y al menos quince personas en la casa, el lavadero de trastes después de la cena, la sobremesa que se alargaba como si estuviéramos en México. Y al día siguiente,

ir al cementerio a ponerle un arbolito de Navidad a mi suegro junto a su tumba, otra vez toda la familia presente, y la foto de rigor. Ahora ya no cenamos todos juntos, pero al menos sí continuamos con la tradición del cementerio.

Definitivamente estoy agradecida con la vida, el universo, dios. Pisando los lugares comunes de las razones para estarlo menciono a mi familia, amigos, salud, trabajo, el techo que me cubre y hasta la calefacción en los tiempos de frío. Honestamente me gusta ser agradecida, hacerle saber a la otra persona que aprecio su atención, interés, acción, hacia mi persona. Trabajando en una escuela primaria, me sale muy natural eso de animar a los niños a decir “gracias” cuando la enfermera les sirven la comida; nunca deja de sorprenderme la cara de sorpresa de muchos estudiantes que no entienden a qué me refiero cuando les pregunto qué dicen luego de la atención recibida. Como que no saben que no todos en este planeta estamos para servirles, que la amabilidad y la gratitud son virtudes que nos nutren todos los días.

Y luego de las gracias, vi-

ene el consabido “de nada”. Toda una vida diciendo la contestación aprendida como buenos modales tanto en la escuela como en la casa. Este verano cuando visité a mi familia en México, mi hermano y su prole que viven en Panamá, me comentaron sobre el hecho de que en aquel país eso de decir que de nada no es bien visto, que es como decir que no es importante, que no le costó a uno nada, que da lo mismo. Lo usual en Panamá, según ellos, es decir algo así como que es un gusto haber ayudado, que es un placer ser útil, que uno siente alegría por haber hecho algo bueno por la otra persona. Así que, ni tarda ni perezosa, me he puesto a responder a las gracias con “es un placer”, a lo que muchas personas me han preguntado si trabajo en cierta cadena de comida rápida en la que el protocolo les dicta a los empleados decir “it is a pleasure” cuando el cliente les dice “thank you”. Pues no, no trabajo ahí, pero definitivamente me gusta la idea de decir algo más allá que signifique que no fue nada, que lo hice por gusto, que somos una comunidad.

Hace muchos, muchos años, era cosa común escuchar al señor responder

algo como “las que te adornan” cuando una mujer les daba las gracias por algo. Dependiendo del tono y la mirada del que lo decía, una se sonrojaba y tomaba la mercancía para salir del local sintiéndose bonita, apreciada de alguna manera; si la frase y la mirada caían en lo lascivo, el escape de la tienda lo más rápido posible era la respuesta. De aquellos dichos no queda casi nada hoy en día, y todo se reduce al simple intercambio de agradecimientos y cortesías cortos, si no es que a veces solo un gruñido o un levantar de hombros. Y también, con eso de que no vaya uno a decir algo políticamente incorrecto, se queda uno con lo elemental.

A los que sí doy gracias, muchas gracias, es a mis difuntos por visitarme puntualmente. Siento su compañía todo el año, pero muy en especial el dos de noviembre. Y aunque cada vez son más lo que cuento en mi altar y mis querencias que se van, les agradezco que nos hayamos cruzado en el camino de la vida, hayan marcado mi existencia y llenado mi corazón en sus respectivos momentos.



Help Bridge the Digital Divide in the Twin Cities



### Join the AmeriCorp Community Technology Empowerment Project

- ★ Teach digital literacy at non-profits & community centers across the Twin Cities
- ★ Earn \$1,300 per month before taxes
- ★ Earn the Segal Education Award of \$6,345 toward your Federal student loans
- ★ Health and dental insurance
- ★ Assistance with housing, transportation, child care, energy bills and more!
- ★ Professional development training all year long

Applications accepted until November 10, 2022

APPLY now!



www.spnn.org/ctep

550 Vandalia Street Suite 170 Saint Paul, MN 55101 · 651-224-5153

## Serving Pre-K-12th graders in St. Paul Metro



### A New Year. A New Facility!

We are excited to be in our new school building, located one block west of the capital at University Ave. W. and Marion St. We now have Pre-K through grade 12 under one roof! The new building features state-of-the-art classrooms, gymnasium, green space/playground, cafeteria, community space, and a community center. We're now enrolling. Call today or enroll online!

