

Boston Seniority

Comisión Age Strong Ciudad de Boston Alcaldesa Michelle Wu

Edición en
Español

Celebrando el Mes de
la Herencia Hispana

Septiembre
2023

PUBLICACIÓN GRATUITA

CONTENIDO

4
RECURSOS PARA
ABUELOS

6
CONSEJOS DE
SEGURIDAD

7
SALUD MENTAL &
CORPORAL

9
ENTREVISTA CON
VERONICA ROBLES



Boston Seniority

Publicado por la
Comisión Age Strong de
la Ciudad de Boston

Michelle Wu
Alcaldesa

Emily K. Shea
Comisionada

Ami Bennitt
Directora de Comunicaciones

Martha Rios
Editora y Fotógrafa

Dillon Tedesco
Asistente Administrativa y Escritora

1 City Hall Square - Rm 271
Boston, MA 02201

Impreso por Flagship Press, Inc.

Boston Seniority está respaldado
en parte por Executive Office
of Elder Affairs (EOEA).

*Aunque se espera que todo el
material aceptado cumpla con los
estándares profesionales, la
aceptación no implica respaldo por
parte de la ciudad de Boston.*

Quédese conectado con la Comisión
Age Strong:

Número Principal: 617-635-4366

Sitio Web: boston.gov/age-strong

Correo Electrónico: agestrong@boston.gov

Facebook y Twitter: @AgeStrongBos



► Recursos Para Abuelos

Septiembre es el mes nacional de los abuelos

Por Dillon Tedesco, Asistente Administrativa del Departamento de Comunicaciones de Age Strong

Septiembre es el mes nacional de los abuelos. Criar a un nieto a veces puede resultar abrumador, así que a continuación, le presentamos algunos recursos que pueden ser útiles.

Hay varias opciones de custodia disponibles, incluida la custodia informal, la tutela legal o la adopción. Cada una tiene sus ventajas y desventajas. Es importante entender su situación personal para decidir cuál es la mejor para usted.

► Informal

Un acuerdo informal es a corto plazo y se da cuando la madre o el padre están de vacaciones, en el hospital o de viaje por alguna otra razón temporal. Uno de los beneficios de este acuerdo es que no hay necesidad de involucrar al Departamento de Niños y Familias ni a servicios legales.

Una desventaja de este sistema es que usted no tiene autoridad legal sobre su nieto en caso de emergencia.

► Tutela Legal

Esta es la forma más común de tutela para los abuelos que crían a sus nietos. La tutela legal le garantiza la custodia legal de su nieto. Para obtener la tutela legal, es necesario que se presente ante la corte y le demuestre a un juez que los padres del niño no son capaces de cuidarlo.

► Adopción

La adopción es la forma de tutela más permanente. Cuando adopta a un niño, sus padres pierden el derecho de cuidar a ese niño. Esta puede ser la mejor opción si el padre o la madre no son aptos para cuidar al niño o si han fallecido. Saber cómo apoyar financieramente a su nieto

puede ser un desafío. Sin embargo, hay recursos financieros disponibles. En función de sus necesidades, puede recibir diversos servicios.

► WIC

Si su nieto es menor de 5 años, usted puede ser beneficiario del programa WIC (Women, Infants, Children) para mujeres, bebés y niños, que le brinda acceso a alimentos saludables y educación nutricional sin costo.

► Recursos de ayuda TAFDC

Recursos de ayuda exclusivos para niños a través del programa Temporary Assistance to Families with Dependent Children (Asistencia transicional para familias con niños dependientes). Estos recursos están disponibles para todos los abuelos que tienen la tutela legal de sus nietos. El criterio de elegibilidad se basa en el ingreso de su nieto. Puede solicitar este beneficio de manera personal en la oficina local del Departamento de Asistencia Transicional.

► Prestaciones de Supervivencia y Discapacidad de la Seguridad Social

Su nieto puede calificar para las prestaciones de la Seguridad Social si sus padres han fallecido. Visite ssa.gov para obtener más información. Criar a su nieto también puede ser estresante y emocionalmente abrumador. Pero no está solo. Hay miles de abuelos que crían a sus nietos en Massachusetts. Puede encontrar un grupo de apoyo de otros abuelos que crían a sus nietos en massgrg.com.

Para obtener asistencia adicional, considere conectarse con el programa Caregiver Solutions de Boston Senior Home Care al 617-451-6400, bshcinfo.org/help-grandparents-raising-grandchildren o el programa KINnections de MSPCC al 781-879-2070, mspcc.org/kidsnet.

