



## Voluntarios de Community Day AmeriCorps honran a MLK

Miembros de Community Day AmeriCorps empacando alimentos para abastecer de alimentos las despensas locales de Neighbors in Need. Ellos son, desde la izquierda:

They are from left, Carrie Harris, Michelle Brown, Cassandra Lewis, Lucie Reidy, Patti Shanghi, Cameron Co-Smith, Richard Davidson, Program Director for CDCPS Fellows Program; Sokhom Nuen and Linda Zimmerman, Executive Director, Neighbors in Need.

Members of the Community Day AmeriCorps fellows packing food for Neighbors in Need to stock local food pantries.

Trabajaron abasteciendo las despensas de alimentos locales con "Neighbors in Need"

El lunes, 21 de enero, cinco maestros de AmeriCorps becados en las tres escuelas que son parte de Community Day Charter Public School Teaching Fellows participaron en un Día de Servicio en conmemoración del Día de Martin Luther King. Los becarios de enseñanza donaron su tiempo en apoyo del programa "Neighbors in Need" en Lawrence, Massachusetts, trabajando en su almacén clasificando alimentos donados,

llenando los recipientes, almacenando y colocando en los estantes. El programa "Neighbors in Need" alimenta a más de 500 familias cada semana en 11 despensas de alimentos estratégicamente ubicados en los barrios, suministrando alimentos a la mayoría de los residentes de Lawrence a poca distancia de sus hogares.

Estos maestros becados por AmeriCorps en las escuelas de Community Day Charter Schools se han comprometido a dar un año de servicio como aprendices de maestros bajo la tutoría de un profesor altamente capacitado en CDCPS-Prospect,

CDCPS Webster y CDCPS Gateway. El programa de AmeriCorps ayuda a mantener y mejorar el alto nivel de rendimiento de los estudiantes al mismo tiempo que más estudiantes sean servidos, y aumenta el nivel de participación en la comunidad.

Este evento anual honra el legado del Dr. King, y es una oportunidad para los estadounidenses a renovar su voto personal como ciudadanos a través del servicio a los demás. El Día de Servicio de MLK coincide con la Inauguración Presidencial, que incluye también un Día Nacional de Servicio durante el mismo fin de semana.

## Community Day AmeriCorps Fellows spent day giving back to the community

Fellows working with "Neighbors in Need" to stock local food pantries

On Monday, January 21st, five AmeriCorps Teaching Fellows and three Community Day Charter Public School Teaching Fellows participated in a Day of Service in Celebration of Martin Luther King Day. The teaching Fellows donated their time in support of the "Neighbors in Need" program in Lawrence, Massachusetts, working at their warehouse sorting donated food items, filling bins, and stocking shelves. The "Neighbors in Need" program feeds over 500 families each week at 11 Food Pantries strategically located in the neighborhoods, providing food to most Lawrence residents within walking distance of their homes.

AmeriCorps Community Day Teaching Fellows have committed a year of service as apprentice teachers under the mentorship of a highly skilled lead teacher at CDCPS-Prospect, CDCPS-Webster and CDCPS-Gateway. The AmeriCorps program helps to maintain and improve a high level of student achievement while allowing more students to be served and increases the level of engagement in the community.

The annual event honors Dr. King's legacy and is an opportunity for Americans to renew their own personal vows of citizenship through service to others. The MLK Day of Service coincides with the 57th Presidential Inauguration, which also includes a National Day of Service during the same weekend.

## White Fund Christopher Martínez Discute Seguridad Nacional

Discussing National Security

Lawrence High School - Feb. 9

## Polartec Alpha Adopted by U.S. Special Operations Forces

Polartec and Patagonia collaborate to provide breakthrough fabric technology to every Special Forces Operator

|8

## Nuevo programa para veteranos en WIB / Program for veterans at WIB -Pg. 6

- 02 EDITORIAL
- 04 DALIA DÍAZ
- 19 DIRECTORIO
- 20 CLASIFICADOS
- 22 CALENDARIO



English  
Tuesdays @ 10am

En Español  
Sábados a las 11am



# CrossOver

Rumbo on the Radio!

102.9 fm HD 2

# Aviso de la Comisión Federal de Comercio (FTC)

**Demandados por una estafa de asistencia para deudores hipotecarios operada desde la República Dominicana que presuntamente defraudaron a propietarios de vivienda hispanohablantes de Estados Unidos aceptan un acuerdo resolutorio con la FTC**

A los telemarcadores que presuntamente declararon falsamente estar afiliados con programas federales de asistencia para deudores hipotecarios se les prohíbe participar en el negocio de asistencia hipotecaria.

Como parte de sus enérgicas y continuas medidas llevadas a cabo contra las estafas dirigidas contra consumidores que están atravesando dificultades financieras, la Comisión Federal de Comercio (FTC, por su sigla en inglés) resolvió los cargos presentados contra una estafa operada a nivel nacional desde la República Dominicana, y prohibió a los demandados comercializar cualquier tipo de producto o servicio de asistencia para deudores hipotecarios.

Simulando actuar desde Chicago, se alegó que esta operación ofreció un falso servicio de asistencia para deudores hipotecarios hispanohablantes de Estados Unidos que estaban atravesando problemas financieros. A petición de la FTC, en julio pasado una corte federal de distrito ordenó el cese de esta operación.

Los términos del acuerdo les prohíben a los ocho demandados – David F. Preiner, Daniel Hungria, Freedom Companies Marketing, Inc., y cinco otras compañías controladas por Preiner y Hungria – hacer representaciones falsas sobre cualquier tipo de producto, servicio, o programa que anuncian o comercializan.

De acuerdo a la demanda de la FTC – en la cual se acusa a los demandados de infringir las disposiciones de la Ley de la FTC y de la regla aplicable a los servicios de asistencia para deudores hipotecarios, conocida como Regla MARS (Mortgage Assistance Relief Services Rule) – los demandados prometieron bajar drásticamente el monto de los pagos mensuales de las hipotecas de los dueños de casa a cambio del pago adelantado de un cargo sustancioso, y cobraron más de \$2 millones de dólares en tres años, pero a los dueños de casa no les proveyeron ninguno de los servicios prometidos.

Según la demanda, hablando en español y dirigiendo sus operaciones contra propietarios de vivienda que estaban atrasados con sus pagos o que estaban enfrentando una ejecución hipotecaria, unos telemarcadores enfatizaron en sus llamadas la difícil situación económica actual y declararon que le podían suministrar información sobre programas federales de asistencia para deudores hipotecarios.

En extensas llamadas de ventas, los telemarcadores declararon falsamente estar afiliados o aprobados por los prestadores de los consumidores o por el gobierno, y según consta en los documentos presentados ante la corte, "se aseguraron de mencionar por su nombre al Presidente Obama o al plan del Presidente para ayudar a los propietarios de viviendas llamado Making Home Affordable Program".

Los términos del acuerdo también imponen una sentencia monetaria de \$2.39 millones de dólares, monto que refleja la suma total del perjuicio causado a los

consumidores durante los tres años previos a la clausura de la operación. La sentencia quedará suspendida debido a la incapacidad de pago de los demandados después que los demandados entreguen los activos restantes de la operación valuados en \$17,337. Si se determina que la información financiera suministrada por los demandados a la FTC es falsa, se les exigirá el pago del monto total de la sentencia.

Cobrándoles lo que dijeron que era un cargo adelantado por única vez de entre \$995 y \$1,500, las personas que efectuaron las llamadas presuntamente les prometieron a los propietarios de vivienda conseguirles una modificación para sus respectivas hipotecas dentro de un plazo de entre 30 y 90 días, y a menudo les aconsejaron que dejaran de pagarles a sus respectivos prestadores.

De acuerdo a los términos de la demanda, los propietarios que se inscribieron en estos programas recibieron por correo varios formularios en los que debían suministrar una gran cantidad de información personal y financiera, y se les requirió el pago de un cargo por adelantado. Después de pagar el cargo y luego de transcurridas varias semanas sin tener noticias de los demandados, a algunos propietarios que lograron comunicarse con un representante de los demandados les dijeron que el proceso de modificación estaba en marcha, pero que era necesario que pagaran varios miles de dólares más para cubrir cargos adicionales. La FTC alega que al final, pocos propietarios de vivienda consiguieron una modificación de préstamo – o alguna otra cosa de valor de parte de los demandados. Y lo que recibieron, lo podrían haber conseguido por sí solos y gratis.

Además de Freedom Companies Marketing, Inc., Preiner y Hungria, quien fue agregado como demandado poco tiempo antes de que se presentara la demanda, la orden de acuerdo también menciona a: Freedom Companies Lending, Inc.; Freedom Companies, Inc.; Grupo Marketing Dominicana; Freedom Information Services, Inc.; y Haiti Management, Inc.

La FTC tiene consejos e información para consumidores sobre cómo manejar sus hipotecas. Para más información consulte Estafas de alivio para deudores hipotecarios y Mortgage Relief Scams en inglés.

El resultado de la votación de la Comisión para autorizar a su personal a presentar la propuesta del acuerdo por consentimiento fue 5-0. La FTC presentó la propuesta del acuerdo por consentimiento ante la Corte Federal de Distrito para el Distrito Norte de Illinois, División Este, y la corte concedió la petición el 26 de diciembre de 2012.

Este decreto de consentimiento se

## EDITORIAL | EDITORIAL

### Honrando al Dr. King

Todos los años por esta fecha, recordamos los tiempos previos al Movimiento de los Derechos Civiles y el pase del Acta de Derechos Civiles de 1964 que dio a los Negros el derecho al voto y la verdadera igualdad en este país. Ellos nos abrieron las puertas a todos nosotros de diferentes razas y nacionalidades, dándonos la verdadera libertad que hoy disfrutamos.

Nosotros, los que vivimos esos tiempos no podemos referirnos a ellos como "los buenos tiempos" porque esos fueron un bochorno para la historia de este país. A medida que los años han pasado, hemos tenido la oportunidad de aprender sobre la vida y sacrificios de Martin Luther King permitiéndonos reconocer y apreciar más las acciones y el valor del Dr. King.

El fue arrestado una multitud de veces durante manifestaciones apoyando causas contra abusos e injusticias. Aunque la violencia por lo regular seguía sus demostraciones, él siempre llevó al público clamando paz y unión.

Martin Luther King murió asesinado en 1968 y no fue hasta la toma de posesión del re-electo Presidente Barack Hussein Obama II, efectuada el 21 del corriente mes, 45 años más tarde, que sus enseñanzas fueron puestas en práctica como nunca antes.

Nos referimos al hecho de que el Comité de la Inauguración Presidencial haya escogido como poeta oficial de la toma de posesión a Richard Blanco, hijo de inmigrantes cubanos, que en su poema relató las vicisitudes por las que pasó su madre para que él pudiera recitar ese poema. (Puede leerlo en español en la página 8.)

Nos referimos al reverendo Luis León, exilado cubano de 63 años y líder de la Iglesia Episcopal de John, en Washington D.C. conocida como la iglesia de los presidentes, quien diera la bendición comenzando con "Oremos", y terminando con "Señor Presidente" –en español.

Nos referimos al hecho de que Sonia Sotomayor, de 54 años, cuarta Juez de la Corte Suprema, y primera Jueza Hispana de la Corte Suprema, hija de padres puertorriqueños, administró el juramento al vicepresidente Joseph R. Biden Jr. con el Alcalde Antonio Villaraigosa de Los Ángeles entre los distinguidos, pocos testigos de la ceremonia.

Escuchando el discurso del presidente, no cabe la menor duda de que esta administración está decidida a cambiar la suerte a millones de indocumentados que hablan la misma lengua, de que en este período los van a legalizar.

¡Para unos 11 millones de personas, esto sería una verdadera celebración de democracia!

### Honoring Dr. King

At this time every year, we remember what times were like prior to the Civil Rights Movement and the passing Civil Rights Act of 1964 granting Blacks the right to vote and real equality in this country. They opened the doors for all of us from different races and nationalities, giving us the true freedom we so enjoy.

Those of us who lived through it cannot refer to them as "good old days" because they were an embarrassment to this country's history. As the years passed, we had the opportunity to learn about Martin Luther King's life and sacrifices allowing us to recognize and appreciate more Dr. King's actions and courage.

He was arrested a multitude of times during protests supporting causes against abuse and unfairness. Although violence usually followed his demonstrations, he always led the public in a peaceful mode.

Martin Luther King was assassinated in 1968 and it was not until the inauguration of re-elected President Barack Hussein Obama II, conducted on the 21st of this month, 45 years later, that his teachings were implemented as never before.

We refer to the fact that the Presidential Inauguration Committee had chosen Richard Blanco as the official poet of the inaugural event, a son of Cuban immigrants, who in his poem recounted the events his mother went through so he could stand there reciting his poem.

We refer to 63-year-old Rev. Luis Leon, a Cuban exile and leader of John's Episcopal Church in Washington DC, known as the church of the presidents, who gave the benediction beginning with "Pray" and ending with "Mr. President"-in Spanish.

We refer to the fact that 54-year-old Supreme Court Justice Sonia Sotomayor, the daughter of Puerto Rican parents, fourth female Justice and the first Hispanic Justice administered the oath to Vice President Joseph R. Biden Jr. with Mayor Antonio Villaraigosa of Los Angeles among the few distinguished witnesses of the ceremony.

Listening to the president's speech, there is no doubt that this administration is determined to change the fate of millions of undocumented aliens who speak the same language, that in this period they will be legalized.

For as many as 11 million, this could be a true celebration of democracy!