To learn more and schedule a tour  
Call 651-225-9177 or visit [www.stpaulcityschool.org](http://www.stpaulcityschool.org)

**St. Paul City School**

215 University Ave. W., St. Paul

- New state-of-the-art facility
- Free public charter school
- Small class sizes (25 or fewer)
- Full day pre-school and kindergarten
- Emphasis on community
- Environmental Ed / Experiential Learning programs
- Free school busing in St. Paul for Pre-K-12th grade
- Free breakfast & lunch available
- Special education services
- English language learning services
- School culture that emphasizes relationships, community building, leadership and character growth.

## \$20 por hora

Se busca limpiador de casas experimentado con experiencia en limpieza de hoteles, para trabajo de medio tiempo, todos los suministros están en el lugar. Este empleo paga \$20 por hora, por 8 horas para cada limpieza. La casa está ubicada en West St Paul y es un alquiler de AIRBNB. Llame o mande texto para entrevista al 702-431-5443

**MIDTOWN GLOBAL MARKET**

## MUCHOS SABORES. UN LUGAR.

COMPRAS • CENAR • ENTRETENIMIENTO

Lake Street & 10th Avenue | Minneapolis | 612.872.4041

**MIDTOWNGLOBALMARKET.ORG**

entertaining you!  
**Chanhassen DINNER THEATRES**

“GLORIOUS!”  
– Star Tribune

# Footloose

“A joyous, must-see show!”  
– Pioneer Press

952.934.1525  
800.362.3515  
ChanhassenDT.com



**NORTHPOINT**  
Health & Wellness Center

# Protéjase a sí mismo y a los demás del Covid-19

## *Si se siente mal...*



## **VACÚNESE**

Para más información,  
visite [northpointhealth.org/  
coronavirus-updates](https://northpointhealth.org/coronavirus-updates)

Escanee este  
código CU  
ERRE para más  
información  
sobre las vacunas



## SAN PABLO

**Nuestra Señora de Guadalupe**  
401 Concord Street  
St. Paul  
651-228-0506

**Iglesia Sagrado Corazón**  
840 6th Street E.  
St. Paul  
651-776-2741

**Asamblea Apostolica de la Fe en Cristo Jesus**  
199 Annapolis St. E.  
St. Paul  
651-330-9594

**La Puerta Abierta Iglesia Metodista Unida**  
690 Livingston Ave.  
St. Paul  
651-558-1896

**Iglesia Centro Cristiano Vida Nueva**  
7950 Blaine Avenue E.  
Inver Grove Heights  
651-214-1230

**Iglesia Adventista del Séptimo Día**  
140 6th Avenue S.  
South St. Paul  
651-455-0777

## MINNEAPOLIS

**Iglesia de la Encarnación / Comunidad Sagrado Corazón de Jesús**  
3817 Pleasant Ave. S.  
Minneapolis  
612-822-2101

**Iglesia de San Esteban**  
2211 Clinton Ave S.  
Minneapolis  
612-767-2430

**Iglesia Piedra Viva UMC**  
2740 First Avenue South  
Minneapolis, MN 55408  
612-222-1208

**Iglesia del Santo Rosario**  
2424 18th Ave. S.  
Minneapolis  
612-724-3651

**Iglesia Santos Cirilo y Metodio**  
315 2nd St. N.E.  
Minneapolis  
612-379-9736

**Ascensión**  
1723 Bryant Ave. N.  
Minneapolis  
612-529-9684

**Iglesia Centro Cristiano de Minneapolis**  
1901 Portland Avenue  
612-872-8885  
Minneapolis  
[www.plantando-iglesias.com](http://www.plantando-iglesias.com)

## RICHFIELD

**Parróquia San Nicolas Iglesia Episcopala en Minnesota**  
7227 Penn Ave.  
612-869-7551  
Richfield  
[www.saint-nicks.org](http://www.saint-nicks.org)

# Iglesias Hispanas

## First Transit

Estamos contratando en San Pablo

### CONDUCTORES DE METRO MOBILITY

First Transit mantiene a la gente moviéndose y a las comunidades prosperando. Los vecindarios locales confían en **First Transit Lift Van Drivers** para el transporte seguro y confiable. Es por eso que necesitamos conductores dedicados como usted para que **¡apliquen ahora!**



