



Micro y Nanoplásticos en Nuestro Cuerpo
Página 6

La Voz Latina



Amplíe la cobertura de noticias locales en stpaulpublishing.com

Volumen 29 | Numero 4

El periódico de la comunidad latina de St. Paul y Minneapolis

abril 2025

Luis Fitch dará taller en CLUES

Por Leonor Villasuso Rustad

¿Le suena el nombre, pero no ubica de dónde? Piense en las primeras estampillas postales con motivo del Día de Muertos diseñadas por un mexicano aquí en Estados Unidos. O acuérdesese de aquel espectacular en rosa mexicano que decía “racism kills” junto a una calavera descansando de lado en la esquina de East 38 y Chicago Avenue que estuvo ahí por tres meses en el 2022. ¿Se ha ido a tomar una cerveza o juega fútbol en La Doña Cervecería y le encanta la calavera coqueta que la identifica? Pues esas tres menciones corresponden a la obra gráfica del tijnanense Luis Fitch, avcindado en Minnesota desde hace más de tres décadas. Y hay muchos, muchísimos más ejemplos de las creaciones de este artista que ha sabido combinar fuerzas a través de su agencia UNO Branding, fundada junto con su esposa Carolina Ornelas en 1999. Si quiere conocer o adentrarse más en la obra de este artista, vaya a la página www.luisfitch.com.

Ah, pero Fitch no solo es talentoso y tiene éxito; además, le gusta compartir lo que sabe. No solo como profesor y mentor, sino también como paisano, como inmigrante que es y que quiere que a todos nos vaya bien. Por esa razón conducirá el taller de desarrollo profesional “¡Cultura Amplified!” en las instalaciones de Comunidades Latinas Unidas en Servicio (CLUES) el próximo sábado 19 de abril de 9 a.m. a 4 p.m. Es

CLUES / Página 4

El Centro Cultural Boriken fue nombrado organización sin fines de lucro del año



Foto por Yari Serrano

Kenneth Ortiz, Yari Serrano, Sandy Pulles y Camila Mercado-Michelli.

Por Leonor Villasuso Rustad

Este grupo que fue fundado en 2019 con la misión de conectar la cultura de Puerto Rico con las familias de las Ciudades Gemelas por medio de actividades como tambores, danzas y cantos de la música afro-puertorriqueña y taíno, bomba y plena, deportes y juegos tradicionales, además de las festividades, recibió el reconocimiento de la Cámara de Comercio Latino de Minnesota como la mejor organización latina sin fines de lucro del 2024 en su ceremonia de premiación de noviembre pasado. Cuenta en entrevista virtual Kenneth Ortiz Scott, copresidente de la junta directiva

de BORIKEN y originario de Toa Baja, Puerto Rico, que en los días en que vacacionaba junto con su familia en Florida en el 2017 fue cuando el huracán María azotó la isla y entre todo el daño que ocasionó, su casa se inundó y perdieron todo lo que tenían. Sin poder regresar a la isla, Ortiz Scott volvió al trabajo en su computadora, desde el hotel, y al enterarse de su situación, la compañía Medtronic, para la que laboraba desde tiempo atrás, le hizo la oferta de trabajar en sus instalaciones en Minnesota, por lo que junto con su familia tomó la decisión de empezar de nuevo, desde cero, y cambiar el

BORIKEN / Página 2



Vivian Huelgo, existir para servir

Por Leonor Villasuso Rustad

Nacida en Brooklyn, Nueva York, Vivian Huelgo es la única hija de una pareja de inmigrantes colombianos que dejó todo atrás, familias y amigos incluidos, para buscar una vida mejor al norte del continente. Su padre trabajó en los muelles, mientras que su madre cuidaba niños de los vecinos en la casa; como ninguno de los dos hablaba inglés, creció siendo la intérprete que ayudaba a sus papás a navegar el sistema, “ese era el trabajo mío”, cuenta en entrevista virtual, a propósito de su nueva posición como presidenta y CEO de Esperanza United, que comenzó el primer día del presente año.

Huelgo se graduó de la Universidad en Búfalo, NY, en sociología e inglés en 1994, y posteriormente asistió a la escuela de leyes de la Universidad Fordham en la Gran Manzana, en la que después de obtener su título de abogada fue también profesora adjunta. Fue fiscal de la Oficina del Abogado del condado de Nueva York, y recuerda de esos tiempos que la comunidad de

Huelgo / Página 5

Ante la incertidumbre, información

Por Leonor Villasuso Rustad

Con la orden ejecutiva firmada por el presidente Donald Trump que lleva por nombre algo así como “garantizar la seguridad de nuestras fronteras”, desde el 20 de enero se ha generado un ambiente de incertidumbre y miedo entre las comunidades inmigrantes que residen en este país. Con una narrativa a

modo, el documento afirma que en los últimos cuatro años hubo una invasión sin precedentes conformada por “millones de inmigrantes ilegales” entre los que se incluyen terroristas potenciales, espías, miembros de cárteles, pandillas y organizaciones criminales transnacionales. Parte de la culpa, continúa, reside en la política de atrapar y dejar libres a infractores de la ley, especialmente a los que no

tienen documentos, y de los que no se tiene información confiable sobre su paradero. La solución planteada es amurallar las fronteras, no dejar pasar a nadie que no cumpla con los requisitos, realizar redadas con fines de deportación inmediata y terminar con programas que permitían a ciudadanos de ciertos países obtener permisos para vivir aquí. En muy resumidas cuentas porque la orden es extensa.

Si bien las detenciones se anunciaron destinadas a las personas indocumentadas con algún tipo de antecedente criminal, desde el principio ha habido muchos casos en los que ICE capturó a trabajadores en sus centros de empleo o de camino a ellos, y con eso el temor se reforzó entre la comunidad.

Comunidades Latinas
Inmigración /
Página 3



BORIKEN de la página 1

tropical por los inviernos cálidos. En cuanto se instaló, comenzó a buscar compatriotas alrededor suyo, y así fue como dio con el Centro Cultural BORIKEN, al que se unió junto con su familia en 2021. La directora ejecutiva y copresidenta de la junta directiva es Marisol Chiclana-Ayala; Sandy Pulles es la secretaria; Yari Serrano es parte del consejo de administración y directora de mercadotecnia; Abimael Esquilín es el tesorero; y Omayra Chiclana-Ayala es también miembro de la junta directiva. “Es un rincón de Puerto Rico en Minnesota”, define Ortiz Scott al premiado centro cultural.

Siendo el estado de Minnesota el hogar de cerca de veinte mil personas de origen o ascendencia puertorriqueña, las que conforman la segunda minoría más grande dentro del bloque poblacional latino – sí, después de los mexicanos – se calcula que el 65% de ellas reside en las Ciudades Gemelas. Una de las facetas de BORIKEN

más conocida es su grupo escénico, que interpreta danzas tradicionales en presentaciones que incluyen una introducción educativa que aborda los significados y detalles de lo que se verá en la función de bomba y plena, con música en vivo. Las integrantes del cuerpo dancístico son, también, instructoras de las clases de baile que el centro ofrece: Berenice Arias, Ninchai Nok-Chiclana, Bethmari Márquez Barreto, Yahaira Nok-Chiclana, Jahde Ortiz y Melissa Medina. Por su parte, Alexis Santos y Luis Ortega son los instructores de percusión. El grupo ofrece presentaciones en eventos públicos, festivales, ferias, bibliotecas públicas, escuelas y actividades culturales, de abril a octubre, los fines de semana. Ortiz Scott explica que BORIKEN hace colaboraciones con artistas y artesanos de la isla como parte de su objetivo de promover la cultura puertorriqueña. Las faldas azules que el grupo escénico usa en sus presentaciones, por ejemplo, son hechas por una persona muy reconocida en Puerto Rico que se especializa en la confección de trajes típicos para



Foto por Yari Serrano

Última fila, de izquierda a derecha: Sandy Pulles, Alexis Santos, Luis Ortega, Yari Serrano, Jasmira Colon, Jahde Ortiz. Fila de enmedio: Yeshua Diaz, Beth Márquez. Primera fila: Keisi Ortiz y Serena Pulles.

los bailes. Cuando el evento se presta, BORIKEN agrega también un taller para los niños para que aprendan a hacer algo que es tradicional en la isla, como las maracas, por ejemplo. También este centro cultural ofrece clases de cocina, pláticas de músicos sobre la historia de

los instrumentos y colaboraciones para presentaciones de artistas reconocidos en la isla, entre otros.