## Rumbo

The BILINGUAL Newspaper of the Merrimack Valley

#### DIRECTOR AND GRAPHIC DESIGN

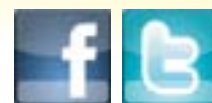
**Dalia Díaz**  
daliadiaz@rumbonews.com

#### SALES & CIRCULATION DIRECTOR

**Alberto M. Surís**  
albertosuris@rumbonews.com

#### CONTRIBUYENTES

CONTRIBUTORS  
Frank Benjamin  
José Alfonso García  
Paul V. Montesino, PhD  
Maureen Nimmo  
Arturo Ramo García  
Rev. Edwin Rodríguez



facebook.com/rumbonews  
twitter.com/rumbonews

**POR FAVOR VEA FTC**

CONTINÚA EN LA PAGINA 17

**LOCAL EDITION**

Published on the 8<sup>th</sup> & 22<sup>nd</sup> of Every Month

# Heart disease doesn't care what you wear

IT'S THE #1 KILLER OF WOMEN - These women know The Heart Truth - no matter how great you look on the outside, heart disease can strike on the inside. And being a woman won't protect you. Try these risk factors on for size: Do you have high blood pressure? High blood cholesterol? Diabetes? Are you inactive? Are you a smoker? Overweight? If so, this could damage your heart and lead to disability, heart attack, or both.

The Red Dress is a red alert to take heart disease seriously. Talk to your doctor and get answers that may save your life. The Heart Truth is, it's best to know your risks and take action now.

**February is American Heart Month. Celebrate by taking heart action.**



**Images from last year's Wear Red Day in Lawrence ...  
Imágenes del Día de Vestir de Rojo del pasado año en Lawrence**



# Al corazón no le importa cómo te vistes

LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE ENTRE LAS MUJERES

Estas mujeres saben la verdad: no importa lo bien que te veas por fuera, las enfermedades del corazón atacan por dentro. Y ser mujer no te protege. Mide estos factores de riesgo para ver cómo te quedan: ¿Tienes presión sanguínea alta? ¿Colesterol alto en la sangre? ¿Diabetes? ¿No haces ejercicio? ¿Fumas? ¿Estás sobrepeso? Si tienes alguno de ellos, podrías poner en riesgo tu corazón, quedar incapacitada, tener un ataque al corazón o ambos.

El vestido rojo es una alerta roja para tomar en serio las enfermedades del corazón. Habla con tu médico para obtener las respuestas que podrían salvar tu vida. La verdad es que es mejor conocer los riesgos y toma las medidas necesarias ahora.



**Febrero es el Mes del Corazon Americano. Celebre tomando accion para su corazon.**

This ad is sponsored by:



In cooperation with these community organizations:



POR DALIA DÍAZ  
daliadiaz@rumbonews.com

■ READ IT IN ENGLISH ON PAGE 16

# Desde Mi Esquina



## Consiguiendo una reducción en sus impuestos

Si usted piensa que sus impuestos sobre la propiedad son muy altos o no está evaluada correctamente, usted puede tener derecho a pedir una solicitud de Anulación de Impuestos (abatement) de la Ciudad de Lawrence. La fecha límite para aplicar es febrero 1, 2013, 4:30 PM.

Yo atravesé este proceso hace unos años sólo con el propósito de aprender cómo funciona este sistema. Es muy simple, un formulario corto y se puede hacer en la oficina del Tasador.

Unos meses más tarde fui notificada de que no iba a conseguir una rebaja en los impuestos por lo que solicité la lista de los que fueron otorgados. Había unos 20 nombres y que iban desde un descuento de \$50 (por todo

el año) para los propietarios de viviendas individuales hasta varios miles a las agencias inmobiliarias con apartamentos múltiples así que, no se haga ilusiones demasiado altas.

Si usted tiene alguna pregunta no dude en ponerse en contacto con la oficina del Tasador al (978) 620-3190.

## Siguiendo las reuniones del Concejo

Yo veo las reuniones del concejo municipal para mantenerme informada mientras hago otras cosas en la casa. Últimamente, la Concejala del Distrito A, Sandy Almonte me llamó la atención - no por nada que dijo, sino por no estar allí muy a menudo.

Los concejales no tienen obligación de asistir a las reuniones y reciben su paga cada dos semanas al igual que todos los

empleados municipales. Puedo entender que algunos de ellos pudieran faltar debido a una enfermedad o incluso planear vacaciones que coinciden con las fechas de las reuniones. ¡Así es la vida real!

La. Concejala Almonte tiene el peor récord de asistencia en el concilio. En el 2012, faltó a 6 reuniones ordinarias del concejo y hasta el momento no la han visto este año mientras estaba de vacaciones en la Florida. La asistencia a las reuniones de subcomités es aún peor. Ella es la Presidenta del Comité de Personal, sin embargo, a menudo encontramos que el Concejal at-Large Dan Rivera, quien es el vicepresidente, lleva a cabo las reuniones en su ausencia.

Este es un año electoral. Tal vez la Concejala Almonte debería reconsiderar si desea continuar en ese cargo.

# LAWRENCE DEMOCRATIC CITY COMMITTEE *moving. forward. now.*

## Los Demócratas en Lawrence celebrarán Caucus para seleccionar delegados a la convención 2013

### delegados y suplentes de la Convención Demócrata

El número de delegados y suplentes asignados a la Convención de la Plataforma del Partido Demócrata de Massachusetts para la Ciudad de Lawrence, será el siguiente. Será de cuarenta y cinco (45) asientos para Delegados y dieciocho (18) para Suplentes divididos entre los seis (6) distritos de la ciudad de Lawrence de acuerdo con el número de electores por distrito en la última elección.

WARD/DISTRITO	DELEGADOS	SUPLENTES	TOTAL
A	7	3	10
B	9	3	12
C	8	3	11
D	7	3	10
E	7	3	10
F	7	3	10

NOTA: Por favor, tenga en cuenta que todos los candidatos a delegados o suplentes deben estar registrados como demócratas antes del 31 de diciembre de 2012. Si usted no es un demócrata registrado antes de esta fecha, podrá participar en el proceso, pero no podrá postularse como delegado o suplente de la Convención.

Los Delegados de la Convención escucharán a los futuros líderes del partido, votar para ratificar la nueva plataforma.

Los Demócratas en Lawrence celebrarán un caucus para elegir a los delegados y suplentes a la Convención del Partido Demócrata de Massachusetts, Plataforma 2013 que se celebrará el 9 de febrero de 2013 a las 9:00 am en el Salón Comunitario de la Biblioteca Pública de Lawrence. Todos los demócratas registrados en Lawrence son elegibles para participar.

El comité está abierto a los miembros de la prensa.

"En nuestra convención de 2013, los delegados seleccionados por los demócratas de Lawrence debatirán y aprobarán nuestra plataforma para los próximos cuatro años, se pondrán al día y establecerán contactos con los organizadores de todo el estado y escucharán a algunos líderes sobre el futuro de nuestro partido", dijo el Presidente del Partido Demócrata de Massachusetts, John Walsh.

"Si bien es cierto que este convenio es muy importante ya que vamos a adoptar una nueva plataforma para el partido, también es cierto que esta ocasión nos dará la oportunidad de celebrar y reflexionar sobre nuestras victorias democráticas en Lawrence y en todo el estado durante el 2012", dijo el presidente del Comité Democrático de la Ciudad de Lawrence, Jay Rivera.

Los delegados a la Convención de la Plataforma del Partido Demócrata 2013 de Massachusetts, van a debatir y adoptar una plataforma para el nuevo partido. La convención se llevará a cabo el sábado, 1 de junio 2013 en el Centro Tsongas de la Universidad de Massachusetts en Lowell.

A partir de este año, el Partido Demócrata de Massachusetts también celebrará una Convención de la Juventud para los organizadores de la escuela secundaria.

El Caucus Demócrata de Lawrence elegirá a 45 delegados y 18 suplentes para la Convención Demócrata de Massachusetts del 2013 como se especifica a continuación. Los delegados se dividirán en partes iguales entre hombres y mujeres. Los que no sean seleccionados como delegado y/o suplente, si reúnen los requisitos, podrán solicitar ser agregados a los delegados en las siguientes categorías: jóvenes, minorías y/o discapacitados.

ANUNCIO PAGADO

## CONSEJOS SOBRE SEGUROS



Las casas deben estar aseguradas al 80% de su valor de reemplazo para poder calificar para una póliza como propietario. Hay descuentos disponibles a menudo cuando aseguran una vivienda por el 100%

de sustitución. El seguro se basa en la reconstrucción de una casa después de un incendio.

La cobertura de terremoto se puede añadir a una póliza porque "el movimiento de tierra" se excluye.

Problemas con el agua y alcantarillado son excluidos a menos que agregue cobertura adicional. Esto es importante para los sótanos terminados.

El seguro contra inundaciones se debe comprar por separado. Los daños por inundaciones no están cubiertos por el seguro de propietarios de viviendas.

La cobertura como propietario de la vivienda no se basa en el precio de compra o la determinación del impuesto o el monto de la hipoteca. Cada uno de estos incluye la tierra y los cimientos y esos no se quemán.

Los deducibles más altos le pueden ahorrar dinero. Muchas pólizas tienen deducibles más altos en caso de vendavales.

Es importante tener un seguro más alto por responsabilidad para proteger sus activos, o si usted es dueño de una familia de varios apartamentos.

El seguro de la propiedad es para edificios ocupados por el dueño.

Un edificio ocupado por inquilinos está asegurado con una póliza contra incendios residenciales u otra cobertura.

El seguro de responsabilidad civil es importante para edificios ocupados por inquilinos en caso de que alguien se lesione en su propiedad.

Cuando los jóvenes se mudan ya no están cubiertos por su póliza de propietario y necesitan un seguro de alquiler. El seguro para inquilinos está disponible incluso si comparten un apartamento con alguien.

Las empresas en su casa no están cubiertas por el seguro de propietarios de la vivienda. Una póliza independiente es necesaria incluso para una guardería de niños.

Recuerde que todas las pólizas tienen exclusiones y limitaciones. Asegúrese de saber lo que está comprando y siempre compare las cotizaciones por escrito, no por vía telefónica.

Para asegurarse de que está recibiendo el mejor trato debe llamar a nuestra oficina para una cita. Vamos a revisar su seguro y proporcionarle un presupuesto de forma gratuita.

### Nancy Greenwood Insurance

11 Haverhill Street  
Methuen, MA 01844  
nancygreenwood.com

(978) 683-7676  
(800) 498-7675  
Fax (978) 794-5409

### Hablamos Español

Nancy Greenwood  
Ronald Briggs ANUNCIO PAGADO

## LE AYUDAMOS A BAJAR DE PESO



Pierda hasta **¡20 Lbs. en 20 días!**

¡Lo último en Dietas para quemar grasa!

- Sin efectos adversos
- Sin hambre
- Rápido y seguro

### Consulta GRATIS

Director Médico  
Dr. Edward Hathchigan  
Deaconess Hospital, Boston



63 Park Street Village - Andover, MA

(978) 475-7700

www.weightlossandaesthetics.com



# La OSHA del Departamento de Trabajo de los EE.UU. cita a fabricante/distribuidor de alimentos al por mayor por control de energía, amoníaco y otros peligros

## Progressive Gourmet Inc. enfrenta \$73,400 en multas

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) del Departamento de Trabajo de los EE.UU. ha citado a Progressive Gourmet Inc. por presuntas infracciones de seguridad graves y reiteradas en una instalación de producción de Wilmington, Massachusetts. El fabricante y distribuidor de alimentos al por mayor para las industrias de catering y servicios de alimentos se enfrenta a un total de \$73,400 en multas tras inspecciones, iniciadas en septiembre por la Oficina de la OSHA del Área de Andover en respuesta a las quejas de los empleados.

La OSHA halló que la instalación carecía de los procedimientos adecuados para evitar el arranque accidental de maquinarias, tales como cocinas, hornos y transportadores, mientras que los empleados realizaban el servicio y mantenimiento de los equipos. Asimismo, la compañía no había proporcionado a todos los empleados afectados la información ni la capacitación sobre cómo apagar y bloquear las fuentes de alimentación de las máquinas antes de realizar el mantenimiento. Como resultado de estas últimas condiciones, la empresa fue citada por dos infracciones reiteradas con \$55,000 en multas propuestas. Una

infracción reiterada existe cuando un empleador ha sido citado anteriormente por la misma infracción o por una infracción similar de una norma, reglamento, regla o disposición en cualquier otra instalación en los estados federales de aplicación dentro de los últimos cinco años. Ya se habían citado infracciones similares en este lugar en el año 2008.

La OSHA también emitió tres citaciones graves a Progressive Gourmet con \$18,400 en multas por la falta de inspecciones y mantenimientos de rutina para garantizar el funcionamiento seguro del sistema de refrigeración de amoníaco anhidro de la fábrica, por el espacio insuficiente entre los materiales almacenados y las tuberías superiores que contienen amoníaco para permitir el acceso seguro a los materiales almacenados, y por los riesgos de resbalones y tropiezos en los pisos húmedos. Una infracción grave se produce cuando existe una probabilidad sustancial de que la muerte o daño físico grave podría resultar como consecuencia de un peligro sobre el que el empleador sabía o debería haber sabido.

"De no corregirse, estas condiciones exponen a los empleados al escape de amoníaco, a resbalones y caídas y a quedar atrapados en las maquinarias activadas inesperadamente", expresó Jeffrey A. Erskine, director de área de la OSHA

para los condados de Middlesex y Essex en Massachusetts. "Se necesita la acción correctiva inmediata, efectiva y permanente para eliminar estos peligros y prevenir su repetición".