**\$20.50/HORA**  
**NO SE REQUIERE DE CDL**  
**BONO POR \$2,000 AL FIRMAR CONTRATO\***  
**PAQUETE DE PRESTACIONES**  
**ENTRENAMIENTO PAGADO**



**Workatfirst.com**  
**612-474-4058**

\*Aplican condiciones. Empleador que ofrece igualdad de oportunidades

## MINNESOTA PRIVATE COLLEGES

**“Colegio significa adelanto y oportunidades para mí.**

La elección de St. Kate me ha ayudado a comprender mi identidad como mujer, latina y católica.”



Andrea Valeria Duarte-Alonso '19  
St. Catherine University

Augsburg University	Concordia University, St. Paul	Saint Mary's University of Minnesota
Bethany Lutheran College	Gustavus Adolphus College	St. Catherine University
Bethel University	Hamline University	St. Olaf College
Carleton College	Macalester College	University of Northwestern - St. Paul
College of Saint Benedict	Minneapolis College of Art and Design	University of St. Thomas
The College of St. Scholastica	Saint John's University	
Concordia College, Moorhead		

Find college profiles, degree options and how to apply at:

**[mnprivatecolleges.org/possible](http://mnprivatecolleges.org/possible)**

## Consulados

**Consulado de México en Saint Paul**  
797 E. 7th St.  
St. Paul, MN 55106  
651-771-5494  
<https://consulmex2.sre.gob.mx/saintpaul/>

**Consulado de Ecuador en Minneapolis**  
43 Main St. E., Suite 135  
Minneapolis, MN 55411  
612-721-64868  
<http://minneapolis.consulado.gob.ec/>

## Servicios Sociales

**Centro**  
Organización sin fines de lucro. Servicios: educación para niños y adultos, educación en temas de salud y prevención de violencia doméstica, atención a

adultos mayores.  
1915 Chicago Ave., Minneapolis, MN 55404  
612-874-1412  
[www.centromn.org](http://www.centromn.org)

## Comunidades Latinas Unidas en Servicio (CLUES)

Organización sin fines de lucro. Servicios: clases de inglés, finanzas, salud mental y educación para padres, entre otros. Apoyo para solicitar empleo, llenar formas para declaración de impuestos.  
CLUES St. Paul: 797 E. 7th St., 651-379-4200.  
CLUES Minneapolis: 720 Lake St., 612-746-3500.  
CLUES West St. Paul: 882 S. Robert St., 651-379-4280.

**Hennepin County Human Services**  
612-348-4111  
[www.hennepin.us](http://www.hennepin.us)  
**Ramsey County Human Services**  
651-266-4444  
[www.ramseycounty.us](http://www.ramseycounty.us)

**Minnesota Department of Human Services**  
651-431-2000  
[mn.gov/dhs/](http://mn.gov/dhs/)

## Distritos Escolares

**Escuelas Públicas de Minneapolis**  
Student Placement Services y New Families

Center, línea en español: 612-668-3700  
3345 Chicago Ave. S., Minneapolis.  
[www.mpls.k12.mn.us/](http://www.mpls.k12.mn.us/)

**Escuelas Públicas de Saint Paul**  
Student Placement Center, línea en español: 651-632-3751  
2102 University Ave. W., St. Paul (esquina de University y Cleveland)  
[www.spps.org/](http://www.spps.org/)

## Departamentos de Policía

(Línea de emergencia: 911)

**Departamento de Policía de South St. Paul**, denuncia de abuso sexual. Liliana Marín, 612-205-0920

**Departamento de Policía de West St. Paul**, denuncia de abuso sexual. Ana January, 612-205-1881

## Negocio

Latino Economic Development Center

**opment Center**  
Plaza Los Lagos: 1501 E. Lake St., Minneapolis, MN 55407  
612-724-5332  
East Side Enterprise Center: 804 Margaret St., St. Paul, MN 55106  
651-621-2758  
[www.ledc-mn.org](http://www.ledc-mn.org)

## Casa

**Neighborhood Development Alliance**  
481 Wabasha St. S., St. Paul, MN 55107  
651-292-0131  
[www.nedahome.org](http://www.nedahome.org)

## Freelance Writers

Are you deeply connected to the Latino community in the Twin Cities? Do you have excellent Spanish language writing skills, and are bilingual? If so, we want to talk with you. We're looking for freelance writers to contribute one article a month for La Voz Latina. We especially need someone to cover the local arts and entertainment scene. For consideration, email three writing samples to [tim@stpaulpublishing.com](mailto:tim@stpaulpublishing.com).