Los sábados de la temporada de primavera, BORIKEN ofrece talleres enfocados en la bomba, esa tradicional forma de música y danza que fusiona las culturas puertorriqueña y africana en la historia de la isla, y se ofrece los días sábado para personas mayores de 15 años que quieran conectarse con sus raíces boricuas, así como para aquellas que, sin tener ascendencia en ese lugar,

deseen conocer más y experimentar adentrándose en este rincón de Puerto Rico en Minnesota, como dijo su copresidente párrafos arriba.

La actividad del verano de BORIKEN se anuncia como “Jugando pelota a lo boricua”, y consiste de un juego de fútbol abierto para la comunidad -uno para niños y otro para adultos- “y competimos con otras comunidades, el año pasado competimos contra los venezolanos y el anterior contra los dominicanos”; es un evento de todo el día para toda la familia, divertido, con música, comida, “es un vacilón”, cuenta Ortiz Scott. El evento del torneo de dominó anual de BORIKEN, anuncia el entrevistado, cambiará un poco a partir de este año ya que incluirá otros juegos tradicionales, como trompo y peregrina, con la intención de que la comunidad los conozca y disfrute,

especialmente los niños. Durante el otoño se lleva a cabo el programa “Los caciques de mañana”, para niños a partir de los cinco años, en el que aprenden danza, música y costumbres de Puerto Rico, así como también información sobre un héroe puertorriqueño como Roberto Clemente, por ejemplo. El cacique, explica Ortiz Scott, era el líder de los taínos, así que incorporaron el término por ser parte de la cultura que el grupo promueve, y agrega que entre 50 y 60 niños participan en este programa.

Ortiz Scott dice que en Puerto Rico tienen la temporada decembrina más larga del mundo; comienza luego del Día de Acción de Gracias, pasa por diferentes festividades como Navidad, Año Nuevo, San Sebastián, “la octavita”, y termina en febrero. Así que la actividad con que BORIKEN cierra el año es la Parranda Boricua, que resume todas esas celebraciones en una gran fiesta de un solo día, e incluye música en vivo, comida típica que los asistentes preparan para compartir, los Reyes Magos hacen su aparición para obsequiar juguetes a los niños, todo sucede en un ambiente de comunidad donde la idea es que todo el mundo se sienta como en casa.

Por lo pronto el centro cultural BORIKEN renta espacios para sus actividades y eventos, aunque la idea es que en el futuro tendrá un local propio. Para conocer la programación y los lugares donde se llevará a cabo, recomienda Ortiz Scott visitar el sitio web www.borikennm.org, o en las redes sociales de Facebook, Instagram, YouTube y LinkedIn.

TWIN CITIES teen lit con

sábado, abril 26, 10 am-3 pm
Two Rivers High School
1897 Delaware Ave.
Mendota Heights

#teenlitcon

Teen Lit Con es donde coinciden adolescentes y autores. Escucha a los autores, asiste a sesiones sobre escritura, libros de arte y trivia. Aprende sobre los creadores de Minnesota, consigue su autógrafo y descubre tu próximo libro favorito.



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 for availability of an apartment or townhome.
Equal Housing Opportunity.

Where you bank matters.

With Net Zero Deposits, your bank account can help *mitigate the impact of climate change.*

SUNRISE BANKS

Turn your transactions into positive change at sunrisebanks.com/net-zero

Member FDIC



Inmigración

de la página 1

Unidas en Servicio, CLUES, ha creado una guía muy completa en la que incluye recomendaciones como no tratar de huir si ICE a la policía intentan detenerle, no cargar con identificación de su país de origen ni tampoco documentos falsos, no infringir leyes de tránsito como manejar en estado de ebriedad, y prever la situación legal de sus hijos y sus bienes en caso de ser retenido. También es posible ubicar las representaciones consulares de Chile, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, España y México en territorio minnesotano en la última página de la guía. La "tarjeta roja" es un documento que CLUES recomienda tener consigo en todo momento, ya sea que los oficiales quieran hablar con usted o ingresar a su domicilio, porque con ella se les informa que usted no quiere responder preguntas o que, si tienen una orden de un juez para catear su casa, primero la deben pasar por debajo de la puerta. En la página web de CLUES, www.clues.org, está el código QR para imprimirla, así como el enlace para descargar la guía mencionada, y también puede llamar al 651-768-0000 si tiene preguntas.

Recursos y apoyos

He aquí una lista de organizaciones y agencias que brindan apoyo para quienes se encuentren en la situación de necesitarlo, a bajo costo o de manera gratuita. Conozca sus derechos y comparta la información con sus familiares y amigos.

Immigrant Defense Project

Ofrece asesoría e información jurídica, así como también da referencia para

servicios legales gratuitos y para abogados privados de inmigración. Sus oficinas están en Nueva York, pero brinda asistencia a nivel nacional por medio de su línea de ayuda de inmigración criminal para aquellos inmigrantes o sus seres queridos que han sido arrestados, citados o condenados por un delito. Deje un mensaje de voz con su nombre y número de teléfono al 212-725-6422, o envíe un correo electrónico a info@immdefense.org.

Immigrant Law Center of Minnesota

Enfocada en proporcionar representación legal gratuita a inmigrantes y refugiados de bajos recursos económicos, ayuda para llenar formas, trámites con USCIS, representación en entrevistas para solicitantes de asilo, representación ante la Corte de Inmigración y ante la Junta de Recursos de Inmigración. Ubicada en 450 N. Syndicate St. Suite 200, San Pablo, es necesario hacer cita previamente. Teléfono: 651-641-1011. www.ilcm.org, ofcinalegal@ilcm.org. Esta organización ofrece información general sobre los procedimientos de la corte y servicios en la primera audiencia si una persona es detenida por ICE llamando al número mencionado los lunes de 2 a 4 p.m. y los jueves de 1 a 3 p.m.

International Institute of Minnesota

Proporciona asistencia para completar formas y trámites con USCIS. Sus oficinas están en 1694 Como Ave, San Pablo. Teléfono: 651-647-0191, presione 2. iimn.org, info@iimn.org.

Law Help MN

Este es un proyecto de un grupo de siete programas de ayuda legal (Coalición de Servicios Legales de Minnesota) que ofrece servicios a residentes e inmigrantes de bajos ingresos económicos en cuestiones de inmigración, además de muchas otras áreas. lawhelpmn.org.

Lutheran Social Service of Minnesota

Ofrece servicios legales a bajo costo para completar documentos de inmigración, y proporciona consejería y servicios legales en cuestiones de inmigración. Los martes de 9 a.m. a 3 p.m. recibe a personas sin necesidad de cita y cuenta con intérpretes en 2400 Park Ave. South, Mineápolis. Teléfono: 651-642-5990 y 800-582-5260. lssmn.org.

Mid-Minnesota Legal Aid - Immigration Law Project

Apoya en llenar formas, trámites con USCIS, representación en entrevistas para solicitantes de asilo, representación ante la Corte de Inmigración y ante la Junta de Recursos de Inmigración. La dirección es 111 N Fifth

St. Suite 100, Mineápolis. Teléfono: 612-332-1441. mylegalaid.org, MPLSImmigrationintake@mylegalaid.org.

Minnesota Council of Churches

Asistencia para llenado de formas y presentaciones ante el USCIS, y consulta legal, se especializa en situaciones de refugiados, asilados y poblaciones elegibles. Jueves de 9 a.m. a 12 p.m. ofrece servicios y seguimiento de casos, sin necesidad de hacer cita en su oficina en 122 Franklin Ave W. Suite 100, Mineápolis. Teléfono: 612-874-8605. mnchurches.org, mcc@mnchurches.org.

New American Alliance for Development

Apoya en llenar formas, trámites con USCIS, representación en entrevistas para solicitantes de asilo, representación ante la Corte de Inmigración y ante la Junta de Recursos de Inmigración. 1821 University Ave W. Suite 328-South, San Pablo. Teléfono: 651-226-0429. newamericansalliance.org, yendeanderson@yahoo.com.

Park Avenue Legal Clinic

Asistencia para llenado de formas y presentaciones ante el USCIS. 3400 Park Ave S., Park Avenue United Methodist Church, Mineápolis. Teléfono: 612-752-6655. vlmnm.org, coleen.beebe@vlmnm.org.

Standpoint

Asistencia para llenado de formas y presentaciones ante el USCIS. 2233 University Ave W. Suite 150, San Pablo. Teléfono: 612-343-9842. standpointmn.org, rachel@standpointmn.org.

Southern Minnesota Regional Legal Services

Brinda ayuda para el ajuste de estatus migratorio de refugiados, asilados o quienes tienen visas U, T o SIV a residente permanente legal, así como a inmigrantes sobrevivientes de violencia doméstica o de crímenes violentos que califiquen para recibir estatus legal. 800 Alliance Bank Center, 55 East 5th Street, San Pablo. Teléfono: 877-696-6529. smrls.org.