La empresa cuenta con 15 días hábiles desde la recepción de sus citaciones y multas propuestas para obedecer, cumplir con el director de área de la OSHA o concursar los resultados ante la Comisión de Revisión independiente de Seguridad y Salud Ocupacional.

Para formular preguntas, obtener asistencia para el cumplimiento, presentar una queja o denunciar hospitalizaciones, fatalidades o situaciones que presenten un peligro inminente para los trabajadores en el lugar de trabajo, el público debe llamar a la línea telefónica gratuita de la OSHA al 800-321-OSHA (6742) o a la oficina de la agencia de Andover al 978-837-4460.

Según la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970, los empleadores son los responsables de proporcionar lugares de trabajo seguros y saludables para sus empleados. El papel de la OSHA es el de asegurar dichas condiciones para los trabajadores y las mujeres de los Estados Unidos mediante la creación y aplicación de normas, y la capacitación, educación y asistencia. Para obtener más información, visite <http://www.osha.gov>.

## US Labor Department's OSHA cites Massachusetts wholesale food manufacturer/distributor for energy control, ammonia and other hazards

### Progressive Gourmet Inc. faces \$73,400 in fines

The U.S. Department of Labor's Occupational Safety and Health Administration has cited Progressive Gourmet Inc. for alleged repeat and serious safety violations at a Wilmington, Mass., production facility. The wholesale food manufacturer and distributor for food service and catering industries faces a total of \$73,400 in fines following inspections, which started in September 2102 by OSHA's Andover Area Office in response to employee complaints.

OSHA found that the facility lacked adequate procedures to prevent the unintended startup of machinery, such as cookers, ovens and conveyors, while employees performed service and maintenance on the equipment. The company also failed to provide all affected employees with information and training on how to power down and lock out the machines' power sources before performing maintenance. As a result of these latest conditions, the company was cited for two

**PLEASE SEE DEPT. LABOR**  
■ CONTINUES ON PAGE 13



## ¿No tiene seguro de salud?

Ahora le podemos ayudar, pues existen seguros de salud económicos para usted, su familia y sus empleados.

El Health Connector y Health Care For All le pueden ayudar a encontrar el seguro de salud que usted necesita:

Llame a nuestra  
Línea de Ayuda hoy mismo al

**1-800-272-4232**

Nuestra ayuda es gratuita y confidencial

Usted podría cumplir con los requisitos para acceder a planes de salud de bajo costo o sin costo, y su pequeño negocio podría recibir crédito en sus impuestos y otros descuentos.



El Health Connector es el centro de compras en internet donde comparar seguros de salud en Massachusetts. [www.MAhealthconnector.org](http://www.MAhealthconnector.org)

Health Care For All es una organización sin fines de lucro. [www.hcfa.org](http://www.hcfa.org)

# Walmart Foundation otorga fondos para veteranos a MVWIB

Por Susan Almonó

La Fundación de Walmart otorgó un subsidio de \$25,000 a la Merrimack Valley Workforce Investment Board para "cerrar la brecha" de Servicios de Veteranos. Los fondos de Walmart se utilizarán para apoyar entrenamiento ocupacional para los veteranos que no son elegibles para ningún otro programa laboral para veteranos federal o estatal. La Centro de Carreras de ValleyWorks (VWCC) en Lawrence operará el programa a través de sus representantes locales de empleo para veteranos. Los servicios se llevarán a cabo durante los próximos 9 meses.

El Valle de Merrimack (MV) tiene un número más elevado del promedio de veteranos muy desfavorecidos. En el 2011, veteranos de Merrimack Valley entre 20 y 24 años de edad tenían una tasa media de desempleo del 30%. Otros veteranos jóvenes están inundando el mercado de trabajo, y continuará así una vez que más tropas se retiran de Afganistán. Los veteranos mayores necesitan ayuda, ya que muchos han dejado de elegibles o que han agotado sus beneficios de veteranos.

"Como veterano de la Marina, entiendo los retos que enfrentan muchos de nuestros veteranos que regresan. Estoy orgulloso de

que Walmart eligió a MVWIB para ayudar a proporcionar más oportunidades para los hombres y mujeres que estén dispuestos a sacrificarse por nuestro país", declaró el director ejecutivo de MVWIB Rafael Abislaiman.

MVWIB/VWCC sirvió casi 1,000 veteranos en el año fiscal 2012, y está en camino de superar esta cifra en el año fiscal 2013. En el año fiscal 2012, casi el 10% de los clientes del Centro de Carreras eran veteranos. Esto es más del doble del promedio estatal de 4%.

## Acerca de Merrimack Valley Workforce Investment Board (WIB)

El Merrimack Valley Workforce Investment Board (MVWIB) promueve la vitalidad económica de los trabajadores y de los empleadores en el Valle de Merrimack. Lo hace a través de capacitar el sistema de fuerza laboral, el cierre de la brecha de habilidades de los trabajadores adultos en las industrias claves, y mejorar las oportunidades para los jóvenes a través de la educación y el empleo. La Junta se compone de 35 empresas locales, industria, trabajo, sector público, la educación y la formación de líderes.

El MVWIB supervisa la Carrera

Valleyworks Center (VWCC) con sucursales en Lawrence y Haverhill. El VWCC ofrece una multitud de recursos para los solicitantes

de empleo y de negocios bajo un mismo techo. Para obtener más información, visite <http://www.mvwib.org>.

## Walmart Foundation awards funding for veterans to the MVWIB

By Susan Almonó

The Walmart Foundation has awarded a \$25,000 grant to the Merrimack Valley Workforce Investment Board for "Close the Gap" Veterans Services. Walmart funding will be used to support occupational skills training for veterans who are not eligible for any other veteran-targeted federal or state job training. The ValleyWorks Career Center (VWCC) in Lawrence will operate the program through their Local Veterans Employment Representatives. Services will take place over the next 9 months.

The Merrimack Valley (MV) has an above average number of very disadvantaged veterans. In 2011, Merrimack Valley veterans between 20-24 years of age had an average unemployment rate of 30%. Additional young veterans are flooding the job market, and will continue to do so once more troops are withdrawn from Afghanistan. Older veterans need help since many have become ineligible or have exhausted their veteran's benefits.

"As a veteran of the Navy, I understand the challenges faced by many of our returning veterans. I'm proud that Walmart chose the MVWIB to help provide more opportunities for the men and women who are willing to sacrifice themselves for

our country," stated MVWIB Executive Director Rafael Abislaiman.

The MVWIB/VWCC served nearly 1,000 veterans in FY 2012, and is on course to surpass this number in FY 2013. In FY 2012, almost 10% of Career Center clients were veterans. This is more than twice the State average of 4%.

## About the Merrimack Valley Workforce Investment Board

The Merrimack Valley Workforce Investment Board (MVWIB) fosters the economic vitality of workers and employers in the Merrimack Valley. It does this through building the capacity of the workforce system, closing the skills gap of adult workers in key industries, and enhancing opportunities for youth through education and employment. The Board is comprised of 35 local business, industry, labor, public sector, education, and training leaders.

The MVWIB oversees the Valleyworks Career Center (VWCC) with branches in Lawrence and Haverhill. The VWCC offers a multitude of resources for business and job seekers under one roof. For more information, please visit <http://www.mvwib.org>.



## LAWRENCE FAMILY DOCTORS

101 Amesbury Street, Suite 204  
Lawrence, MA 01840  
Tel. (978) 688-1919  
Fax. (978) 688-1923

Medicina Interna  
Pediatria  
Ginecología

Especialistas en Cuidado de Diabetes



DR. JOEL GORN,  
MEDICAL DIRECTOR

BRUCE KATER, CS, FNP,  
FAMILY PRACTITIONER

LLAME HOY PARA UNA CITA  
Tel. **978.688.1919**

HABLAMOS ESPAÑOL

## ANUNCIO DE SERVICIO PUBLICO

### Annual City Census



The City of Lawrence Election Division will soon mail the 2013 Annual Census to all residences in the City of Lawrence. The Census is printed in Spanish and English for everyone's convenience. It is important to complete and return the Census Form so that the residence of each household member is established. The Census is also used to develop the voting list to be used during the year. Responses to the City Census also provides the City of Lawrence with statistical information necessary to plan and allocate the delivery of public services to the residents of Lawrence. Your immediate attention and cooperation is requested and The City Election Division asks that you please follow these instructions when completing the City Census:

1. Verify the accuracy of all information contained or provided on the form;
2. Be sure to list all family or household members whose legal address is the same. Include any member of the family members who may be away from the household due to military service, school attendance, or who may be at a rest home or convalescent facility;
3. "Cross off" any resident who may no longer reside at the address and provide their new address, if known;
4. Please identify anyone who has moved or is deceased;
5. Sign and date the form;

Please complete and return the Census Form within TEN (10) DAYS or as soon as possible. Postage on each return envelope is pre-paid and the return address is pre-printed for your ease and convenience. If you prefer, the Census Form may be returned in person to: The City of Lawrence Board of Registrars, Room 4, 200 Common Street, Lawrence, MA 01840. Please contact the Election/Census Division at (978) 620-3290 if you need additional information.

Lawrence Election Division

# Reconocen a María Inmaculada por su excelencia

Marguerite's House Assisted Living en Mary Immaculate Health/Care Services fue recientemente examinado por la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Ancianos. Después de una exhaustiva visita que incluyó la revisión de todas las políticas, procedimientos, programas y servicios, la comisión reguladora recertificó a la Casa Margarita sin reparos.

"Estamos muy orgullosos de los resultados de esta encuesta", dijo Michael Slauter, director de la Casa de Margarita. "Nuestra instalación incluye 106 apartamentos amplios y soleados. Ofrecemos amplios servicios de apoyo que van desde el cuidado personal y la auto administración de medicamentos a los servicios de comedor, el servicio de limpieza y lavandería. Para que todas las áreas de nuestra operación recibieran una evaluación perfecta es un testamento a la dedicación y el duro trabajo de todo nuestro personal".



La Casa Margarita está situada en Mary Immaculate Health/Care Services en el 189 de Maple Street en Lawrence. Para más información favor de contactar a Kristine Madden, 978-620-1486 ó visite nuestro sitio web en [www.mihcs.com](http://www.mihcs.com).

# Marguerite's House Assisted Living Recognized for Excellence

Marguerite's House Assisted Living at Mary Immaculate Health/Care Services was recently surveyed by the Executive Office of Elder Affairs. After a comprehensive on-site visit that included review of all policies, procedures, programs and facilities, the regulatory commission recertified Marguerite's House with no findings.

"We are extremely proud of the results of this survey," said Michael Slauter, director of Marguerite's House. "Our facility includes 106 spacious and sunny apartments. We offer extensive supportive services ranging from personal care and self-administered medication management to dining services to housekeeping and laundry. To have all areas of our operation receive a perfect evaluation is a testament to the dedication and hard work of all our staff."

Marguerite's House is located on the Mary Immaculate Health/Care Services campus at 189 Maple Street in Lawrence. For more information contact Kristine Madden, 978-620-1486 or visit our website at [www.mihcs.com](http://www.mihcs.com).

**Enjoy 60% off All the Frills Bouquet**  
 Site Price: \$49.99  
**You Pay: \$19.99** +s/h  
 ProFlowers

Hurry! Order right now for the unbelievable direct low price of just \$19.99<sup>+</sup>! Visit [www.proflowers.com/beauty](http://www.proflowers.com/beauty) or call 888.605.6546

\*Take 60% off "All the Frills" and 20% off all products over \$29.00. Discounts: (i) apply to the regular price of the products, (ii) will appear upon checkout and cannot be combined with other offers or discounts, unless specified, and (iii) do not apply to gift cards or certificates, same-day or international delivery, shipping & handling, taxes, or third-party hosted products (e.g. wine). Discounts not valid on bulk or corporate purchases of 10 units or more. Images in this advertisement may include upgraded, premium containers which are available for an additional charge. Prices valid while supplies last. Offer expires 5/12/2012.

Join Over 12 Million People Who Have Found a Better Way to Send Flowers

[www.rumbonews.com](http://www.rumbonews.com)

## ANUNCIO DE SERVICIO PUBLICO

### Censo Anual de la Ciudad

La División de Elecciones de la Ciudad de Lawrence está enviando el Censo Anual 2013, a todos los residentes, en los próximos días. El Censo está impreso en inglés y español para la conveniencia de todos. Es importante que usted complete y nos devuelva el formulario del Censo con la información de cada uno de los miembros de su hogar. La información del censo nos permite actualizar la Lista de Votantes. Su respuesta al censo además nos provee información estadística necesaria para la asignación de servicios públicos para los residentes de la Ciudad de Lawrence. Su inmediata atención y cooperación es solicitada y la División de Elecciones de la Ciudad de Lawrence le pide que por favor siga las instrucciones cuando esté completando el censo de la Ciudad.

1. Verifique que toda la información impresa en el formulario este correcta
2. Asegúrese de incluir todos los miembros de la familia cuya dirección legal es la misma.  
 Esto incluye miembros del núcleo familiar que puedan estar lejos debido a Servicio Militar, Estudiantes, o personas que por razones de salud se encuentran recluidas en centros de cuidados de salud.
3. Tache cualquier miembro que ya no viva en su hogar y escriba su nueva dirección si la conoce.
4. Por favor identifique cualquier miembro que se haya mudado o fallecido.
5. Firme y escriba la fecha en la forma.