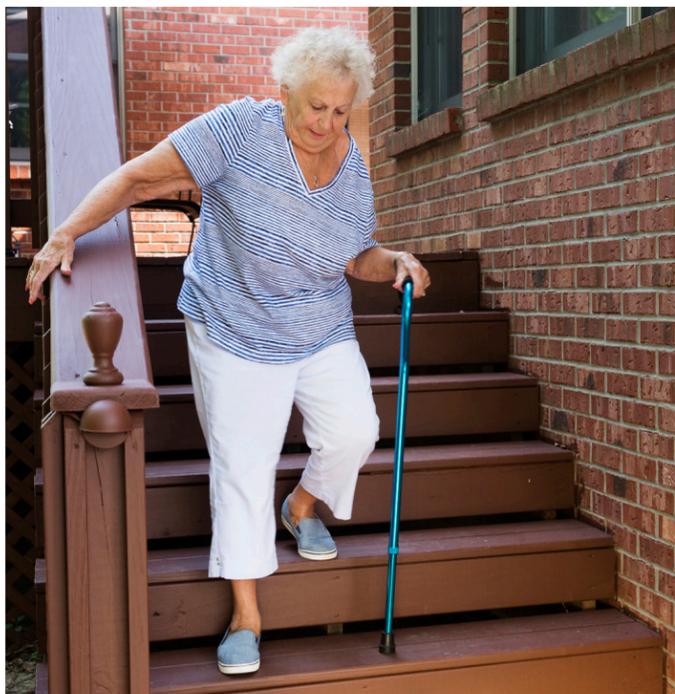
► Consejos de Seguridad

Septiembre es el Mes Nacional de Prevención de Caídas

Fuente: *National Institute on Aging*

La semana nacional de concientización sobre la prevención de caídas es del 18 al 22 de septiembre. Muchos adultos mayores, incluso si nunca antes se han caído, le temen a las caídas y a las lesiones asociadas con las caídas, por ejemplo, tener moretones, quebrarse o golpearse la cabeza. A medida que envejece, el riesgo de caerse aumenta. Sin embargo, hay muchas formas en que los adultos mayores pueden prevenir las caídas. A continuación, le presentamos algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo de caerse:

1. Duerma toda la noche. Hay más posibilidades de que se caiga si está cansado o mal dormido.
2. Asegúrese de controlar periódicamente la visión y la audición. Si se han producido cambios en la vista o la audición sin que se dé cuenta, tiene más riesgo de caerse.
3. Use dispositivos de asistencia. ¡Los bastones, andadores y otros dispositivos de asistencia están aquí para ayudarlo! Si cree que un dispositivo de asistencia puede ayudarlo, pídale una recomendación a su médico.



4. Asegúrese de tomar la dosis correcta de sus medicamentos a la hora indicada.

5. Manténgase activo. Estar activo físicamente puede ayudar a reducir el riesgo de caídas. Las actividades como el yoga y el taichí pueden ayudar a mejorar la fuerza y el equilibrio, lo que reduce el riesgo de caídas.

Age Strong ofrece clases gratuitas de taichí. Para inscribirse, comuníquese con Renee Frechette a través del número de teléfono 617-635-4168 o a través de la dirección de correo electrónico renee.frechette@boston.gov. También puede consultar en la biblioteca local, el hospital, el centro de salud o el centro comunitario para saber qué ofrecen.

Para obtener más información sobre la prevención de caídas, visite nia.nih.gov/health/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention.

► Salud Mental y Corporal

Qué es el Taichí ? Qué Beneficios Ofrece...

El taichí es un ejercicio lento y suave para la mente y el cuerpo que tiene sus raíces en varias tradiciones asiáticas, como las artes marciales, la medicina tradicional china y la filosofía, y es adecuado para personas mayores, incluso con enfermedades crónicas. Aporta los beneficios de la flexibilidad, el equilibrio, el fortalecimiento muscular, la mejora de la inmunidad y el entrenamiento de la resistencia. Con el taichí se puede mejorar la salud de las personas mayores sin agravar las deficiencias existentes.

Varios elementos del taichí son atractivos para las personas mayores. La mayoría de los ejercicios se hacen de pie, con ropa habitual, sin saltar mucho ni tirarse y levantarse del piso. El taichí puede practicarse a cualquier nivel, sin grandes esfuerzos y sin dolor ni tensión. A medida que las personas ganan confianza con la actividad física, se sienten mejor por su capacidad de hacer más cosas. El taichí mejora la capacidad de realizar actividades de la vida real, como cargar



las compas, subir escaleras, vestirse y moverse en general.

Age Strong ofrece clases virtual gratuitas de taichí. Para más información contacte Renée Frechette al 617-635-4168 o envíe un correo electrónico a renee.frechette@boston.gov.

Los colaboradores de Age Strong también ofrecen taichí y clases de prevención de caídas que incluyen "A Matter of Balance" y "Moving for Better Balance" (Ethos, Greater Boston Chinese Golden Age Center, La Alianza Hispana, y la YMCA).



Entrevista con Veronica Robles Fundadora del Centro Cultural "Veronica Robles"

Por Dillon Tedesco, Asistente Administrativa del Departamento de Comunicaciones de Age Strong

Del 15 de septiembre al 15 de octubre se celebra el Mes de la Herencia Hispana. La revista Boston Seniority conversó con Veronica Robles, fundadora del Centro Cultural "Veronica Robles" para saber qué significa para ella el Mes de la Herencia Hispana.

¿Qué significa el Mes de la Herencia Hispana para ti?

El Mes de la Herencia Hispana me da la oportunidad de seguir educando al público general sobre las enriquecedoras y diversas culturas de los países latinos.