The Advocates for Human Rights

Apoya en llenar formas, trámites con USCIS, representación en entrevistas para solicitantes de asilo, representación ante la Corte de Inmigración y ante la Junta de Recursos de Inmigración, así como ante la Corte federal. 330 2nd Ave S. Suite 800, Mineápolis. Teléfono: 612-341-9845. theadvocatesforhumanrights.org, hrights@advrights.org.

Universidad de Minnesota

Representación ante la Corte de Inmigración y ante la Junta de Recursos de Inmigración, así como ante la Corte federal. 190 Mondale Hall, 229 19th Avenue South, Mineápolis. Teléfono: 612-301-1156. rlchan@umn.edu.

Volunteer Lawyers Network

Brinda ayuda legal de manera gratuita en cuestiones de inmigración, entre otras áreas. Llame de lunes a jueves de 10 a.m. a 1 p.m. al 612-752-6677 para hablar con un miembro del personal, quien le canalizará con un abogado. 600 Nicollet Mall, suite 390A, Mineápolis. vlmnm.org.

Beautiful Laundrette
¡Barato, Limpio y Eficiente!

¡\$1 de descuento en lavadoras todo el día los miércoles!

625 Stryker Ave. | 612-356-2764
beautifulaundrette.com
¡Aquí todos son bienvenidos!



"I'm sorry, I must have misplaced your paperwork."
"Your credit report isn't back."
"Your income hasn't been verified yet."

Don't be fooled by excuses. What appears to be a delay could be discrimination.



According to the federal Fair Housing Act, it's illegal to consider race, color, religion, national origin, sex, disability or family status in rental, sales, lending or homeowner's insurance decisions. Under the Minnesota Human Rights Law, it's also illegal to discriminate based on one's creed, sexual or affectional orientation, marital status or receipt of public assistance.

If you suspect unfair housing practices, visit www.hud.gov/fairhousing or call the HUD Hotline 1-800-669-9777, 1-800-927-9275 (TTY), or MN Dept. of Human Rights at 651-296-5663.

Sponsored by the Dakota County CDA and the US Dept of HUD





St. Paul Publishing Co.
1643 So. Robert St., Ste, 60B
West St. Paul, MN 55118
info@stpaulpublishing.com
stpaulpublishing.com
651-457-1177

La Voz Latina is published monthly by the St. Paul Publishing Company
Circulation: 10,200 print + online. Home and business delivery in St. Paul and Minneapolis.
Sister publications: The St. Paul Voice, Downtown St. Paul Voice and South St. Paul Voice.

Story ideas welcome:
To submit story ideas or letters to the editor, contact Tim at tim@stpaulpublishing.com

Advertising:
Our media group reaches 80,000 people in print & online. Learn more at stpaulpublishing.com/advertising, 651-457-1177.

Publisher & Editor:
Tim Spitzack
tim@stpaulpublishing.com

Copy Editor:
Leslie Martin

Media & Marketing Manager:
Jake Spitzack
jake@stpaulpublishing.com

Contributors:
Leonor Villasuso Rustad
Peter Majerle
William Gustavo Franklin Torres
José William Castellanos
Roger Fuller
Carrie Classon
Joe Atkins
Dawn Wambeke

The St. Paul Voice assumes no responsibility for the opinions expressed by contributors and for the validity of claims or items reported. Copyright St. Paul Voice 2025. All rights reserved in compliance of Federal Copyright Act of 1978. No content may be reproduced without the express written permission of the publisher. Member of the Minnesota Newspaper Association.

CLUES de la página 1

un taller gratuito y bilingüe, para la comunidad de artistas latinos, gente creadora, fotógrafos, jóvenes interesados en el diseño, que pueden es-

tar en cualquier momento de su carrera o que lo que hacen es un hobby. La doctora Carla Manzoni, directora de arte y desarrollo cultural de CLUES, dijo en entrevista telefónica que Luis Fitch tiene un interés profundísimo en no ser el único artista

latino con visibilidad, por lo que él se acercó a Manzoni para ofrecer un taller a la gente que hace productos culturales latinos, como tarjetas, ropa, para acceder a un público más grande, y que esto se alineaba perfecto con los objetivos de CLUES de dar oportunidades de desarrollo profesional.

En palabras del propio Fitch, la misión del taller es ayudar a los asistentes a entender el estilo que llevan, si es que tienen un estilo y, si no, la importancia de tener un estilo de arte que sea reconocible, así como lo relacionado con derechos de autor, licencias, ingresos pasivos – ¿qué es eso?, se preguntará – es el dinero que genera, por ejemplo, una imagen o fotografía que su autor vende y que por cada vez que es reproducida o vista, le reditúa cierta cantidad de dólares, “tú te vas a dormir tranquilamente, y tus imágenes te están dando dinero, te llegan cheques cada mes”, explica al respecto el entrevistado, quien cree que esta será una de las partes más importantes del taller que impartirá.

Uno de los temas que este

taller tratará es la cuestión del manejo del dinero, porque hay esa idea de que ser artista es muy sufrido, de tenerle miedo al dinero, dice Fitch, y lo que él quiere compartir es que es posible ganar dinero haciendo arte y vendiéndolo para financiar proyectos personales más experimentales en el campo del arte al que la persona se dedique, o a lo mejor hasta hacer las dos cosas al mismo tiempo, en lugar de tener que trabajar en algo que disgusta. Fitch comenta que, por ejemplo, las fábricas en Estados Unidos planean lo que van a producir con anticipación, para todo tipo de temporadas, celebraciones y ocurrencias, por lo que hay oportunidades para todos en cuanto a enviar diseños o prototipos y, eventualmente, ganar contratos. Como lo explica en la conversación el artista, simplemente si uno piensa en las festividades de cada cultura que habita en este país, y de la industria que manufactura decoraciones, tarjetas, mercancías diversas para cada una de ellas y su poder para el mercadeo y nuestro consumismo, se divisa la enorme posibilidad

de vender arte por esa vía; la cuestión es que no muchos lo saben, pero como Fitch sí, lo compartirá con los talleristas. También hará hincapié en la manera de hacer un contrato con las fábricas que comprenden los diseños.

Los interesados en participar en el taller tendrán la oportunidad no solo de aprender sino también de poner manos a la obra con los materiales que Fitch ha preparado para la ocasión, que abarcan colecciones de ropa para diversas edades, cocinas, salas, decoraciones, temas que están de moda, y explicará el por qué están de moda, en los que podrán aplicar su estilo, si lo tienen, y si no, pueden ver la importancia de desarrollarlo. Fitch cree que lo más importante es que los asistentes puedan entender que existe esta oportunidad, que solamente ellos lo pueden controlar y solo ellos lo pueden hacer. No hay una escuela de esto, no hay un lugar o un libro que te diga paso por paso cómo hacerlo, y mucho menos para los latinos. “Vivimos en un país que es sumamente comercial, tenemos que entender que hay un cal-

endario comercial que existe y ya sea que tú seas parte de ese calendario, que tu estilo entre en ese calendario, que tengas diseños de productos seis meses antes de que las fábricas necesiten esas cosas. Puedes hacer miles de cosas, estas fábricas necesitan venderles los productos a lugares como Wal-Mart o Target, y a ti te pagan un porcentaje de esas ventas” dice Fitch, quien pone por ejemplo que hoy en día no hay productos diseñados por latinos para festividades latinas, y mucho menos mexicanos para mexicanos, como podría ser la del 16 de septiembre, o la virgen de Guadalupe.

La doctora Manzoni adelanta que habrá una exhibición de los diseños y prototipos que se desarrollen en el taller, en la galería de CLUES, posiblemente entre junio y agosto – en su momento se anunciarán las fechas para esta muestra. En la página web de CLUES (www.clues.org) estará disponible el formato para inscribirse al taller de Luis Fitch que tendrá lugar el próximo sábado 19 de abril en su sede en 797 E. 7th Street, en San Pablo.

St. Matthew's 36th Annual Dine-in & Curbside-to-go
Table service for dine-in, no buffet line



Every Friday Mar. 7-Good Friday April 18
Serving Time: 4:30-7:30 p.m.

Baked and/or fried wild Alaskan pollock, baked potato, vegetable, cole slaw, roll and dessert. Grilled cheese or spaghetti available as non-fish option.

Beer, wine and pop available for purchase

Adult meal \$16 fish / \$14 non-fish. Cash, check or card.
Children's meals at reduced price

Dine-in: enter at Door 5 at the rear of the church
Curbside-to-go line off Humboldt Ave. onto Robie St.

For more information, visit st-matts.org

St. Matthew's Social Hall, 510 Hall Ave., St. Paul

LUIS FITCH CULTURA AMPLIFIED!