Por favor complete y devuelva el formulario del Censo dentro de los próximos diez (10) días, o lo más pronto posible, en el sobre pre-pagado que está adjunto al formulario con la dirección de envío impresa para mayor facilidad. La dirección de retorno es: División de Elecciones, 200 Calle Common, sala #4, Lawrence MA 01840. Número de teléfono es (978) 620-3290, si necesita información adicional.

Lawrence División Electoral

Las escuelas CDCPS son escuelas públicas gratuitas desde Jardín de Infantes I hasta el Octavo grado, conocida por sus estrictas normas académicas y la excelencia en educación. Las escuelas ofrecen un día lectivo de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. con programas de cuidado de antes y después del horario escolar y ofrecen curso de verano gratuito.

### Aceptando Solicitudes para el Año Escolar 2013-2014

Los estudiantes deben tener 4 años de edad hasta el 1ro. de Septiembre del 2013, para ser elegibles para el Jardín de Infantes I. Las solicitudes están disponibles en la pagina web [www.cdcp.org](http://www.cdcp.org) y en nuestra oficina principal ubicada en el 190 Hampshire St., 2do piso, Lawrence. Las solicitudes también están disponibles en cada escuela (para la respectiva escuela solamente).

La admisión para cada escuela es hecha en un sorteo público que se realiza en Marzo para el próximo año escolar 2013. **Usted debe enviar una solicitud para cada escuela a la que desee aplicar hasta el 28 de Febrero del 2013 a las 5:00 p.m. para que su hijo/a pueda ser incluido/a en la lotería de la escuela.**

Community Day Charter Public School PROSPECT	Community Day Charter Public School GATEWAY	Community Day Charter Public School R. KINGMAN WEBSTER
190 Hampshire St., Lawrence y 73 Prospect St., Lawrence	9 Ballard Wy., Lawrence	7 Ballard Wy., Lawrence
Grados K1-8 - 2013 - 2014	Grados K1-2 - 2013 - 2014	Grados K1-2 - 2013 - 2014
<b>Casas Abiertas:</b> Grados K1-1: Febrero 6 del 2013 6:30-7:30 p.m. En 190 Hampshire St. Lawrence	<b>Casa Abierta:</b> Febrero 12 del 2013 6:30-7:30 p.m. 9 Ballard Wy., Lawrence	<b>Casa Abierta:</b> Febrero 5 del 2013 6:30-7:30 p.m. 7 Ballard Wy., Lawrence
<b>Lotería:</b> Grados 2-8: Febrero 7 del 2013 6:30-7:30 p.m. En 73 Prospect St., Lawrence	<b>Lotería:</b> Marzo 12 del 2013, 9:30 a.m. En el 190 Hampshire St., Lawrence	<b>Lotería:</b> Marzo 13 del 2013, 9:30 a.m. En el 190 Hampshire St., Lawrence
<b>Contactar:</b> Marzo 14 del 2013, 9:30 a.m. En el 190 Hampshire St., Lawrence	<b>Contactar:</b> <a href="http://www.cdcpgateway.org">www.cdcpgateway.org</a> 978-722-2537 <a href="mailto:smuñoz@cdcpgateway.org">smuñoz@cdcpgateway.org</a>	<b>Contactar:</b> <a href="http://www.cdcpwebster.org">www.cdcpwebster.org</a> 978-722-2539 <a href="mailto:lperalta@cdcpwebster.org">lperalta@cdcpwebster.org</a>
<b>Contactar:</b> <a href="http://www.cdcp.org">www.cdcp.org</a>   978.722.2533 <a href="mailto:mherandez@cdcp.org">mherandez@cdcp.org</a> <a href="mailto:jhlario@cdcp.org">jhlario@cdcp.org</a>		

Las escuelas Community Day Charter Public Schools no discriminan por raza, color, nacionalidad, credo, sexo, identidad de género, etnicidad, orientación sexual, discapacidad mental o física, edad, ascendencia, rendimiento atlético, necesidad especial, dominio del idioma inglés o de una lengua extranjera, o logro académico antes del reclutamiento o admisión de los estudiantes.

## El Comité de la Inauguración del presidente Barack Obama y el vicepresidente Joe Biden hace público el texto del poema de Richard Blanco para la toma de posesión

A continuación, el texto del poema como fue escrito:

### Un hoy

Un sol brilló sobre nosotros hoy, encendió sobre nuestras costas, revelándose sobre las montañas, saludando las caras de los Grandes Lagos, difundiendo una simple verdad a lo largo de las Grandes Llanuras, y después corriendo a lo largo de los Rockies. Una luz, despertando los techos, bajo cada uno, una historia contada por nuestros gestos silenciosos moviéndose detrás de ventanas.

Mi cara, tu cara, millones de caras en los espejos de la mañana, cada uno bostezando a la vida, haciendo crescendo en nuestro día: autobuses escolares amarillo-lápiz, el ritmo de los semáforos, puestos de frutas: manzanas, limones y naranjas surtidas como arcoíris pidiendo nuestros elogios. Camiones plateados pesados con petróleo o papel-- ladrillos o leche, pululando por carreteras a nuestro lado, en nuestro camino a limpiar mesas, revisar libros de contabilidad, o salvar vidas-- enseñar geometría, o cobrar la comida como lo hizo mi madre por veinte años, para que yo pudiera escribir este poema.

Todos nosotros tan vitales como la única luz a través de la cual nos movemos, la misma luz en los pizarrones con lecciones para el día: ecuaciones por resolver, historia por cuestionar, o átomos imaginados, el "Tengo un sueño" que seguimos soñando, o el imposible vocabulario de tristeza que no explicará los pupitres vacíos de veinte niños marcados ausentes hoy, y para siempre. Muchas oraciones pero una luz respirando color en los vitrales, vida en las caras de las estatuas de bronce, calor en los escalones de nuestros museos y las bancas en los parques mientras madres ven a niños resbalarse hacia el día.

Un suelo. Nuestro suelo, arraigándonos a cada tallo de maíz, cada cabeza de trigo sembrada por sudor y manos, manos recogiendo carbón o figando molinos en desiertos y cimas de colinas que nos mantienen cálidos, manos cavando zanjas, encauzando pipas y cables, manos gastadas como las de mi padre cortando caña de azúcar para que mi hermano y yo pudiéramos tener libros y zapatos.

El polvo de granjas y desiertos, ciudades y llanuras mezcladas por un viento—nuestro aliento. Respira. Escúchalo a través del bello estrépito del día de taxis tocando el claxon, autobuses lanzándose por avenidas, la sinfonía de pasos, guitarras y chillidos de trenes subterráneos, el inesperado canto de pájaro en tu tendedera.

Escucha: chirriantes columpios en parques, trenes silbando o susurros cruzando mesas en cafés, Escucha: las puertas que abrimos el uno para el otro todo el día, diciendo: hello, shalom, buon giorno, howdy, namaste o buenos días en el idioma que mi madre me enseñó—en cada idioma hablado al viento llevando nuestras vidas sin prejuicio, mientras estas palabras libran mis labios.

Un cielo: desde que los Apalaches y Sierras reclamaron su majestad, y el Mississippi y Colorado forjaron su camino hacia el mar. Da gracias al trabajo de nuestras manos: tejiendo el acero en los puentes, terminando un reporte más para el jefe a tiempo, cosiendo otra herida o uniforme, la primera pincelada en un retrato, o el último piso del Freedom Tower proyectándose en el cielo que cede ante nuestra resistencia

Un cielo, hacia el que a veces levantamos la mirada cansada de trabajar: algunos días adivinando el clima de nuestras vidas, algunos días dando gracias por un amor que también te ama, algunas veces alabando a una madre que supo dar, o perdonar a un padre que no supo darte lo que querías.

Vamos camino a casa: a través del brillo de la lluvia o el peso de la nieve, o el rubor ciruela del anochecer, pero siempre—a casa, siempre bajo un mismo cielo, nuestro cielo. Y siempre una luna como tambor silencioso golpeando en cada techo y en cada ventana, de un país—todos nosotros-- viendo las estrellas esperanza—una nueva constelación esperando que la cartografiemos esperando que la nombremos—juntos.

PARA **TODO** TIPO DE **SEGURO**

**Personales  
Automóviles  
Casas  
Negocios**

- \* Tarifas bajas para seguro de AUTOS y CASAS
- \* Sin depósito con EFT



SE HABLA  
**ESPAÑOL**

**DEGNAN INSURANCE AGENCY, INC.**

85 Salem Street., Lawrence MA 01843  
TEL. (978) 688-4474 . FAX (978) 327-6558

[WWW.DEGNANINSURANCE.COM](http://WWW.DEGNANINSURANCE.COM)

**GOMAS NUEVAS Y USADAS**

ABIERTO LOS **7** DIAS DE LA SEMANA  
**24 HORAS AL DÍA**

348 BROADWAY  
LAWRENCE, MA 01841  
**978.327.6802**

BRIAN DE PEÑA



# Orador del White Fund, Christopher Martínez, discute Seguridad Nacional

Christopher Martínez, Agente Especial a Cargo de Inmigración y Control de Aduanas, Investigaciones de Seguridad Nacional, presentará una charla titulada "Seguridad de la Patria en 2013: Una visión general", en colaboración con Northern Essex Community College el viernes, 8 de febrero, a las 8: 45 am en Lawrence High School, 70-72 North Parish Road.

Este evento es gratuito y abierto al público.

Originalmente de Worcester, Martínez es el primero en graduarse de la universidad en su generación y ha disfrutado de una carrera de más de 25 años con el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) y una de sus agencias predecesoras, Servicio de Aduanas de EE.UU., desde 1987.

Él traerá sus historias personales dentro de la agencia.

Actualmente estacionado en Newark, New Jersey, Martínez supervisa una división de investigaciones financieras, una operación encubierta, y un agente residente en la oficina de carga.

Martínez hablará sobre sus experiencias como agente especial. Sus numerosos éxitos incluyen dismantelar las organizaciones de contrabando de estupefacientes, personas que realizan los delitos financieros para defraudar a los ciudadanos y el gobierno, trabajando con nuestros socios internacionales para capturar depredadores de niños, y ayudar a nuestros asociados en la justicia en la América Central y del Sur para aumentar sus conocimientos y la capacidad de investigación.

Obtuvo su licenciatura de Embry-Riddle Aeronautical University y una maestría de la Universidad de Saint Leo. En la actualidad está inscrito en un programa de doctorado en la Universidad de Northcentral.

Las opiniones expresadas en las presentaciones de la Serie de White Fund son las opiniones del orador y no reflejan necesariamente los puntos de vista ni las políticas de Northern Essex Community College.

El propósito del White Fund es tener



una serie de presentaciones interactivas gratis para adultos, jóvenes y niños en Lawrence. El público es alentado a buscar la sabiduría, el enriquecimiento cultural e intelectual asistiendo y participando.

Financiado por una generosa donación financiera del Honorable Daniel Appleton White, la serie The White Fund ha suministrado conversación cultural con

reconocidos profesores en campos como la historia, la literatura, los viajes, las artes y la política. El White Fund está colaborando con Northern Essex en esta serie.

Para obtener información adicional o para recibir un calendario de eventos en la Serie White Fund, llame al 978-738-7403 ó visite el sitio web [www.necc.mass.edu/whitefund](http://www.necc.mass.edu/whitefund).

## White Fund lecturer, Christopher Martinez, discusses Homeland Security

Christopher Martinez, Assistant Special Agent in Charge with Immigration and Customs Enforcement, Homeland Security Investigations, will present a White Fund lecture titled "Homeland Security in 2013: An Overview" in partnership with Northern Essex Community College on Friday, Feb. 8, at 8:45 a.m. at Lawrence High School, 70-72 North Parish Road.

This event is free and open to the public.

Originally from Worcester, Martinez is a first generation college graduate, who has enjoyed a career of more than 25 years with Immigration and Customs Enforcement (ICE) and one of its predecessor agencies, U.S. Customs Service, since 1987.

He will bring the agency to life through his personal stories.

Currently stationed in Newark, NJ, Martinez currently oversees a financial investigations division, an undercover operation, and a Resident Agent in Charge office.

Martinez will speak on his experiences as a special agent. His numerous successes include dismantling narcotic smuggling organizations, people conducting financial crimes to defraud citizens and the government, working with our international partners to capture child predators, and assisting our law enforcement partners in Central and South America to increase knowledge and investigative capacity.

He earned his bachelor's degree from Embry-Riddle Aeronautical University and a master's from Saint Leo University. He is currently enrolled in a doctoral program at Northcentral University.

The views expressed in the White Fund Enlightenment Series Presentations are the views of the speaker and do not necessarily reflect the views or policies of Northern Essex Community College.

The White Fund's purpose is to have a free series of interactive presentations for Lawrence area adults, youth, and children. The audience is encouraged to seek wisdom, cultural enrichment, and intellectual enhancement by attending and participating.

Funded by a generous financial gift from the Honorable Daniel Appleton White, the White Fund Lecture Series has provided cultural conversation featuring well-known lecturers in fields such as history, literature, travel, the arts, and politics. The White Fund is collaborating with Northern Essex on this series.

For additional information or to receive a calendar of upcoming events in the White Fund Enlightenment Series, call 978-738-7403 or visit the website [www.necc.mass.edu/whitefund](http://www.necc.mass.edu/whitefund)



**Nicole went back to basics and saved \$312!**

**John got in the game with a wide range of sports, movies and more & saved up to \$750!**



Blockbuster @HOME INCLUDED FOR 3 MONTHS

Packages start at just **\$19.99** FOR 12 MONTHS

FREE 30 MOVIE CHANNELS

FREE SAME DAY INSTALLATION IN UP TO 6 ROOMS

CALL TODAY - INSTALLED TODAY!