### BLACK FRIDAY LOAN SALE!

SECURED LOAN RATES AS LOW AS **2.99%** APR\*

UNSECURED LOAN RATES AS LOW AS **7.99%** APR\*

**November Only**

APPLY ONLINE | [WAKOTAFCU.ORG](http://WAKOTAFCU.ORG)

\*APR means Annual Percentage Rate. Minimum credit score to qualify. All current WFCU loan refinancing is excluded unless \$5,000 is added to balance. To obtain the advertised rates, the applicant must have at least 2 of the following: GAP, MRC, Apply Online or an active Checking account. Rates presented are for a 24 month term for secured loans and a 36 month term for unsecured loans. Other promotional rates and terms available. Unsecured borrowing amount vary by applicant. Same day funding may not be available. Other restrictions may apply. All applications received during the promotion 11/01-11/30/2022 qualify for campaign rate. Offer expires 11/30/2022. Loans must be closed and funded by 12/17/2022.

## FRS está Contratando Representantes para su Centro de llamadas

- Necesitamos representantes que hablen español e inglés fluido
- De \$17 a \$20 Dólares la Hora, mas Bonos
- Muy buenos beneficios
- Horario Flexible
- Ambiente de trabajo informal

LLAME O MANDE UN MENSAJE AL

**(612) 716-0105**



//  
**UNIFIRST ¡ESTÁ CONTRATANDO!**

**¡NUESTRA LOCACIÓN DE MINNEAPOLIS, MN ESTÁ EN EXPANSIÓN! DISTINTAS OPORTUNIDADES DE TRABAJO DISPONIBLES:**

SERVICIO    PRODUCCIÓN    VENTAS    MANTENIMIENTO

### CARRERAS QUE SIEMPRE CUMPLEN.

Ofrecemos un salario competitivo, horario de L-V, beneficios completos, 401k, reembolso de matrícula, oportunidades de crecimiento, balance de trabajo/vida, e incentivos para los empleados.



**¡Ven y únete a la familia UniFirst!**  
[UniFirst.Com/Careers](http://UniFirst.Com/Careers)  
2922 W. SERVICE ROAD, EAGAN, MN 55121

UniFirst se enorgullece de ser un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

**UniFirst** UNIFORMES  
SERVICIOS  
SOLUCIONES

Se solicitan trabajadores para restauración: empleo inmediato

## ¡Bono de \$200 al firmar!



Al inicio... **\$19/hr**

Tiempo completo o medio tiempo. Prestaciones.

Ayudamos a propietarios de vivienda en el área metropolitana de las Ciudades Gemelas que han tenido daños por agua o incendio. Esta posición incluye trabajo de demolición, limpieza y restauración. No se necesita experiencia. Entrenaremos. Tiempo completo o medio tiempo. Prestaciones para tiempo completo incluyen cuidado a la salud y 2 semanas de tiempo personal (PTO), pago de días feriados, 401k.

**Se habla español**  
(Pagaremos las clases de inglés)



Para aplicar, visite:





## Un periodista buscaba amplificar las voces de las comunidades de color en **Minnesota**

**830%+** 

Incremento en los ingresos publicitarios



Por eso, Mukhtar M. Ibrahim fundó **Sahan Journal**, una organización sin fines de lucro dedicada a cubrir asuntos importantes para las comunidades de inmigrantes y otras comunidades desatendidas.

Luego de participar en el programa de ingresos ganados en Google, el sitio de noticias experimentó un incremento de más del 830% en sus ganancias publicitarias. Y ahora, con apoyo adicional, Sahan Journal está liderando un esfuerzo colaborativo para llegar a una audiencia más amplia con noticias en español, somalí y hmong.

Conoce más sobre cómo Google apoya las noticias locales en [g.co/noticiaslocales](https://g.co/noticiaslocales)