De Arte a Producto
Taller GRATIS: 19 de Abril | 9:00 a.m. - 4:00 p.m.
Galería de Arte de CLUES: 797 E 7th St. Saint Paul, MN 55106



- Introducción al taller
- Caso de estudio + análisis de productos
- Técnicas y estrategias para el desarrollo de productos
- Creación de prototipos de productos
- Construcción de comunidad

iRegístrate hoy!

Escanear Código QR



Organiza  **arte & cultura**

Patrocina  **CLEAN WATER LAND & LEGACY**

Este actividad es posible en parte gracias al Fondo para las Artes y el Patrimonio Cultural de los Entornos Legados de Minnesota y del Fundacion McHugh

Usted Esta Invitado



Iglesia Nuestra Esperanza
Domingo 1:00 PM
3210 N. Oliver Ave.
Minneapolis

Learn media making and storytelling skills with our Media Education team.

Create meaningful media by hiring our Production team or by using our resources

Teach digital literacy skills as a part of our CTEP AmeriCorps program.

Watch locally produced content on our channels 14,15,16, and 19.





www.spnn.org

 **COMMUNITY OF PEACE ACADEMY**
471 Magnolia Ave E, St. Paul 55130

**Desarrollando el carácter.
Construyendo comunidad.
Enseñando paz.**

Colegiatura gratuita	Transporte en toda la ciudad
Días completos L-V Preescolar y kínder	Preparación para la universidad

Un lugar de paz para los estudiantes de preescolar hasta 12 grados.

Aplique en línea en www.cpapk12.org

651-280-4587 (English) 651-289-3742 (Español)
651-280-4545 (Hmoob) 651-280-4591 (Karen)



Huelgo

de la página 1

abogados latinos en Nueva York se apoyaba mucho, y que a ella le dio muchas oportunidades de crecimiento profesional. Como era fiscal bilingüe, le asignaban los casos donde la víctima era latina, y a partir de ahí prácticamente ha dedicado su carrera a los sobrevivientes de la violencia doméstica. Huelgo considera que el trabajo del abogado y del traductor son muy similares porque el primero traduce las leyes para que sus clientes entiendan qué opciones tienen y qué decisiones pueden tomar, “esa práctica de cuando estaba chiquita y le explicaba a mi papá lo que estaba diciendo el vecino, fue la práctica perfecta para después cuando trabajé en la Corte”.

Al respecto de su decisión de trabajar en algo que puede ser considerado tan deprimente y frustrante como la violencia de género, cuando pudo haberse dedicado a otra rama de la abogacía, Huelgo afirma que ella sabía que al entender a la comunidad y hablar español, podía dar

una ayuda especial y única a las víctimas, “y dar ese servicio era algo increíblemente gratificante. Sentía que lo estaba haciendo bien y como que estaba dando algo más”. Se mudó a Washington D.C. para trabajar como asesora principal de la Comisión en Violencia Sexual y Doméstica de la Asociación de Abogados de Estados Unidos (ABA, por sus siglas en inglés) hace unos quince años, con la misión de ver la manera en que los abogados pudieran hacer mejor lo que hacían en cuanto a la parte de las sobrevivientes. En ABA fue que empezó a conocer del trabajo que Esperanza United, desde su bastión en las Ciudades Gemelas, estaba desarrollando para modelos y prácticas para mejorar la atención a sobrevivientes, en particular para las latinas, y llevándolos a otras ciudades del país. Así que cuando Patti Totozintle, entonces directora y CEO de Esperanza la buscó hace tres años y le propuso que se hiciera directora de operaciones de la organización, a modo de preparación para convertirse en su remplazo llegado el momento, Huelgo no lo dudó. En la visión de

Totozintle que hizo crecer a Esperanza United a nivel nacional, la flexibilidad en el modo de trabajar facilitó que Huelgo tomara el puesto y se hiciera cargo de establecer las estructuras necesarias, sin mudanza familiar a Minnesota, para que la parte operativa de Esperanza estuviera funcionando igual de bien que el servicio que da a sus clientes. Cuenta Huelgo que cuando se llegó el primero de enero, la transición fluyó porque ella ya conocía a todo el personal y el trabajo que se hacía.

“Hay tanto que hacer aquí en Washington D.C.; es importante tener una presencia aquí. En enero estuve en Atlanta, tenemos como cinco o seis empleadas que están allá. Tenemos gente en Nueva York, en Boston, y yo trato de ir a diferentes lugares y reunirme con empleados, aunque ahora que tengo hijos es más difícil despedirme de ellos, pero sí me encanta tener ese contacto”, explica sobre su nueva jornada laboral como cabeza de un equipo de más de sesenta empleados que, ante los tiempos políticamente difíciles que se viven, tratan de estar formando y

fortaleciendo sus enlaces de comunicación constante para poder seguir ayudando a la comunidad que los necesita, y de la manera en que lo necesita, a pesar de la disminución de llamadas en su línea de crisis por el temor a denunciar estos días, Huelgo asegura que Esperanza se adapta a lo que la comunidad pide para darle el apoyo, los recursos, los servicios. “Me he quedado impresionada con el equipo que tenemos porque, aunque ellos tienen miedo, o se sientan preocupados, cada día se levantan y es cómo “¿qué podemos hacer para ayudar?” y proponen nuevas ideas y maneras de mantenerse en contacto con la comunidad, y esto te da ánimo y energía”, dice con una sonrisa cálida y sus ojos brillan.

Huelgo recuerda vivamente que un día llegó a su casa una mujer que le preguntó a su mamá si podía cuidar a la bebé de su amiga, que trabajaba en las cortes y estaba por regresar luego de la licencia por maternidad. “Ella vino a recoger a la niña y traía un portafolios. ¡Era la primera persona que yo había visto cargando un portafolios! Y me quedé

impactada, ¿quién es ella, en donde trabaja? Es latina, tiene una bebé... y me explicó que era abogada. ¡Yo nunca había pensado que las latinas podían cargar un portafolios y ser abogadas!”, así que por ahí empezó a inclinarse por las leyes. Varias décadas más tarde, en una reunión se encontró con aquella abogada a la que su mamá le había cuidado su bebé, que para ese entonces ya era jueza, y desde entonces han seguido en contacto – Huelgo cree que posiblemente fue la primera de origen dominicano en esa corte y ahora está jubilada.

“Si uno puede ver que la persona existe, eso le abre el mundo a uno. Por eso es tan importante que los profesionales estemos en la comunidad, hablando con la gente joven para que vean la posibilidad”, dice refiriéndose a su experiencia de niña, y al énfasis que el personal de Esperanza pone en modelar lo que se quiere que los niños y jóvenes aprendan sobre las relaciones saludables. A lo largo y ancho del país hay organizaciones apoyando a sobrevivientes de violencia de género con los que Esperanza trabaja y colabora;

“lo que yo veo en el futuro para Esperanza es expandir y abrir esos enlaces porque hay comunidades latinas en Canadá, obviamente en toda Latinoamérica, y que esos enlaces corran desde el norte hasta el más profundo sur y que Esperanza United sea esa conexión, apoyando a la comunidad para reducir y erradicar la violencia de género” finaliza la entrevistada.

Volunteer In Your Community

Lutheran Social Service of MN is seeking volunteers age 55 or over in your area to provide companionship to older adults or mentor school-age children. Volunteers commit to regular weekly hours for a tax-free stipend and mileage reimbursement. Contact us at 888.205.3770, or AmericorpsSeniors@lssmn.org for more information and to make an impact in your community.



¿NECESITA UN PRÉSTAMO HIPOTECARIO QUE SE ADAPTE A SUS NECESIDADES?

NOSOTROS LO AYUDAMOS.



Independientemente de si se trata de su primera vivienda o de su hogar definitivo, nuestros expertos hipotecarios locales encontrarán el préstamo adecuado para usted que se adapte a su presupuesto. Haremos que el proceso de compra de su vivienda sea lo más fluido y libre de estrés posible, desde la preaprobación hasta el cierre del trato.