Join Nicole and John and start saving today!

# 1-866-804-9496

Call 7 days a week 9am - 11pm EST Promo Code: M0112

### LETTERS TO THE EDITOR

**RUMBO**  
60 Island Street, Lawrence MA 01840  
Email: [rumbob@rumbonews.com](mailto:rumbob@rumbonews.com)

Letters must be less than 300 words in length. Please send a telephone number or email address by which we may confirm the sender.

# Entrenamiento gratis para programa de trabajador de atención directa en NECC

Un programa gratis de 50 horas para capacitar a los asistentes de cuidado personal y del hogar se ofrecerá en Northern Essex Community College a través de su programa de Desarrollo Laboral y Educación Comunitaria en el Riverwalk en Lawrence gracias a una subvención federal.

Las clases se imparten de lunes a viernes, desde el 25 de febrero hasta el 8 de marzo de 9 am a 2:30 pm. Los estudiantes deben asistir a todas las jornadas de entrenamiento con el fin de completar con éxito el programa. Este programa está diseñado para enseñar a los estudiantes las habilidades que deben tener en su papel de asistente personal o ama de casa.

En Massachusetts, los ayudantes de cuidado personal ganar una tasa establecida de \$12.68 por hora mientras trabajan para un consumidor que es su empleador independiente. Como promedio, los ayudantes de cuidado en el hogar ganan entre \$10 y \$11 por hora cuando trabajan para una agencia de cuidado en el hogar.

Quince estudiantes pueden ser alojados en esta primera sesión.

En la actualidad existe una gran demanda de trabajadores de atención directa para proporcionar servicios de cuidado personal, como bañarse, vestirse, cuidado de los pies, cuidado de la dentadura, y caminar como un asistente personal para la planificación y preparación de comidas, ir de tiendas, lavandería y limpieza del hogar como ama de casa.

Se espera una escasez crítica de trabajadores de atención directa debido a un crecimiento proyectado 51-70% en la población de personas mayores y los discapacitados en 2020.

Este programa proporcionará las habilidades y conocimientos básicos para trabajar en este campo cada vez mayor y también puede ser el punto de partida para cualquier persona interesada en otros tipos de empleos en el área de la salud en el futuro.

Para más información o para registrarse, póngase en contacto con Dianne Lahaye en [dlahaye@necc.mass.edu](mailto:dlahaye@necc.mass.edu) o llamándola al 978-659-1222 ó Diane Zold-Gross en [dzoldgross@necc.mass.edu](mailto:dzoldgross@necc.mass.edu), 978 -659-1221.

Este programa es financiado a través de la agencia estatal MA Personal and Home Care Aide State Training (PHCAST) Grant ProjectT82HP20323 financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

## Evento se centra en llenar la planilla de FAFSA

¿La idea de presentar una Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (Free Application for Federal Student Aid - FAFSA) le abruma? Tome el control del potencial de su hijo de recibir ayuda financiera federal asistiendo al Día de FAFSA en Massachusetts el domingo, 27 de enero en el Louise Haffner Fournier Education Center de Northern Essex Community College, 78 Amesbury St., Lawrence, a la 1:00 PM.

Los consejeros guían a los participantes en el proceso de completar y presentar un formulario de solicitud de FAFSA a través del internet. Traductores de español estarán

disponibles.

NECC es uno de más de dos docenas de lugares en todo el estado que será la sede de la presentación de FAFSA.

Para inscribirse en este evento, visite [www.fafsaday.org/](http://www.fafsaday.org/)

El Día de FAFSA en Massachusetts, un programa de College Goal Sunday, es una organización sin fines de lucro dirigida por voluntarios en su 9no año proveyendo asistencia gratuita a los estudiantes y familias que buscan completar la FAFSA.

La FAFSA es el formulario federal que se requiere de todos los estudiantes

que buscan ayuda financiera federal para la educación superior. Los estudiantes que asisten a la universidad durante el año académico 2013-2014, deben completar la FAFSA 2013-2014, disponible después de enero 1 de 2013, en [www.fafsa.gov](http://www.fafsa.gov) si están interesados en recibir ayuda financiera federal y estatal.

Para obtener más información póngase en contacto con los coordinadores en NECC llamando a Adam Edgerton al 978-738-7680 ó por correo electrónico en [aedgerton@salemstate.edu](mailto:aedgerton@salemstate.edu).

## Free Direct Care Worker Training Program offered at NECC

A free, 50-hour program to train personal and home care aides will be offered at Northern Essex Community College through its Workforce Development and Community Education program at the Riverwalk in Lawrence thanks to a federal grant.

Classes will be held Monday through Friday, February 25 through March 8 from 9 a.m. until 2:30 p.m. Students must attend all training days in order to successfully complete the program. This program is designed to teach students the skills that will support them in their role as a personal care attendant or homemaker.

In Massachusetts personal care aides earn a set rate of \$12.68 an hour while working for an independent consumer employer. On average, homecare aides earn between \$10 and \$11 an hour working for a home care agency.

Fifteen students can be accommodated in this first session.

There is currently a great demand for direct care employees to provide personal care services such as bathing, dressing, foot care, denture care, and walking as a personal assistant to shopping, meal planning and preparation, laundry, and light housekeeping as a homemaker.

A critical shortage of direct care workers is expected due to a projected 51-70% growth in the elder and disabled population by 2020.

This program will provide the core skills and knowledge to work in this growing field and can also be the starting point for anyone interested in training for other types of healthcare jobs in the future.

For additional information or to register, contact Dianne Lahaye at [dlahaye@necc.mass.edu](mailto:dlahaye@necc.mass.edu) or 978-659-1222 or Diane Zold-Gross at [dzoldgross@necc.mass.edu](mailto:dzoldgross@necc.mass.edu) or 978-659-1221.

This program is funded through the MA Personal and Home Care Aide State Training (PHCAST) Grant ProjectT82HP20323 funded by US HHS.

## Event Focuses on Filing FAFSA Forms

Does the thought of filing a Free Application for Federal Student Aid (FAFSA) overwhelm you? Take control of your or your child's student federal aid potential by attending FAFSA Day Massachusetts on Sunday, January 27, at Northern Essex Community College's Louise Haffner Fournier Education Center, 78 Amesbury St., Lawrence, 1 p.m.

Counselors will guide participants through the process of completing and filing a FAFSA application form online. Spanish translators will be available.

NECC is just one of more than two dozen locations throughout the state that will host FAFSA filing events.

To register for this event, visit [www.fafsaday.org/](http://www.fafsaday.org/)

FAFSA Day Massachusetts, a College Goal Sunday Program, is a non-profit, volunteer-driven program in its 9th year providing free assistance to students and families seeking to complete the FAFSA.

The FAFSA is the federally required form for all students seeking federal financial aid for higher education. Students attending college during the 2013-2014 academic year, must complete the 2013-2014 FAFSA, available after January 1, 2013, at [www.fafsa.gov](http://www.fafsa.gov) if they are interested in receiving federal and state financial aid.

For more information contact NECC site coordinators Adam Edgerton at 978-738-7680 or [aedgerton@salemstate.edu](mailto:aedgerton@salemstate.edu).



**Hábitat para la Humanidad del Valle de Merrimack**  
CONSTRUYENDO HOGARES, CONTRUYENDO ESPERANZA

**¡Hábitat para la Humanidad del Valle de Merrimack está buscando familias para llenar el nuevo proyecto que está construyendo en 100 Parker Street en Lawrence!**

Hábitat construye casas decentes, asequibles para familias de bajos ingresos. Las casas se construyen en colaboración con voluntarios, y los futuros propietarios. Nosotros vendemos todas nuestras casas a candidatos aprobados. Todas las hipotecas son de 20 ó 30 años sin cobrar intereses.

Debe asistir a una reunión informativa y completar la aplicación. Las reuniones tendrán lugar en las dos siguientes fechas:

**Jueves, 7 de Febrero del 2013 - 6pm-8pm**

**Sábado, 9 de Febrero del 2013 - 1pm-3pm.**

**Lugar de la reunión: Lawrence Catholic Academy  
101 Parker Street, Lawrence, MA 01843**

Durante la reunión se dará información sobre los siguientes puntos:


- cómo funciona el programa de Hábitat
- Aprenderá cuáles son los requisitos de selección para calificar para una casa
- Saber cuál es la propiedad donde van a vivir las familias seleccionadas
- Contestar cualquier pregunta que tengan acerca del programa y el proceso

**Favor de llamar a Roxanna al 978-681-8858 ext. 15**

● Confirme su asistencia, expresando cuál día y horario puede asistir. Deje su dirección y número de teléfono.


Para más información o una entrevista con Roxanna Mota, puede llamarla al (978) 681-8858 ext. 15

Hábitat para la Humanidad del Valle del Merrimack  
60 Island Street 2do Piso Este, Lawrence, MA 01840 - (978) 681-8858 Ext. 15  
[www.merrimackvalleyhabitat.org](http://www.merrimackvalleyhabitat.org)  
[roxanna@merrimackvalleyhabitat.org](mailto:roxanna@merrimackvalleyhabitat.org)



**When You're Ready to Quit. We're Ready to Help.**

You don't have to quit smoking on your own. Call the American Cancer Society anytime, day or night, at 1-800-ACS-2345. We are here to help.



# El Departamento de Salud anuncia medidas para aumentar el acceso a vacunas contra la gripe y promover información y conocimiento

## Las vacunas contra la gripe están ampliamente disponibles en comunidades de Massachusetts

El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (DPH, por sus siglas en inglés), anunció el día de hoy medidas para aumentar el acceso a las vacunas contra la gripe y promover información y conocimiento en todo el estado, incluyendo la distribución de 760,000 vacunas gratuitas contra la gripe, la colaboración con consejos de salud para ofrecer otras clínicas públicas contra la gripe, y aumentar el conocimiento sobre la gripe en las escuelas.

"Vacunarse es la manera más eficaz para protegerse contra la gripe", dijo la Comisionada interina del DPH, la Dra. Lauren Smith. "La buena noticia es que las vacunas contra la gripe están ampliamente disponibles, y no es tarde para vacunarse y protegerse a uno mismo y a sus seres queridos".

Distribución de 760,000 vacunas gratuitas contra la gripe

Hasta la fecha el DPH ha distribuido más de 760,000 dosis de la vacuna contra la gripe para niños y adultos a proveedores médicos y sitios públicos, incluyendo a consejos locales de salud, centros de salud comunitarios, Asociaciones de Enfermeras Visitantes y refugios para desamparados.

Otras clínicas públicas contra la gripe

El DPH está trabajando con todos los consejos locales de salud, para ayudarles a ofrecer otras clínicas públicas contra la

gripe en sus comunidades en previsión de una mayor demanda de vacunas. El DPH está ayudando a asegurar que las vacunas estén disponibles, proveyendo formularios y materiales informativos en varios idiomas, así como asistencia técnica para el reembolso por vacunas por parte de los seguros médicos.

El Gobernador firmó ley para aumentar la educación sobre la gripe en las escuelas

El Gobernador Deval Patrick firmó esta semana el proyecto de ley HB 3948, "Ley referente a la vacunación anual contra la gripe para los niños". Bajo la nueva ley, el DPH creará regulaciones que requieran a niveles de educación infantil, primaria y secundaria, proveer información a los padres sobre los beneficios de obtener la vacunación anual contra la gripe para los niños. Vacunar a los niños contra la gripe protege al niño y también aporta protección adicional a miembros de la familia y otras personas cercanas. Estas provisiones ampliarán el número de niños vacunados contra la gripe en los próximos años.

A nivel nacional y en Massachusetts esta es la temporada más fuerte de gripe en varios años. Los datos más recientes muestran que la cantidad de enfermedades relacionadas con la gripe está aumentando en Massachusetts, más antes que en los últimos años.

El informe semanal de la gripe más reciente muestra que se han confirmado más de 6,000 casos de la gripe en Massachusetts. Proveedores de atención médica indicaron que más del 4% de todas las visitas a los consultorios indicaban síntomas relacionados con la gripe. Sin

embargo, la gripe es impredecible y es demasiado pronto para saber si las el número de personas afectadas por la gripe seguirá aumentando o ha llegado a su punto máximo.

A nivel nacional, se estima que entre 3,000 a 49,000 personas fallecen por complicaciones de influenza cada año, dependiendo de la severidad de la temporada.

Las vacunas contra la gripe están disponibles en lugares para el cuidado de la salud y en farmacias de todo el Estado. Se les insta a los residentes contactar a su proveedor de cuidado de salud, un centro comunitario de salud o farmacia local para vacunarse. Si una clínica local no dispone de vacunas, consulte con un proveedor o farmacia cercana ya que los suministros de vacunas son abundantes en todo el Estado.

"Este año la vacuna contra la gripe ha demostrado ser efectiva contra los rasgos predominantes de la influenza que circulan actualmente, y los suministros de vacunas son amplios", dijo la Comisionada interina Smith.

El Departamento también ha trabajado muy de cerca con las escuelas y ha distribuido información sobre la vacuna, ha llevado a cabo una encuesta con las enfermeras escolares sobre el impacto de la gripe y utilizado esos datos para

informar sobre el desarrollo de recursos adicionales, y ha proveído asistencia técnica y apoyo a líderes escolares en conjunto con el Departamento de Educación Primaria y Secundaria.

El DPH continúa trabajando con la Asociación de Hospitales de Massachusetts, la Federación para el Cuidado de Personas Mayores de Massachusetts y una amplia gama de hospitales, centros de salud comunitarios, y proveedores de atención médica, para evitar que la gripe se transmita dentro de sus instalaciones.