¿Cuáles son algunos de los eventos que se realizarán en el VROCC para el Mes de la Herencia Hispana?

Celebramos las culturas hispanas y latinas durante todo el año en una serie de festivales que se llama "Viva Latinoamérica" para honrar y transmitir las tradiciones latinas, como el Día de los Muertos o el Día de los Reyes Magos, entre otros. El Mes de la herencia hispana nos da la oportunidad de brindar una programación cultural de alta calidad

a grupos comunitarios para celebrar nuestras culturas durante este periodo.

¿Por qué es importante celebrar el Mes de la Herencia Hispana?

Porque las personas pueden demostrar su orgullo por nuestra propia herencia cultural, y también es una oportunidad para compartir y elevar las tradiciones, los obsequios y valores que los inmigrantes de países latinoamericanos traen a este país.

Cuéntanos un poco sobre el evento del Día de México.

Durante el Mes de la herencia hispana, celebramos el festival Viva México para celebrar el Día de la Independencia Mexicana y destacar la creciente cultura de la comunidad de México en Boston. Esto incluye el tradicional grito "Viva México", realizado por el honorable Alberto Fierro, cónsul general de México en Boston, así como comidas mexicanas tradicionales, danzas folclóricas, mariachis, bandas nortteñas y DJ.

Para más información sobre el VROCC, visite veronicaroblesculturalcenter.org.

► VISTAS DE ALGUNAS ACTIVIDADES



MERCADOS DE AGRICULTORES 2023

Boston

Spanish

Back Bay

**Copley Square
Farmers Market**
227 Dartmouth St, 02116
5/12 - 11/21
Martes & Viernes
11am-6pm

Brighton

**Brighton Farmers
Market**
30 Chestnut Hill Ave,
02135
6/14 - 10/25
Miércoles
2pm-6:30pm

Charlestown

**Charlestown
Farmers Market**
Main and Austin St,
02129
6/28 - 10/25
Miércoles
2pm-6pm

Chinatown

**Chinatown
Farmers Market**
Chin's Park @ Rose
Kennedy Greenway,
02111
7/8 - 10/14
Sábado
9am-2pm

Dorchester

**Ashmont
Farmers Market**
1900 Dorchester Ave,
02124
7/15 - 10/27
Viernes
3pm-7pm

**Codman Square
Farmers Market**
360 Talbot Ave,
02124
7/15 - 10/14
Sábado
11am-2pm

**DotHouse
Farmers Market**
1353 Dorchester Ave,
02122
7/11 - 10/10
Martes
11:30am-1:30pm

**Fields Corner
Farmstand**
Dorchester Ave & Park
St, Shopping Center
Parking Lot, 02122
7/15 - 10/28
Sábado 9am-12pm

**Revision Urban
Farmstand**
38 Fabyan St, 02120
6/22 - 10/26
Jueves
3pm-6pm

East Boston

**East Boston
Farmers Market**
200 Border St, 02128
7/12 - 10/18
Miércoles
3pm-6:30pm

Hyde Park

**We Grow
Microgreens
Farmstand**
21 Norton St, 02136
5/18 - 11/16
Jueves
2:30pm-6:30pm

Jamaica Plain

**Egleston Farmers
Market**
179 Amory St, 02130
7/1 - 10/28
Sábado
10am-2pm

**JP Centre St
Farmers Market**
677 Centre St, Bank of
America Parking Lot, 02130
6/17 - 11/18
Mart 12-5pm, Sáb 12-3pm

Mattapan

**Fowler Clark
Epstein
Farmstand**
487 Norfolk St, 02126
6/30 - 11/17
Viernes
1pm-5pm

**Mattapan Square
Farmers Market**
882 Cummins Hwy, 02126
7/8 - 10/29
Sábado
10am-1pm

Mission Hill

**Mission Hill
Farmers Market**
725 Huntington Ave,
02120
6/8 - 12/14
Jueves
11am-6pm

Roslindale

**Roslindale
Farmers Market**
4225 Washington St,
02131
6/3 - 11/18
Sábado 9am-1:30pm

Roxbury

**Nubian Square
Farmers Market**
149 Dudley St,
02119
7/15 - 10/21
Sábado 11am-3pm

**Dudley Town
Commons
Farmers Market**
427 Dudley St, 02119
6/15 - 10/26
Jueves
2:30pm-6:15pm

**Roxbury Crossing
Farmers Market**
Roxbury Crossing T
Station
1420 Tremont St 02120
6/6 - 12/15
Martes & Viernes
11am-6pm

South Boston

**South Boston
Farmers Market**
446 W Broadway, 02127
6/5 - 10/30
Lunes 10am-5pm

Downtown

**BPM at Dewey
Square on the
Greenway**
600 Atlantic Ave,
02210
6/6 - 11/21
Martes 11am-4pm

South End

**SoWa Open
Market**
500 Harrison Ave, 02118
5/7 - 10/29
Domingo 11am-4pm
*Nota: SoWa no acepta
cupones de la Oficina de
Justicia Alimentaria para
mercados de productores