Infórmese más en AssociatedBank.com/lending

AssociatedBank | Your money works here.®

Los productos de préstamo se ofrecen a través de Associated Bank, N.A., y están sujetos a la aprobación de crédito e implican intereses y otros costos. Consulte detalles sobre tarifas y los términos y condiciones de estos productos. Será obligatorio tener seguro de propiedad y seguro contra inundaciones, si corresponde, sobre la garantía. (1050) Miembro de FDIC. (3/25) W164150



Micro y Nanoplásticos en Nuestro Cuerpo

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

Múltiples artículos de prensa y publicaciones científicas están llamando la atención respecto a la cantidad de micro y nanoplásticos que se acumulan en un ser humano durante su vida, su origen y los efectos que puedan producir en el mediano y largo plazo. La palabra plástico tiene sus raíces en el griego "plástikós" que significa moldeable. Los plásticos son polímeros (del griego "Poli" que significa muchas y "Meros" que significa partes), es decir son compuestos químicos formados por unidades que se repiten, llamados monómeros, las cuales se pueden producir, ensamblar, combinar y moldear para formar casi cualquier cosa. Hasta hace aproximadamente 200 años solamente existían los polímeros naturales, tales como la seda, lana, algodón, celulosa, almidón y el caucho natural, pero



con el advenimiento de la revolución industrial se desarrolló la tecnología para producir plásticos sintéticos a partir del petróleo y sus derivados, cada vez más útiles, baratos y en cantidades tan monumentales, que incluso algunos científicos están proponiendo el término "Plasticoceno" para denominar el periodo

de la humanidad desde que se comenzó a producir plástico de manera artificial, hasta lograr su globalización durante el siglo veinte y volverse prácticamente imprescindible en el siglo veintiuno. Hoy lo encontramos en prácticamente todos los objetos y utensilios que utilizamos en nuestra vida cotidiana para satisfacer

nuestras complejas necesidades tecnológicas asociadas con la modernidad. El encuentro del ser humano con el plástico se remonta hasta hace unos 3.500 años, cuando los Olmecas que habitaban el Golfo de México descubrieron que la savia del árbol del caucho se podía moldear cuando se calentaba para formar diversos artícu-

los, especialmente las pelotas que utilizaban en el juego ritual llamado "Tlachtli" en Náhuatl. En 1912, Fritz Klatte obtuvo PVC (policloruro de vinilo) al mezclar acetileno y ácido clorhídrico, aunque en su tiempo no se le encontró alguna utilidad, incluso su patente expiró en 1925, actualmente es uno de los plásticos más utilizados a nivel mundial, especialmente en tuberías y ventanas. En 1920, Hermann Staudinger, acuñó el término macromolécula para explicar que los polímeros están compuestos por grandes cadenas de moléculas que se repiten, por lo que le fue otorgado el Premio Nobel de química en 1953. Durante las décadas de los 30s y 40s del siglo pasado la industria de los plásticos creció y se diversificó en nuevos productos que incluían adhesivos, pinturas, y otros compuestos a base de polímeros, que sentaron las bases para la creación de nuevos materiales con características predeterminadas, tales como los plásticos

conductores de electricidad, utilizados en las pantallas flexibles. Los plásticos son una parte fundamental de todos los dispositivos modernos, desde los más sofisticados equipos electrónicos, electrodomésticos, computadores, celulares, hasta las innumerables clases de bolsas plásticas. Es muy probable que en poco tiempo las pantallas de vidrio de los aparatos electrónicos sean remplazadas por pantallas de plástico. Gracias a su maleabilidad, el plástico también se usa en hilos y fibras para producir cables de fibra óptica y textiles a base de poliésteres. El plástico está presente en prácticamente todos los ambientes en los que se desarrolla la vida humana. En las regiones más alejadas del ecuador, el plástico es fundamental para producir las estructuras aislantes de viviendas y vehículos que permiten soportar los fríos y calores extremos. Se calcula que la producción mundial de plásticos en el año 2022 alcanzó los 400.3 millones

Program de Asistencia de Energia

Necesitás ayuda con sus cuentas de energía?



Ayúdate, Ayuda a tus amigos, Ayuda a tus vecinos.

"La ayuda típica para el hogar es aproximadamente \$500!"

Casi todos los hogares de Minnesota gastan una gran parte de sus ingresos en costos de energía. Community Action y el Program de Asistencia de Energia ayuda a miles de familias en los condados de Ramsey and Washington con parte del costo de sus facturas de energía y para mejorar la eficiencia de sus hogares.



escanear para aplicar en línea



Contáctanos para aplicar o para saber mas acerca de nuestro programa!

Llamanos al (651) 645-6470
Visita "www.capr.org"

Puedes enviarnos un correo electrónico "email" a EAP@caprw.org

Expect local and knowledgeable mortgage lenders.



Angelee Vang
Senior Community Development Mortgage Loan Officer
NMLS 1474403
(651) 262-1141




CorTrust Mortgage
Raise your expectations.

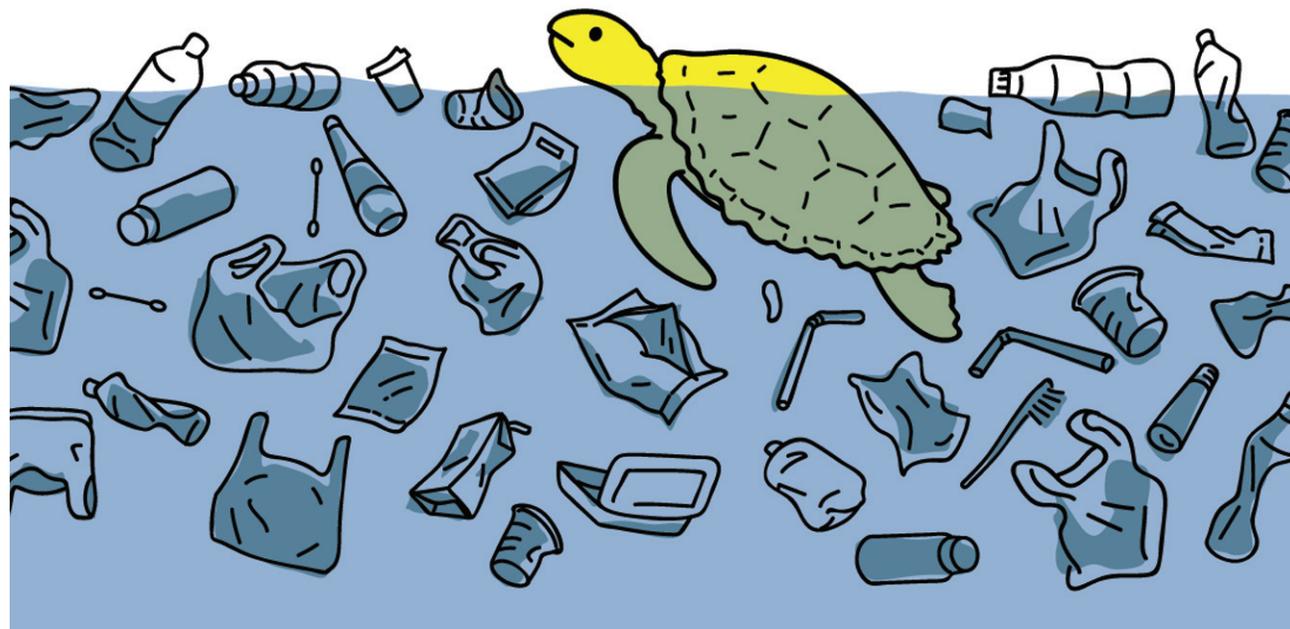
CorTrustBank.com/Mortgage



Member FDIC • NMLS 458038

de toneladas, según cálculos de la National Geographic, desde los años cincuenta del siglo pasado hasta el año 2015, se habían acumulado cerca de 8.300 millones de toneladas de plástico, de las cuales 6.300 millones se han convertido en residuos dispersos en basureros, ríos y mares; según datos del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (UNDP por sus siglas en inglés), a nivel mundial se recicla aproximadamente el 9 por ciento del plástico que se produce. Igualmente, se calcula que el plástico se demora en descomponerse entre 100 y mil años. Por ejemplo, una botella de plástico puede durar sin descomponerse unos 500 años, tiempo que se prolonga si está enterrada.

Aunque menos del tres por ciento de la producción mundial de plásticos se emplea en medicina y tecnología médica, más del 50 por ciento de los productos médicos y farmacéuticos están hechos de plástico. El plástico puede ser opaco o transparente, se puede esterilizar para ser reutilizado o ser desechable, es irrompible y seguro, barato y liviano, y



permite ser manejado de tal forma que se puede utilizar en productos que se adaptan a las más variadas condiciones y necesidades, desde productos muy finos y pequeños como los utilizados en los sistemas de venoclisis, aparatos de endoscopia y tubos y cables para múltiples usos. Mediante la mezcla de diver-

sos compuestos, el plástico se puede volver blando y elástico, o duro y resistente a los golpes como el utilizado en la fabricación de tubos de ensayo para recoger las muestras de sangre que son analizadas en el laboratorio.