Además de vacunarse, hay otros pasos que las personas pueden tomar para la prevención de la gripe. Esto incluye lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua tibia, al toser o destornudar cubrirse con la manga en vez de las manos, y se esta enfermo quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela. El DPH también esta proveyendo una fuente de información para las personas que están cuidando de una persona afectada por la gripe en casa. Gripe: Lo que usted puede hacer - El cuidado de personas en el hogar está disponible sin costo alguno en nueve idiomas, puede bajarlo del Internet o obtener una copia del folleto, haciendo clic aquí.

Para más información sobre la gripe, visite [www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu).



## Merrimack Valley YMCA

**Un Nuevo año para el Nuevo tu.  
¡Déjanos ayudarte!**

Compra una membresía de un mes de la YMCA de Lawrence por un costo reducido y empieza el nuevo año correctamente.

**Costo:**

- Jóvenes-Adultos/Personas Mayores - **\$15.00**  
(años 19-23 & 65+)
- Adultos (años 24-64) - **\$20.00**
- Familia 1 - **\$25.00**
- Familia 2 - **\$40.00**

**La Membresía de la YMCA de Lawrence Incluye:**

- Piscina, dos canchas, y una pista
- Clases de ejercicio
- Centro de ejercicio
- Cuido de niños gratis (comenzando a los 2 años)
- ¡Y mucho más!



Pase por la recepción de la YMCA de Lawrence y compre su membresía de un mes. Membresías deben de ser compradas antes de Enero 13, 2013 para ser elegible para los precios reducidos.

Lawrence YMCA • 40 Lawrence Street, Lawrence • 978-686-6191

Making healthier lives achievable for everyone.

## ¡El Tiempo del Tío SAM Llegó!

**¡EVÍTESE PROBLEMAS!**

**Traiga su planilla de impuestos  
a De Jesús y Asociados**

SACANDO EL MEJOR PROVECHO ECONÓMICO PARA USTED



**INCOME TAX  
Electronic File**

**¡Preparamos sus  
impuestos en menos  
de 12 horas!**

**Los pequeños y medianos  
negocios llevan su  
contabilidad al día con  
los servicios de De Jesús y  
Asociados**

**¡24 años de servicio a la comunidad  
en el mismo lugar!**

### De Jesus & Associates, Inc.

La responsabilidad y honestidad son producto de nuestra capacidad

**HORARIO:**  
Lunes a Viernes:  
7am - 8pm

**Sábados: Domingos:**  
7am - 5pm 10am - 4pm

277 Broadway, Lawrence MA  
Tel. (978) 681-0422  
Email. [dejesusassoc@aol.com](mailto:dejesusassoc@aol.com)



Nestor H. De Jesús  
Presidente

# LGH Lanza Centro de Control de Peso y Bariátrica



## Deje que Lawrence General Hospital lo ayude a alcanzar sus metas de salud

Lawrence General Hospital se complace en anunciar el lanzamiento de su Centro de Control de Peso y Bariátrica, que ofrecerá las opciones de tratamiento, educación y apoyo para ayudar a las personas que luchan con la obesidad para alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

El Centro de Control de Peso y Bariátrica de Lawrence General Hospital es un programa de pérdida de peso completo que ofrece soluciones de pacientes, educación y apoyo para ayudar a reducir los riesgos de salud y lograr el éxito de pérdida de peso. El programa ofrece a los pacientes un equipo multidisciplinario de expertos que trabajan con los pacientes para identificar las opciones de tratamiento para que puedan alcanzar sus objetivos de pérdida de peso, a través de la medicación,

la cirugía, la educación nutricional y la gestión de estilo de vida, por lo que los pacientes pueden mantener a largo plazo la pérdida de peso y la salud. La cirugía bariátrica ha sido reconocida por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) como un tratamiento exitoso para la obesidad en pacientes que no responden a otros métodos de pérdida de peso.

La obesidad es un trastorno clínico que afecta a casi 100 millones de estadounidenses, y para muchos, se asocia con otras enfermedades crónicas, como la apnea del sueño, presión arterial alta, problemas cardíacos, depresión y otros problemas médicos. "Muchos pacientes que están gravemente sobre peso han luchado con la pérdida de peso, y no han tenido éxito en sus intentos por lograr sus objetivos a través de dieta y ejercicio", afirma el Dr. Abraham Frech, cirujano bariátrico y Director Médico del Centro de Control de Peso y Bariátrica. "La cirugía

bariátrica para algunos es el único método probado de lograr, y lo más importante es mantener a largo plazo la pérdida de peso".

El nuevo centro estará dirigido por el Dr. Abraham Frech, con experiencia en cirugía bariátrica, la cirugía mínimamente invasiva, así como Cirugía General, y ha realizado cientos de cirugías. Recibió su licenciatura en Biología por la Universidad de Dallas, Irving, Texas, y pasó a recibir su doctorado en medicina de la Escuela de Medicina de Ponce, Ponce, Puerto Rico. Dr. Frech comenzó su formación postdoctoral con una residencia en Cirugía General en el Hospital Universitario

Brookdale, Brooklyn, Nueva York, donde se desempeñó como Jefe de Residentes en 2010. Luego completó su entrenamiento a través de una beca de investigación clínica en el Beth Israel Deaconess Medical Center en Cirugía Mínimamente Invasiva y Cirugía Bariátrica. Dr. Frech es miembro del Colegio Americano de Cirujanos y de la American Medical Association, así como un miembro del cuerpo docente de la Sociedad Americana de Cirugía Gastrointestinal y Endoscópica (SAGES).

Para obtener más información acerca de Lawrence General Hospital, visite [www.lawrencegeneral.org](http://www.lawrencegeneral.org).

## LGH Launches Weight Management & Bariatric Center

Let Lawrence General Hospital help you achieve your 2013 health goals.

Lawrence General Hospital is pleased to announce the launch of its Weight Management and Bariatric Center, which will offer treatment options, education and support to assist individuals struggling with obesity to achieve their weight loss goals.

The Weight Management and Bariatric Center at Lawrence General Hospital is a comprehensive weight loss program that offers patients solutions, education and support to help reduce the risks of health and achieve weight loss success. The program offers patients a multidisciplinary team of experts who work with patients to identify treatment options so that they may achieve their weight loss goals, through medication, surgery, nutrition education and lifestyle management, so that patients can maintain long-term weight loss and health. Bariatric Surgery has been recognized by the National Institutes of Health (NIH) as a successful treatment for obesity in patients unresponsive to other methods of weight loss.

Obesity is a clinical disorder that affects nearly 100 million Americans, and for many, is associated with many other chronic illnesses such as sleep apnea, high blood pressure, heart problems, depression and other medical issues. "Many patients who are severely overweight have struggled with weight loss, and have been

unsuccessful in their attempts to achieve their weight loss goals through diet and exercise alone," states Dr. Abraham Frech, Bariatric Surgeon and Medical Director of the Weight Management & Bariatric Center. "Bariatric Surgery for some is the only proven method to achieve, and most importantly maintain, long-term weight loss."

The new Center will be led by Dr. Abraham Frech, experienced in Bariatric Surgery, Minimally Invasive Surgery as well as General Surgery, and has performed hundreds of surgeries. He received his Bachelor of Arts in Biology from the University of Dallas, Irving, Texas, and went on to receive his Doctor of Medicine from the Ponce School of Medicine, Ponce, Puerto Rico. Dr. Frech began his postdoctoral training with a residency in General Surgery at Brookdale University Hospital, Brooklyn, New York, where he served as Chief Resident in 2010. He then completed his training through a clinical fellowship at Beth Israel Deaconess Medical Center in Minimally Invasive Surgery and Bariatric Surgery. Dr. Frech is a member of the American College of Surgeons and the American Medical Association, as well as a faculty member of the Society of American Gastrointestinal and Endoscopic Surgeon (SAGES).

To learn more about Lawrence General Hospital, please visit [www.lawrencegeneral.org](http://www.lawrencegeneral.org).

### NECESITAN CHOFERES PARA TRANSPORTAR ANCIANOS

Interfaith Caregivers of Greater Lawrence, una coalición de comunidades de fe, agencias de servicio social y organizaciones de salud, está buscando voluntarios para llevar a ancianos a citas al médico y otras citas de calidad de vida a través del Programa de Friends in Deed de Elder Services of the Merrimack Valley.

Si usted puede, aunque sea ocasionalmente, por favor, llame a Jerry Proulx, reclutador de voluntarios, al 1-800-892-0890 ext. 463 (y mencione Interfaith Caregivers.)

Gracias de parte de Interfaith Caregivers y los muchos ancianos que necesitan de los servicios de choferes voluntarios para poder permanecer independientes en su propio hogar.



Somos expertos en precios módicos y servicio de alta calidad. La Primera Funeraria hispana sirviendo con esmero y satisfacción a la comunidad latinoamericana. Brindamos servicio de asistencia social y enviamos el cuerpo a cualquier lugar incluyendo a Puerto Rico, la República Dominicana, Centro y Suramérica. También ofrecemos planes pagados con anticipación y estampas de recordatorios.

137 Lawrence Street  
Lawrence, MA 01841

(978)682.4060

## SCORE

CONSEJEROS DE LOS PEQUEÑOS NEGOCIOS DE AMÉRICA

**¿Comenzando un Negocio? ¿Comprando un Negocio?  
¿Haciendo Crecer su Negocio?**

CONSEJOS GRATIS Y CONFIDENCIALES SOBRE NEGOCIOS POR UNA ORGANIZACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO

**Sesiones de Consejerías jueves de 10:00 AM a 2:30 PM**  
Excepto el 3<sup>er</sup> jueves de cada mes

Por favor, llame al 978-686-0900 para una cita con Lawrence SCORE

MERRIMACK VALLEY CHAMBER OF COMMERCE  
264 ESSEX ST.  
LAWRENCE, MA 01840-1516

CONTINUE FROM PAGE 5

## DEPT. LABOR

repeat violations with \$55,000 in proposed fines. A repeat violation exists when an employer previously has been cited for the same or a similar violation of a standard, regulation, rule or order at any other facility in federal enforcement states within the last five years. Similar violations were cited at this location in 2008.

OSHA also issued Progressive Gourmet three serious citations with \$18,400 in fines for lack of routine inspections and maintenance to ensure safe operation of the plant's anhydrous ammonia refrigeration system, insufficient space between stored materials and overhead piping containing ammonia to allow for safe access to stored materials, and slipping and tripping hazards from wet work floors. A serious violation occurs when there is substantial probability that death or serious physical harm could result from a hazard about which the employer knew or should have known.

"Left uncorrected, these conditions expose employees to a release of ammonia, slips and falls and to being caught in unexpectedly activated machinery," said Jeffrey A. Erskine, OSHA's area director for Middlesex and Essex counties in Massachusetts. "Prompt, effective and ongoing corrective action is necessary to eliminate these hazards and prevent their recurrence."

The company has 15 business days from receipt of its citations and proposed penalties to comply, meet with OSHA's area director or contest the findings before the independent Occupational Safety and Health Review Commission.

To ask questions, obtain compliance assistance, file a complaint or report workplace hospitalizations, fatalities or situations posing imminent danger to workers, the public should call OSHA's toll-free hotline at 800-321-OSHA (6742) or the agency's Andover office at 978-837-4460.

Under the Occupational Safety and Health Act of 1970, employers are responsible for providing safe and healthful workplaces for their employees. OSHA's role is to ensure these conditions for America's working men and women by setting and enforcing standards, and providing training, education and assistance. For more information, visit <http://www.osha.gov>.

## Help for Elders

Elder Services is currently recruiting & training more volunteers to help the elderly remain safely in their homes for as long as possible; the volunteers will help with:

- With door to door Transportation to medical appointments.
- With an advocate, to accompany the elder into the medical appointment.
- With food shopping & picking up prescriptions.
- With companionship, someone they can just talk with.

Request - This is a wonderful program for our elders who have no one to help them. However, Elder Services needs many more volunteers throughout the Merrimack Valley to answer all the calls for help we are receiving. We hope the folks who are reading this Ad can put a few hours aside each month and help support this critical need.

## NOTAS DE SU BIBLIOTECARIA

BY/POR MAUREEN NIMMO  
Lawrence Public Library Director

Hola, lectores Rumbo. La temporada navideña ha terminado. Se han olvidado las resoluciones del año nuevo, y ha llegado la parte más sombría del año. No sé cuántos de ustedes son fanáticos de "Juego de Tronos" (A Game of Thrones): en los libros o en la serie de televisión. Yo soy gran fanática de ambos, pero en este momento, mientras estoy sentada en mi oficina y veo los cuervos posados en el techo cubierto de nieve de la iglesia metodista, me siento que soy el vigilante nocturno caminando sobre un muro. Basta con decir a las personas que no están familiarizadas con GOT, que esto no es nada bueno.

La vida sigue, con invierno o sin él. Nuestro club de lectura se reunirá el 21 y el 24 de enero para discutir la clásica novela Metamorfosis por Kafka. Aunque el título seleccionado no es exactamente alegre, sí, tiene un toque de ingenio sardónico, y creo que a muchos de ustedes les gustará. Vengan y participen en la discusión. En febrero por primera vez, nuestros clubes de lectura en inglés y español se reunirán. Ambos grupos leerán La Oveja Negra (The Black Sheep en inglés). Esto será una sesión estimulante, y estoy ansiosa por ver cómo sale.

Mencioné en mi último artículo que el superintendente escolar, Jeffrey Riley, y su junta de asesores organizaron una actividad de "saludar y conocer" para los directores de las escuelas y proveedores de servicios para jóvenes en la ciudad. Ese acontecimiento sucedió el 3 de enero en la escuela superior de Lawrence. El pensar mío es que fue un éxito enorme. Cada director se reunió con cada proveedor por tres minutos - tiempo

para obtener una breve idea de lo que cada uno de nosotros tenemos que ofrecer para los estudiantes y para compartir la información de contacto - después, ellos pasaron a la próxima mesa. Fue un formato fuerte, pero eficaz. Yo hablé con por lo menos sesenta diferentes directores, subdirectores, y profesores (cuando terminamos, no me quedaba ni una sola tarjeta). Hablé con cada uno de ellos suficiente tiempo para motivarlos sobre nuestra biblioteca y la enorme riqueza de recursos que tenemos para sus estudiantes y para ellos mismos como maestros.

Me siento muy positiva acerca del futuro de nuestras escuelas. Los esfuerzos de colaboración como lo anterior benefician a todos. Los estudiantes se benefician porque tienen opciones más diversificadas de aprendizaje; los profesores tienen otros socios para ayudar con su trabajo; y los proveedores de servicios tienen la oportunidad de compartir nuestros recursos con un grupo de usuarios muy importante. Lo principal es que todos en la ciudad se involucran. Creo que por más que avanzamos en la dirección de la participación total de la comunidad, mejor es el pronóstico para todos nuestros estudiantes y mejor el futuro de toda la comunidad.

Desde hace mucho tiempo, mis lectores están familiarizados con mi conteo obsesivo a la primavera, así que... (insertar el sonido de tambores repicando) en la actualidad quedan sólo sesenta y un días hasta el primer día de la primavera. Bueno, más o menos dependiendo de cuándo usted lea esto. Nos vemos en la biblioteca.

## NOTES FROM YOUR LIBRARIAN

Hello Rumbo readers. The holiday season is over. New Year's resolutions are pretty well forgotten and we face the bleakest part of the year. I don't know how many of you are fans of (A) Game of Thrones—the books or the television series. I am a great fan of both but right now, as I sit in my office and look at the crows on the snow-covered roof of the Methodist church, I feel like I am on the Night Watch on the Wall. Suffice to say to people who are not familiar with GOT, this is not a good thing!

Life does go on though, winter or not. Our book club will be meeting on January 21st and 24th to discuss the classic short novel Metamorphosis by Kafka. While the selected title is not exactly a "cheerer upper" it does have a sardonic sort of wit to it that I think many of you would enjoy. Come by and join the discussion. In February for the first time ever our English and our Spanish language book clubs are going to be meeting together. Both groups will be reading La Oveja Negra (the black sheep in English). This should be a very stimulating session and I'm eager to see what comes out of it.

I mentioned in my last article that the school superintendent Jeffrey Riley and his advisory board were organizing a sort of managed "meet and greet" between the school principals and the youth service providers in the city. That event took place on January 3rd at Lawrence High School. In my thinking, it was an enormous success. Each principal met with each provider for three minutes—the time to get a brief idea of what each of us has to offer for the students and to share contact information—then s/he would move on to the next. The format may have been tiring but it was effective. I must have talked to at least sixty different principals, assistant principals and teachers (by the time I left I had no business cards left) each of whom I had just enough time to excite about our library and the wealth of resources we have for their students and for themselves as teachers.

I am feeling very positive about the future of our schools. Collaborative efforts like the one described above benefit everyone. The students stand to be exposed to a more diversified set of learning options, teachers get some partners with whom to work and the service providers get the opportunity to share our resources with a very important user block. The main thing is everyone in the city gets involved. I think the more we move in the direction of total community involvement the better is the outlook for all of our students and the better the future of the whole community.

Long-time readers are familiar with my obsessive countdown to spring so... (insert the sound of drumrolls) there are now only sixty-one days till the first day of spring. Well more or less depending on when you read this. See you at the library.


The Caring Choice



¿Está cuidando a alguien en el hogar?

Adult Family Care ayuda a las personas mayores y a los jóvenes con incapacidades, para poder vivir de manera independiente en un entorno familiar de apoyo.

Clientes viven con un cuidador entrenado  
(Un miembro de su familia puede ser el cuidador)

Cuidadores reciben un estipendio libre de impuestos de hasta \$18,000



617.628.2601 x3151 [info@eldercare.org](mailto:info@eldercare.org)

[eldercare.org/AFC.shtm](http://eldercare.org/AFC.shtm)

RUMBO  
RUMBONEWS.COM



# Polartec Alpha Adopted by U.S. Special Operations Forces

## Polartec and Patagonia collaborate to provide breakthrough fabric technology to every Special Forces Operator

Polartec, the developer, manufacturer, and marketer of Polartec® performance fabrics, has worked closely with the U.S. Special Operations Forces (SOF) to develop Polartec® Alpha®, a new synthetic insulation technology that creates the first-ever breathable “puffy” garments for active warmth. The Special Forces are the first adopters of this breakthrough fabric technology and are presently fielding Polartec Alpha jackets designed by Patagonia to all SOF operators.

Unlike down and existing synthetic insulations, Polartec Alpha provides active warmth that allows air exchange for breathability and comfort in more dynamic situations. It was developed to meet the specific performance requirements of the United States Military Special Operations Forces. The development brief required materials that are warm, wind resistant, highly durable, quick drying and more breathable than any existing insulation products. In field and lab testing, Polartec Alpha received the highest testing results of any Polartec product ever tested by the Special Operations Forces evaluation

team. The garment will replace two to three layers, reducing costs, saving weight in the field and improving combat effectiveness.

In close collaboration with Polartec, Patagonia designed and developed the overall garment design for SOF. The company spent months maximizing the details of the design to take full advantage of the performance characteristics of Polartec Alpha. The final product is the SOF Protective Combat Uniform Level 3A Jacket, a standard issue piece fielded to every Special Forces Operator in the service.

“Polartec Alpha is a significant technical achievement that has created an entirely new class of fabric technology,” says David Costello, Polartec’s Military Business Manager. “This fabric innovation has been made possible due to our longstanding relationship with the Special Forces and has come to fruition in a final garment through the creativity and drive of the Patagonia design team. The demanding mission profile of the SOF operators requires absolute performance from every element of the operator’s ensemble. Polartec Alpha meets this test and has tremendous potential as a platform for future development.”

“Patagonia constantly works with suppliers to push the limits of what is possible. We have been pushing these limits with Polartec for several decades now; the result has been many ground

breaking products over the course of those years, culminating into this pinnacle innovation. This technology allows technical product designer/developers an interesting new challenge for the next several years; to ‘dial in’ the perfect CFM (or breathability) of a low loft garment,” says Eric Neuron, Patagonia’s Director of Strategic Product. “Without the demands and feedback from Special Forces Operators, this jacket and technology would not exist. We are very proud to support their needs.”



SOF Protective Combat Uniform Level 3A Jacket with Polartec Alpha SOF Protective Combat Uniform Level 3A Jacket with Polartec Alpha SOF Protective Combat Uniform Level 3A Jacket with Polartec Alpha

### About Polartec, LLC

Polartec, LLC is the developer, manufacturer, and marketer of Polartec® performance fabrics. Polartec® products range from lightweight wicking base layers, to insulation layers, to extreme weather protection and are utilized by the best clothing brands in the world. For more information, visit polartec.com.

**When you need a ride...**

**Eliminate hassle from your daily commute!**  
Ride the Boston Commuter Bus to and from the city

The Boston Commuter Bus makes your ride to and from Boston easier than ever! Sit back and relax, take a nap or read a book on one of three inbound trips in the morning and three outbound trips in the evening. Climb aboard at one of many conveniently located stops:

- Pelham St. Park & Ride, Methuen
- McGovern Transportation Center
- Mt. Vernon & Broadway, Lawrence
- Shawsheen Square, Andover
- Andover Center Municipal Parking Lot
- Faith Lutheran Church Park & Ride

MVRTA offers the Merrimack Valley more:

 Park at the Patricia McGovern Transportation Center and receive free parking with a valid MVRTA Boston Commuter Bus pass.

**MVRTA**  
MERRIMACK VALLEY REGIONAL TRANSIT AUTHORITY

   **Point Click Ride**

[www.mvrta.com](http://www.mvrta.com)

For Route & Schedule Information: (978) 469-6878

**LUNES A VIERNES | 10AM - 11AM**

 **MICRÓFONO ABIERTO**  
*¡Lo diferente del dial!*

**¡Se muda para La Mega!**

**Entrevistas**

**Noticias Locales, Nacionales e Internacionales**

**Comentarios**

**Música**

**¡Y Mucho Más! en su nuevo horario de 10 a 11 AM**

**WLLH 1400 AM**

 **Carmen Chalas “La Embajadora”**  
Productora & Conductora

# Buenas noticias para el mercado de bienes raíces

## Llueven las buenas noticias para el Mercado de Bienes Raíces en Massachusetts: Préstamos de MassHousing para propiedades de vivienda asequible superan \$1 Billón en el 2012.

Banco Estatal de Vivienda Asequible supera su record anterior por más de 50%

Continúan las buenas noticias en los pasados días. Tras informarse la disminución de desalojos hipotecarios, el aumento de precio en propiedades, y el aumento en la venta de casas, llega otra señal alentadora para el mercado inmobiliario de Massachusetts. MassHousing reportó hoy que otorgó más de \$1 Billón en préstamos hipotecarios en el pasado año, superando así su record anterior de préstamos de vivienda en periodo de un año.

En el 2012, MassHousing prestó \$1.060 Billones a 4,710 residentes de Massachusetts de bajos o moderados ingresos para la compra o refinanciación de casas. El record anterior de préstamos de vivienda fue de \$695.5 Millones en el 2009, ayudando en ese entonces a 3,573 propietarios de vivienda.

“Creemos que existe una unión de

fuerzas en el mercado hipotecario de Massachusetts. Y este tipo de producción de préstamos demuestra que hay una enorme demanda de financiamiento hipotecario por parte del consumidor, el cual ha estado esperando que el mercado mejore y que se ha sentido limitado por las practicas excesivamente restringidas de los prestamistas convencionales”, dijo el Director Ejecutivo de MassHousing Thomas R. Gleason. “La economía del Estado continua creciendo y fortaleciéndose y, combinada con tasas de intereses bajas, le ofrece al posible propietario de casa un mayor poder de compra.”

Un nuevo programa de préstamos que no requiere de un seguro hipotecario (MI) y que le ofrece a los prestatarios la opción de hacer un pago inicial tan bajo como el 3%, fue un factor importante para MassHousing durante el receso fiscal.

Gleason señaló que el préstamo sin MI, “es el préstamo más popular que hemos ofrecido, y ha sido un éxito, no solo con los compradores de viviendas, sino entre los propietarios que pueden ahora refinanciar con una tasa menor, reducir su pago mensual y devolver dinero adicional a la economía.”

MassHousing cubre la totalidad de sus préstamos y los compradores primerizos están sujetos a completar un curso de orientación para compradores de vivienda. Gleason también resaltó el éxito de su



portfolio de hipotecas diciendo que, “ha funcionado muy bien en el pasado”, y que tiene tasas de morosidad y de desalojo hipotecario más bajas que el mercado hipotecario convencional y préstamos de FHA.

MassHousing trabaja a través de una red de más de 150 prestamistas en

Massachusetts. Los prestatarios solicitan el prestamos MassHousing y cierran los mismos con los prestamistas, luego MassHousing compra estos préstamos. Los prestatarios emiten sus pagos mensuales a MassHousing.

[www.rumbonews.com](http://www.rumbonews.com)

**W E C M** NEWS TALK  
1110 am 102.9 fm HD2

## Client Spotlight

**Crossover**  
Tuesdays at 10 AM  
( in English )  
**Crossover**  
Sábados a las 11am  
( en Español )



Dalia Díaz  
Host & Director

BY DALIA DÍAZ  
daliadiaz@rumbonews.com

■ LÉALO EN ESPAÑOL EN LA PÁGINA 4



# From My Corner

## Getting an abatement on your taxes

If you think your property taxes are too high or it is not assessed properly, you may be entitled to request a Tax Abatement application from the City of Lawrence. The deadline to apply is February 1, 2013, 4:30 PM.

I went through this process a few years ago just for the purpose of finding out how this system works. It's very simple, a short form and you can do it right in the Assessor's office.

A few months later I was notified that I was not going to get a reduction in my taxes so I requested the list of who was getting them. There were some 20 names and they ranged from a \$50 discount (for the year) to single home owners to several

thousands to real estate agencies with multiple apartments so, don't get your hopes too high.

If you have any questions feel free to contact the Assessor's office at (978) 620-3190.

## Watching the council meetings

I watch the council meetings to keep myself informed while I do other things around the house. Lately, District A Councilor Sandy Almonte caught my attention – not for anything she said, but for not being there too often.

Councilors have no requirement to attend the meetings and receive their pay every two weeks along with all city

employees. I can understand that one of them misses some of them due to illness or even scheduling vacations that conflict with meeting dates. That's real life!

Ms. Almonte has the worst attendance record in the City Council. In 2012, she missed 6 regular council meetings and thus far she has not been there this year while vacationing in Florida. The sub-committee meetings attendance is even worse than that. She is the Chairperson of the Personnel Committee yet, we often find Councilor at-Large Dan Rivera, vice chair, conducting the meetings in her absence.

This is an election year. Perhaps Councilor Almonte should reconsider whether to run.