Se llaman microplásticos a las partículas de un tamaño menor a 5 milímetros, los nanoplasticos miden menos de una milésima de milí-

metro o 100 nanómetros (un nanómetro es la milonésima parte de un milímetro), por lo cual no es posible verlos a simple vista. Se encuentran en diferentes formas que incluyen esferas, fibras, gránulos, o laminillas. Tanto los micro como los nanoplasticos son el resultado de la lenta degradación de los microplásticos, el desgaste de las llantas de

los vehículos, especialmente al frenar, las aguas residuales de las lavadoras de ropa y lavanderías industriales, contaminadas con las fibras de acrílico, nailon, y poliéster de la ropa, y de la producción especializada de estas partículas, que son utilizadas en muchos productos, desde cosméticos, exfoliantes de la piel, champús y productos de limpieza, en productos

industriales abrasivos y como materia prima para producir nuevos plásticos; en medicina es frecuente encontrarlos como vectores farmacológicos y en empaques de productos.

Durante nuestra vida estamos expuestos a estas partículas de varias formas, al inhalarlos en el aire que respiramos llegan a los alveolos pulmonares y dependiendo de su tamaño pueden pasar al torrente sanguíneo y distribuirse por todo el cuerpo, las partículas más grandes son atrapadas en el moco y los cilios que recubren el árbol traqueal y pueden ser expulsadas al toser o ser tragadas. Se ha encontrado que el aire que se respira en el interior de las viviendas contiene una concentración más elevada de micro y nanoplasticos que el que se respira en la calle. Los plásticos son ingeridos al tragarnos la saliva o con los alimentos, especialmente mariscos y frutos del mar, sal, frutas y verduras empacadas en plástico, té y aguas aromáticas y el agua que

**Naoplásticos /
Página 9**

SERVICIOS DE SALUD SEXUAL.

ES LO QUE HACEMOS.

Servicios:

- Métodos anticonceptivos.
- Pruebas y tratamientos para las enfermedades de transmisión sexual.
- Exámenes anuales.
- Terapia hormonal para persona transgénero.
- Pruebas y tratamiento de las infecciones del tracto urinario (ITU).
- PrEP (Truvada®) y PEP para la prevención del VIH.



**Planned
Parenthood®**

**1.800.230.PLAN (7526)
PPNCS.ORG**



Latino Economic Development Center

“Me encanta escuchar a los padres decir que su hijo habla español en casa”, dice

Tatiana Méndez, “especialmente cuando sus padres no lo hablan en casa. Saber que estamos ayudando a moldear la vida de un niño, a prepararlo para la siguiente etapa de su vida, es realmente satisfactorio”. Y Tatiana sabe de lo que habla: estudió psicología infantil y trabajó como maestra en su Ecuador natal antes de asociarse con Karina Zumba para abrir Un Mundo de Niños en Edina. Y juntas, forman un gran equipo: además de la expe-

riencia de Tatiana, Karina siempre ha trabajado en el cuidado infantil. De hecho, Karina fue directora ejecutiva de una de las cadenas de cuidado infantil más grandes de Minnesota antes de aventurarse por su cuenta.

Un Mundo de Niños es un centro de cuidado infantil bilingüe (inglés y español) que ofrece un entorno seguro, cálido y estimulante para niños de entre seis semanas y seis años. El plan de estudios se inspiró en el enfoque Reggio Emilia, “que se centra en los intereses del niño y en cómo aprende”, dice Tatiana. “Digamos que estamos en el parque y un niño dice: ‘¡Ese árbol no tiene hojas!’”. Entonces, como equipo, trabajamos en eso con ellos, tanto en el parque como en el aula, para descubrir más sobre el árbol, por qué podría no tener hojas y más”. Karina agrega: “La idea es que sus alrededores sean su aula. Creamos un ambiente acogedor que permita un aprendizaje orgánico”.

Actualmente, Un Mundo de Niños tiene espacio para



39 estudiantes en tres programas, uno para bebés, uno para niños pequeños y uno para niños en edad preescolar. Debido a su plan de estudios único, entorno lingüístico y atención personalizada, se han convertido en un imán para los padres en toda el área metropolitana de Twin Cities. “El tamaño de nuestras clases realmente

nos distingue”, menciona Tatiana. “Los grupos más pequeños nos permiten tener una atención verdaderamente personalizada y conocemos a cada niño individualmente: entendemos sus necesidades físicas y académicas, así como los objetivos de sus padres”.

“Un lugar en el que realmente nos destacamos”, dice Karina, “es con los niños con necesidades especiales. Realmente nos enorgullecemos de poder atender a todo tipo de familias en todas sus nece-

sidades de cuidado infantil”.

Los estudiantes reciben meriendas saludables y comida recién hecha todos los días. Cuando llega el momento de quemar algo de energía, disfrutan de Zumba, clases de cocina, exploración y más. “También asignamos tareas ocasionalmente, ya que es importante inculcar valores como la conciencia y la responsabilidad”.

“Me encanta mi trabajo”, dice Karina. “Me mantiene en contacto con lo que es ser un niño, y eso es invaluable. Nuestros estudiantes nos hacen reír, reaccionan a nuestras emociones. Es como un beneficio adicional, porque son muy genuinos”.

Mientras Tatiana y Karina trabajaban para abrir Un Mundo de Niños, intentaron obtener financiamiento de los bancos tradicionales, pero por varias razones eso no funcionó. “Ha sido genial trabajar con LEDC”, dijo Tatiana. “Con su ayuda en la asistencia técnica y el acceso al capital, pudimos crear todo esto”, dice, señalando las aulas y el área de juegos.

“Somos dos latinas luchonas, trabajando por nuestro sueño, trabajando junto a personas que nos apoyan. Hay muchos negocios como el nuestro, pero muy pocos en los que encontrarás a los dueños trabajando en el lugar. Para nosotras es muy importante estar involucradas en todo”.

Website: unmundodeniños.com

Dirección: 7380 France Ave S, Edina, MN 55435

Teléfono: 952-977-9164

Email: info@unmundodeniños.com

Enfoque: Children aged 6 months to 6 years

Horario de Liturgias de Santa Semana
 Todos son bienvenidos
 Felices Pascuas para ti y tu familia

IGLESIA DE SAN NICOLAS
 7227 Penn Ave.
 Richfield
 612 869-7551
 www.st-nicks.org

Vispera del Domingo de Ramos Abril 12, 4 pm
Jueves Santo Misa Abril 17, 7 pm
Viernes Santo Estaciones (Via) de La Cruz Abril 18, 7:00 pm
La Vigilia Pascual y La Santa Misa Abril 19, 4 pm



Compre casa.
 Venza sus deudas.
 Evite el embargo.
 Invierta en su futuro.



Proveyendo educación financiera de calidad y confiable por más de 25 años.
 481 Wabasha St. S. | Saint Paul, MN 55107
 651-292-0131 | Text: 855-292-0131
 www.nedahome.org



Ser visto. Ser escuchado. Atrévase.

¡Aplica hoy!
sowashco.org/careers

¡Inscríbese hoy!
sowashco.org/enroll

Cottage Grove | Newport | St. Paul Park | Woodbury | Afton | Denmark | Grey Cloud Island

ROGERS MASONRY Since 1976
 Quality brickwork & tuck pointing of buildings, stone foundations and chimneys
 licensed, bonded, insured
 651-224-6985
www.rogers-masonry.com

Insurance

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

Hogar Automóvil Seguro de Vida
 651-457-6348

Construcción en la I-94: De I-35W a Huron Blvd en Minneapolis comienza en abril.

ESPERE RETRASOS

Considere rutas alternativas

m DEPARTMENT OF TRANSPORTATION 511

Naoplásticos

Página 7

tomamos almacenada en botellas o recipientes de plástico con tapas que al abrirse o cerrarse gracias a la fricción liberan estas micro partículas que se suman a las liberadas de las paredes de las botellas y a las contenidas en el agua de la llave proveniente de acueductos con tuberías de PVC, aunque en menor concentración. Estos plásticos se acumulan en nuestro sistema digestivo, en donde pueden absorberse y llegar al hígado y de allí a través del sistema circulatorio alcanzar cualquier órgano. Los plásticos también se absorben por contacto con la piel, especialmente si ha perdido su integridad por heridas u otras condiciones, la cual está expuesta a las partículas de plástico que se encuentran en el agua con que nos duchamos y lavamos las manos, las que continuamente se desprenden de la ropa que vestimos, las sábanas y cobijas que usamos, las alfombras, cubiertos y vasos desechables y de la infinidad de materiales que nos rodean y tocamos constantemente.

Muchos productos que utilizamos diariamente en nuestro cuidado personal

tienen partículas de plástico que se desprenden de sus empaques, tales como las cremas dentales y los lápices labiales, los cuales pueden ser ingeridos. Las tintas que se utilizan en los tatuajes, los polímeros dentales, los juguetes y hasta las paredes de nuestras casas están recubiertas con pinturas a base de plásticos. Un estudio de la Universidad de Newcastle muestra que, a nivel mundial, cada persona ingiere en promedio 5 gramos de plástico semanalmente. Aunque se ha considerado que la vía oral es la forma más común de ingerir plásticos, nuevas técnicas de diagnóstico han demostrado que muchas nanopartículas se absorben a través de los pulmones.

Los nanoplásticos invaden prácticamente a todos los organismos, en los seres humanos atraviesan las barreras biológicas como la mucosa intestinal, la placenta y la que protege al cerebro, llamada barrera hematoencefálica, y se pueden transferir a los descendientes. Una vez llegan a las células, estas nanopartículas se pueden incorporar a las proteínas, alterar su estructura y cau-

sar su muerte. Estudios demuestran que las nanopartículas pueden afectar a muchos de los organelos intracelulares, tales como las mitocondrias, encargadas de la producción de energía para el funcionamiento de la célula, aumentando su oxidación, dañar gravemente a los lisosomas y afectar la membrana celular.

Se ha encontrado que además de acumularse en el intestino, pulmones, hígado, testículos, riñones, leche materna y sangre, hay una mayor concentración de nanoplásticos en el cerebro, gracias a la utilización de nuevas técnicas como la cromatografía de gases acoplada a la espectrometría de masas (GC-MS por sus siglas en inglés). La concentración de nanoplásticos en el cerebro humano se ha incrementado de manera exponencial en los últimos 10 años, hasta alcanzar una concentración de cuatro mil microgramos por gramo de tejido cerebral. Si consideramos que la corteza cerebral pesa aproximadamente 500 gramos, tenemos una concentración de nanoplásticos de dos gramos en promedio en nuestros cerebros. No se han encontrado diferencias por género, raza, o edad. La única variable que determina la concentración de plástico

en nuestros cerebros es el año en el que se muere. Al examinar los cerebros de pacientes que sufrían de la enfermedad de demencia, sus concentraciones de plástico fueron cerca de diez veces más altas.

Por estas razones, el Dr. Perry Wilson, profesor de medicina y salud pública de la Universidad de Yale, recomienda mitigar la exposición al plástico, pues no es posible eliminarla, evitando tomar agua embotellada en plástico, tomar agua de la llave y llevarla en recipientes reutilizables de vidrio o metálicos, evitar almacenar comida en contenedores de plástico y no utilizarlos para calentarla en hornos microondas. También es recomendable evitar hasta donde sea posible el uso de ropa fabricada con fibras sintéticas, cambiar los recipientes de plástico por vidrio o metal, utilizar en la cocina tablas de madera o vidrio. Hasta donde sea posible, se debe reemplazar el plástico por otros materiales. Sin embargo, para lograr un impacto global se requieren políticas globales que permitan disminuir el impacto cada vez más grande que producen los micro y nanoplásticos en el planeta y en todos los seres que lo habitamos.

Servicios

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

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.

Negocio

Latino Economic Development 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

Casa

Neighborhood Development Alliance
481 Wabasha St. S., St. Paul, MN 55107 651-292-0131 www.nedahome.org

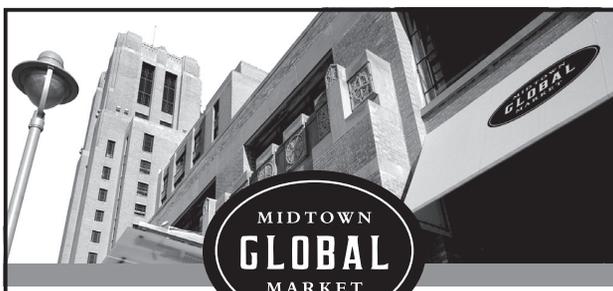
Rosemount Plaza Apartments WAIT LIST OPEN

62+ Or Disabled
1 Bedroom Apartments

2900 145th Street W, Rosemount, MN 55068

651-423-5995
rosemountplaza@thiestalle.com
thiestalle.com/Rosemount

Equal Housing Opportunity

MUCHOS SABORES. UN LUGAR.
COMPRAS • CENAR • ENTRETENIMIENTO
Lake Street & 10th Avenue | Minneapolis | 612.872.4041
MIDTOWNGLOBALMARKET.ORG

MINIKAHDA MINI STORAGE

INDOOR
HEATED
CLIMATE
CONTROLLED

50% OFF

through 6/30/25

for any off dock units 10'x14' or smaller

Based on availability

FREE DISC LOCK WITH ANY RENTAL!

New rentals only. Not valid with other offers. Expires 6/30/25.

1200 North Concord St. • www.minikahda.com

Call 651-450-1202

Amplíe la cobertura de noticias locales en stpaulpublishing.com

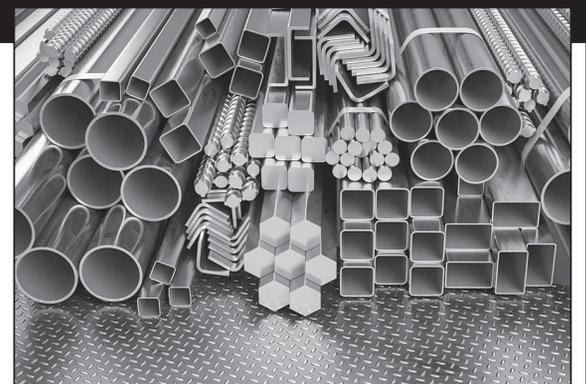


Steel

For Projects & Repairs

Low Prices on Small Quantities

- Aluminum
- Stainless Steel
- Hot-Roll
- Cold Roll
- Specialty Steel



We cut, drill & ship anywhere!

dmsteel.com

Dosis de arte

Relatos sobre el arte en Minnesota y el resto del mundo



Por William Gustavo Franklin Torres

La crítica de arte

La crítica de las artes visuales ha existido por siglos, pero no fue hasta el dieciocho que surge como disciplina distintiva propia. Así como estimulante y enriquecedora, la crítica de arte también ha sido muy divisiva y controversial. Es en esta disyuntiva en la que ha existido y continúa desarrollándose.

En 1715, el pintor y coleccionista inglés Jonathan Richardson the Elder formula una de las primeras teorías preparatorias para debatir sobre artistas y la autenticidad de sus trabajos. En "Teoría de la Pintura" (*Theory of Painting*), Richardson caracteriza a la pintura no sólo como fuente de placer pero también como estímulo mental. Richardson sugiere desarrollar entonces

la práctica de la revisión de los artistas y sus obras, y la refinación del gusto en general.

Un factor decisivo en la normalización de la crítica de arte fueron las exhibiciones públicas y los salones artísticos de las academias en Francia e Inglaterra durante el siglo dieciocho – se puede decir que fue allí donde se popularizó el debate público sobre el arte (el primer Salón de París fue en 1667).

El filósofo francés Denis Diderot (1713-1784) fue uno de los primeros críticos en visitar los Salones del Louvre en 1759 y en escribir análisis de las obras expuestas allí. A Diderot, lo seguiría el poeta y ensayista Charles Baudelaire (1821-1867) quien en su visita al Salón de París en 1859 rechazó a la naciente fotografía como

forma arte. A pesar de esta dura declaración, su ensayo de fecha 1863 y de título "El pintor de la vida moderna" (*Le Peintre de la vie moderne*) se convertiría en uno de los textos más inspiradores para las nuevas generaciones de artistas modernos.

Quizás el crítico más responsable por la popularización del arte modernista fue el poeta francés (nacido en Italia) Guillaume Apollinaire (1880-1918). Uno de sus más grandes aportes fue el prefacio de la primera exhibición cubista fuera de París en 1911, el Salón de los Independientes (Salon des Indépendants) en Bruselas. El término "cubismo" se le es acreditado a él. Más tarde, en 1913, Apollinaire escribiría el ensayo "Los Pintores Cubistas" (*Les peintres cubistes*) donde define los



principios de esta escuela de arte.

Desde el intolerable sarcasmo y burla del crítico francés Louis Leroy (1812-1885) en 1874 en referencia al estilo improvisatorio de los impresionistas, la contrastante defensa entusiasta hacia este estilo de su contemporáneo Jules-Antoine Castagnary (1830-1888), llegando al contencioso juicio iniciado por el pintor estadounidense James Whistler (1834-1903) en contra del crítico inglés John Ruskin (1819-1900) en 1878 sobre alegaciones difamatorias hacia su obra, la crítica de arte nunca ha dejado de hacernos preguntar por qué tanto debate.

La lista de críticos modernos y contemporáneos que han cambiado la manera en la que vemos el arte es simplemente estelar; por el panteón de los más citados destacan Harold Rosenberg (1906-1978), Clement Greenberg (1909-1994), Arthur Danto (1924-2013), Peter Schjeldahl (1942-2022), Linda Nochlin, Lucy Lippard, and Rosalind Krauss –por mencionar sólo algunos nombres.

Atribuyo gran parte del resurgimiento de mi interés personal sobre la crítica de arte a escritores y críticos contemporáneos que han revitalizado esta práctica sustancialmente en los últimos

años, cada uno con estilos y aportes muy distintos y singulares. Entre mis favoritos destacan Hrag Vartanian, Roberta Smith, Jerry Saltz, Sean Tatol, Aruna D'Souza y Ben Davis.

Ciertamente, hay muchas maneras de hablar y escribir sobre el arte, pero nunca faltará preguntarse, ¿cuál es la verdadera función de la crítica de arte? No cabe duda que la crítica de arte vive una crisis actualmente. El crítico estadounidense Ben Davis nos hace dos preguntas muy puntuales al respecto: ¿son los escritos sobre arte muy positivos? ¿muy promocionales? ¿o no lo suficientemente críticos?



NUESTRA HISTORIA ESTÁ EN SUS MANOS

Veteranos, sus experiencias son un recurso invaluable. Ahora, pueden formar parte de una valiosa colección. Comparta sus recuerdos con nosotros a través del Library of Congress Veterans History Project, donde se conservan las experiencias de los veteranos militares de Estados Unidos.



Visite [LOC.gov/vets](https://www.loc.gov/vets) hoy

VetsHistoryProject



Migrando Ando

Por Leonor Villasuso Rustad

A mis cincuenta y tantos

A principios de marzo fui a un casino que se ubica cerca de un lago místico, para un concierto que dio Johnny Mathis, famoso por sus interpretaciones de canciones navideñas y una de las voces románticas clásicas de la generación de mi suegra. Qué enormidad de edificios lo conforman, ¡hasta tiene un paso peatonal a desnivel cubierto entre el estacionamiento y una de las entradas! Esta fue apenas la segunda vez que mi humanidad estuvo en un negocio de este tipo, aunque posiblemente la primera vez ni cuente porque nos hospedamos en un hotel en el que para encontrar el restaurante, tuvimos que cruzar por el casino a paso rápido porque íbamos con menores de edad y casi nos pisaba los talones el guardia de seguridad. Vi de reojo las máquinas y las mesas donde había gente jugando cartas, pero nada más.



Luego del concierto, que estuvo mucho mejor de lo que yo pensaba tal y como lo demostró el ferviente entusiasmo del mar de cabecitas blancas que casi cubrió en su totalidad el recinto, nos dimos a la tarea de recorrer en misión exploradora el casino, con la esperanza de hallar un juego o máquina a modo para hacer cumplir eso de que cuando estés en Roma, haz lo que los romanos. Mi experiencia en las casas de apuestas está ligada únicamente a las películas que he visto en las que es el escenario de la cinta, y confieso que ando bastante retrasada en cuanto a títulos de los últimos ¿cinco?, ¿tres?, no sé cuántos años. Para empezar, casi todo lo que hay ahora es electrónico, con pantallas chicas, medianas y enormes,

luces que cambian de colores sin ton ni son, y aquellos aparatos metálicos cuya palanca era bajada constantemente por el usuario con ganas de que le diera las tres imágenes iguales para ganar varios kilos de monedas que tantas veces vi en películas y series, ya no existen, y claro que tampoco hay fumadores de puro sentados en la mesa donde el crupier hace danzar a los naipes como si fueran sus títeres. Total, que todo muy diferente a como creí que iba a ser, pero resultó tan interesante que no me dio tiempo de decepcionarme si he de ser sincera.

Pasaba de las nueve de la noche de sábado y el lugar recibía continuamente oleadas de visitantes; muchos grupos de hombres jóvenes y blancos, del tipo que van a la universidad a juzgar por las playeras y sudaderas con los mismos logotipos, sentados alrededor del crupier en las mesas en que las apuestas empiezan en \$15 dólares. Los latinos bien representados en las máquinas que anuncian con animaciones como de video juegos una gran variedad de opciones para pasar un rato de posibilidad de enriquecimiento

rapidísimo en caso de ganar; algunos iban en pareja, trago en una mano y la cintura de la señora en la otra, pero muchos más formaban pequeños grupos de aparentes trabajadores disfrutando de la noche sabatina luego de una larga semana laboral. Caminando por entre tanta gente mayor que deja su bastón o su caminadora estacionados junto al sillón donde sus cuerpos permanecen sentados e inmóviles, poniendo toda su energía en la mano que controla sus cartas en la pantalla, rodeando a los curiosos que, parados, observan los movimientos de quienes están en la ruleta que ya nadie hace girar físicamente porque ahora es automatizada y además tiene lucecitas que indican a dónde quedó el dado enloquecido que por su posición decidirá quién gana y quién pierde y cuánto, moviéndonos a través de enormes galerías con pisos alfombrados, llegamos al salón del bar. Debería haber contado cuántas mesas, pero no lo hice; creo que por lo menos unas ocho sí eran y había, además, un pequeño mostrador para ordenar pho y otro par de platillos asiáticos

sin tener que salir del área. Casi me fui de espaldas cuando nos detuvimos a ver la acción en la única mesa que no tenía clientes hasta el momento, a la que un joven de facciones asiáticas, solito y su alma, se sentó y con cierto nerviosismo sacó de su cartera un bonche de billetes de cien dólares y se los entregó al crupier, quien los contó, pidió a su supervisora que los confirmara, y procedió a introducirlos en una apertura de la mesa. A cambio le entregó al aspirante a millonario una pila de fichas moradas que el muchacho fue regresándole con resignación, una por una, luego de recibir dos naipes a la vez, los que él veía casi doblándolos para no despegarlos mucho de la mesa, como si el mantenerlos solo para su vista no evitara que no le favorecieran. Finalmente, y tras deslizarse en la mesa su última ficha – y con ella lo que le quedaba de esperanza en recuperar lo que fuera – lo vimos levantarse y salir del salón no como si nada, pero sí con dos mil dólares menos en su bolsillo. ¡Dos mil dólares! Casi todas las mesas tenían jugadores y la mayoría eran asiáticos, en grupos

familiares o de varias parejas como de la misma edad, hablando entusiasmados en idiomas que yo no entiendo, pero visiblemente divertidos y muchos de ellos disfrutando de una cerveza Corona, por cierto.

En todos los espacios del casino sonaba música moderna, y en una de las áreas había una gran sala con sillones y mesitas, una pista como de baile, y un pinchadiscos con un corte de pelo a lo mohicano en la parte superior de su cráneo, super negro y de varias pulgadas de largo que desafiaba a la gravedad gracias a algún super producto que lo mantenía perfectamente parado, aunque se moviera al ritmo de la canción en turno. Muy poca gente se animaba a bailar y prefería descansar y charlar para mi sorpresa, pues no se veían pantallitas brillando por ninguna parte. Al llegar la medianoche decidí que no por estar en un casino tenía que ir a perder dinero – o ganar –, y si a mis cincuenta y tantos años de edad no lo he hecho, qué más da. Me quedo con la imagen que tenía de ellos, con James Bond de esmoquin en Casino Royale.

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 Apostólica de la Fe en Cristo Jesús
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 Nuestra Esperanza
3210 N. Oliver Ave.
Minneapolis, Mn
702-232-1270

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 Santos Cirilo y Metódio
1315 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
612-250-9059
Minneapolis

RICHFIELD

Parróquia San Nicolas Iglesia Episcopal en Minnesota
7227 Penn Ave.
612-869-7551

Iglesias Hispanas

SAINT PAUL COLLEGE

A member of Minnesota State

Inauguración

Thursday,
April 17, 2025
5:00 - 7:00pm

Unetenos en juegos, premios,
demostraciones y más. Solicita GRATIS!

Join us at our Open House for games,
prizes, demonstrations, and more.

Haznos saber que estarás allí!
saintpaul.edu/OpenHouse

La misión de Saint Paul College: Basado en la equidad e inclusión, Saint Paul College educa y empodera a los estudiantes para llevar vidas con propósito y descubrir carreras gratificantes.



UNION DEPOT

SHOP. DINE. DISCOVER.

TRAINS
& TOYS



FOOD &
DRINKS



CYCLES
& COFFEE



BOOKS &
GIFTS



UNIONDEPOT.ORG

Encuentra *tu* camino

100+ de programas para elegir



¡EXPLORA AHORA!

oneboldfuture.com/pathways

DCTC.EDU • INVERHILLS.EDU



DAKOTA COUNTY
TECHNICAL COLLEGE



InverHills
Community College

DCTC e Inver Hills son empleadores y educadores de acción afirmativa e igualdad de oportunidades. Esta información está disponible en un formato alternativo llamando al 651-450-3884 o TTY/Minnesota Relay al 1-800-627-3529.

MEMBERS OF MINNESOTA STATE