# Lawrence Democrats will hold Caucus to Select 2013 Convention Delegates

Convention delegates will hear from exciting future party leaders, vote to ratify new platform.

Democrats in Lawrence will hold a caucus to elect delegates and alternates to the Massachusetts Democratic Party's 2013 Platform Convention on February 9, 2013 at 9:00 am at the Lawrence Public Library's Community Room. All registered Democrats in Lawrence are eligible to participate.

The caucus is open to members of the press.

"At our 2013 convention, the delegates selected by Lawrence Democrats will debate and adopt our platform for the next four years, catch up and network with other organizers around the Commonwealth and hear from some exciting future leaders of our party" said Massachusetts Democratic Party Chairman John Walsh.

"While it's true that this convention is very important because we will adopt a new party platform, it is also true that this time will give us the opportunity to celebrate and reflect on our 2012 democratic victories in Lawrence and across the Commonwealth" said Lawrence Democratic City Committee Chairman Jay Rivera.

Delegates to the 2013 Massachusetts Democratic Party's Platform Convention will debate and adopt a new party platform. The convention will be held on Saturday, June 1, 2013 at the Tsongas Center at UMass Lowell.

Starting this year, the Massachusetts Democratic Party will also hold a Youth Convention for high school organizers.

The Lawrence Democratic Caucus will elect 45 delegates and 18 alternates to the 2013 Massachusetts Democratic Convention as specified below. Delegates will be divided equally between men and women. Those not selected as Delegate and/or alternate, who meet the qualifications, may apply to be add-on delegates in the following categories: youth, minority, and disabled.



## Democratic Convention Delegates and Alternates

The number of delegates and alternates allocated to the Massachusetts Democratic Party's Platform Convention for the city of Lawrence shall be as follows. There shall be Forty-Five (45) Delegate seats and Eighteen (18) Alternates divided between the Six (6) ward/districts of the city of Lawrence according to the number of voter per district in the past election.

WARD/DISTRICT	DELEGATES	ALTERNATES	TOTAL
A	7	3	10
B	9	3	12
C	8	3	11
D	7	3	10
E	7	3	10
F	7	3	10

NOTE: Please be advised that all candidates for Delegate or Alternate must be registered Democrats before December 31, 2012. If you are not a registered Democrat before this date, you may participate in the process but may not run to be a Delegate or Alternate to the Convention.

THIS IS A PAID AD

## INSURANCE TIPS



Homes must be insured to 80% of their replacement value to qualify for a homeowner's policy. Discounts are often offered for insuring a home for 100% of replacement.

Insurance is based on rebuilding a home after a fire.

Earthquake coverage can be added to a policy because "earth movement" is excluded.

Water/sewer backup is excluded unless you add extra coverage. This is important for finished basements.

Flood insurance must be purchased separately. Flood damage is not covered by homeowners insurance.

Homeowner's coverage is not based on the purchase price or the tax assessment or the mortgage amount. Each of those includes the land and foundation and those don't burn.

Higher deductibles save you money. Many policies have higher Windstorm deductibles.

Higher liability is important to protect your assets or if you own a multi family.

Homeowner's insurance if for owner occupied buildings.

Tenant occupied buildings are insured with a Dwelling Fire policy or package.

Liability insurance for tenant occupied buildings is important in case someone is injured on your property.

When young adults move out they are no longer covered under your homeowner's policy and they need renters insurance. Renters insurance is available even if they share an apartment with someone.

Home businesses are not covered by homeowners insurance. A separate policy is necessary even for day care.

Remember, all policies have exclusions and limitations. Be sure you know what you are buying and always compare written quotes, not phone quotes.

To be sure you are getting the best deal you should call our office for an appointment. We will review your insurance and provide a quote for free.

### Nancy Greenwood Insurance

11 Haverhill Street  
Methuen, MA 01844  
nancygreenwood.com

(978) 683-7676  
(800) 498-7675  
Fax (978) 794-5409

### Hablamos Español

Nancy Greenwood  
Ronald Briggs

THIS IS A PAID AD



# Fundación Nacional para el Asesoramiento Crediticio lanza versión en español de MyMoneyCheckUp™

Herramienta de autoevaluación de finanzas para ayudar a los consumidores a evaluar la salud financiera, hacer cambios positivos



**NATIONAL FOUNDATION FOR CREDIT COUNSELING**

*Knowing the difference can make all the difference.®*

La Fundación Nacional para el Asesoramiento Crediticio (NFCC) anunció hoy la expansión de MyMoneyCheckUp™, la NFCC innovadora herramienta en línea gratuita de recursos financieros para los consumidores. La herramienta ya está disponible en español en <https://www.miyudafinanciera.org> y [www.DebtAdvice.org](http://www.DebtAdvice.org), con lo que la población hispana y comunidades un método único y muy necesaria para evaluar la salud financiera personal.

"Nuestra misión en la NFCC ha sido siempre la de ofrecer al público los recursos necesarios para la estabilidad financiera", dijo Gail Cunningham, portavoz de la NFCC. "La introducción de MyMoneyCheckUp™ en español nos permite llevar la herramienta a un público mucho más amplio".

A partir de 2011, la población hispana compuesta por 16.7% de la población de Estados Unidos, es el grupo minoritario más numeroso después de los afroamericanos. Además, el 20.3% de los hogares estadounidenses hablan un idioma que no sea inglés.

Reconociendo la necesidad de ampliar los recursos financieros para la comunidad hispana, Experian proporciona una generosa donación para traducir MyMoneyCheckUp al español.

"Experian se complace en trabajar con las agencias miembro de la NFCC para

ayudar a las familias con su capacidad financiera y en la toma de esta valiosa herramienta a disposición de un público más amplio", dijo Maxine Sweet, Vice Presidente de Educación Pública de Experian. "Tenemos un objetivo común de ayudar a todos a aprender a vivir inteligentemente en cuanto a crédito. Esto comienza con una comprensión clara de su situación financiera y contar con herramientas de fácil acceso para ayudar a orientar su futuro".

La versión en Inglés de MyMoneyCheckUp™ originalmente fue lanzado en 2011 para ofrecer a los consumidores un medio de evaluar cuatro áreas claves de las finanzas personales: presupuesto y el uso de crédito, ahorros e inversiones, la planificación para la jubilación, y la plusvalía de su hogar.

Después de contestar a una serie de preguntas sobre temas específicos, se revela una evaluación personalizada de la salud financiera general de la persona y los comportamientos asociados. Con áreas de preocupación identificadas, el análisis sugiere cambios que los consumidores son alentados a aplicar para llegar a ser más independientes económicamente. El tradicional semáforo en rojo, amarillo y

verde, los colores de la señal de tráfico si el consumidor debe seguir en su camino habitual, proceder con precaución, o parar y hacer un cambio, respectivamente. Los individuos también pueden completar un presupuesto opcional para ayudar aún más a evaluar su salud financiera.

"En el desarrollo de la herramienta, un objetivo era hacer que la educación financiera sea más fácilmente accesible a un amplio segmento de la población. Miles de estadounidenses en todo el país se han beneficiado ya de la versión en inglés de MyMoneyCheckUp™. Tenemos la esperanza de que la comunidad hispana ahora va a tomar ventaja de esta sencilla y gratuita herramienta de evaluación personal finanzas y aprovechar la oportunidad para mejorar su estabilidad financiera", continuó Cunningham.

Desde 1951, la NFCC y sus miembros han promovido la educación financiera, la buena administración del dinero y hábitos financieros positivos a millones de personas en los EE.UU. y Puerto Rico, dándoles el conocimiento, la capacidad y el apoyo necesario para alcanzar sus metas financieras. Los servicios de NFCC se proporcionan de forma gratuita a bajo costo, y están disponibles en inglés y español.

Para obtener más información, visite [www.DebtAdvice.org](http://www.DebtAdvice.org).

## National Foundation for Credit Counseling Launches Spanish Version of MyMoneyCheckUp™

Comprehensive financial self-assessment tool to help consumers evaluate financial health, make positive changes

The National Foundation for Credit Counseling (NFCC) today announced the expansion of MyMoneyCheckUp™, the NFCC's free innovative online financial resource tool for consumers. The tool is now available in Spanish at <https://www.miyudafinanciera.org> and [www.DebtAdvice.org](http://www.DebtAdvice.org), bringing Hispanic populations and communities a unique and much-needed method of assessing personal financial health.

"Our mission at the NFCC has always been to provide the public with the resources necessary for financial stability," said Gail Cunningham, spokesperson for the NFCC. "The introduction of MyMoneyCheckUp™ in Spanish allows us to bring the tool to a much wider audience."

As of 2011, the Hispanic population comprised 16.7% of the United States population, the largest minority group following African-Americans. In addition, 20.3% of U.S. households speak a language other than English.

Recognizing the need for expanded financial resources to the Hispanic community, Experian provided a generous grant to translate MyMoneyCheckUp™ into Spanish.

"Experian is so pleased to work with the NFCC Member Agencies in helping families with their financial capability and in making this valuable tool available to a wider audience," said Maxine Sweet, Experian Vice President of Public Education. "We have a shared goal of helping everyone learn to live credit smart. That starts with a clear understanding of your financial position and having readily accessible tools to help guide your future."

The English version of MyMoneyCheckUp™ originally launched in 2011 to provide consumers with a means of evaluating four key areas of personal finance: budgeting and credit management, saving and investing, planning for retirement, and home equity.

After answering a series of topic specific questions, a personalized assessment of the individual's overall financial health and associated behaviors is generated. With areas of concern identified, the analysis suggests changes that consumers are encouraged to implement in order to become more financially independent. The traditional red, yellow and green traffic light colors signal whether the consumer should continue on their current money path, proceed with caution, or stop and make a change respectively. Individuals can also complete an optional budget to further help them assess their financial health.

"When developing the tool, one goal was to make financial education more readily accessible to a broad segment of the population. Thousands of Americans across the country have already benefited from the English version of MyMoneyCheckUp™.

## Merrimack Valley YMCA

Un Nuevo año para el Nuevo tu. ¡Déjanos ayudarte!

Compra una membresía de un mes de la YMCA de Lawrence por un costo reducido y empieza el nuevo año correctamente.

**Costo:**

- Jóvenes-Adultos/Personas Mayores - **\$15.00** (años 19-23 & 65+)
- Adultos (años 24-64) - **\$20.00**
- Familia 1 - **\$25.00**
- Familia 2 - **\$40.00**

**La Membresía de la YMCA de Lawrence Incluye:**

- Piscina, dos canchas, y una pista
- Clases de ejercicio
- Centro de ejercicio
- Cuidado de niños gratis (comenzando a los 2 años)
- ¡Y mucho más!

Pase por la recepción de la YMCA de Lawrence y compre su membresía de un mes. Membresías deben de ser compradas antes de Enero 13, 2013 para ser elegible para los precios reducidos.

Lawrence YMCA • 40 Lawrence Street, Lawrence • 978-686-6191  
**Making healthier lives achievable for everyone.**

■ CONTINÚA DE LA PÁGINA 2

### FTC

expide únicamente con fines de acuerdo y no constituye una admisión de la violación de la ley por parte del demandado. Los decretos de consentimiento adquieren fuerza de ley cuando son firmados por el Juez de la Corte de Distrito.

La FTC trabaja en favor del consumidor para la prevención de prácticas comerciales fraudulentas, engañosas y desleales y para proveer información para ayudar a los consumidores a identificar, detener y evitar dichas prácticas.

Para presentar una queja en inglés o en español use el Asistente de quejas de la FTC o llame sin cargo al 1-877-FTC-HELP (1-877-382-4357); TTY: 1-866-653-4261. La FTC ingresa las quejas presentadas por los consumidores a una base de datos segura llamada Red Centinela del Consumidor (Consumer Sentinel) que es utilizada por más de 2,000 agencias de cumplimiento de las leyes civiles y penales en los Estados Unidos y del extranjero.

El sitio de internet de la FTC provee información gratis sobre una variedad de temas de interés de los consumidores. Siga a la FTC en Twitter y suscríbase a los comunicados de prensa para acceder a las noticias y recursos más recientes de la FTC.

PLEASE SEE **CREDIT**  
 ■ CONTINUES ON PAGE 20

# Reduzca el riesgo de cáncer pulmonar en el 2013 al hacer la prueba del gas radón en su hogar

Niveles elevados de radón se encuentran en 1 de cada 15 hogares aproximadamente a nivel nacional

Como parte del Mes Nacional de Acción para el Radón, la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (EPA, por sus siglas en inglés) anunció hoy pasos que el público puede tomar para hacer la prueba, reparar y salvar una vida del peligroso gas radón.

“El realizar la prueba del radón es una

de las cosas más sencillas e inteligentes que la gente puede hacer para proteger sus hogares y familias de este serio riesgo a la salud”, declaró Gina McCarthy, administradora adjunta de la Oficina de Aire y Radiación. “El abordar los niveles altos de radón reduce grandemente la exposición a la segunda causa principal de cáncer pulmonar”.

El radon ocurre naturalmente como parte de la desintegración del uranio en

el suelo y se puede acumular en niveles peligrosos al interior del hogar. Los niveles elevados del gas radón, que no tiene color ni olor, son la causa principal de cáncer de los pulmones entre los no fumadores.

Los niveles elevados de este peligro a la salud en hogares, escuelas, lugares de trabajo y otros edificios pueden ser prevenidos con estos pasos sencillos:

- Haga la prueba: Todos los edificios con o sin sótanos deben ser inspeccionados

para hacer la prueba del radon. Hay kits de la prueba del radon a precios módicos disponibles vía el Internet o en tiendas de reparaciones del hogar o ferreterías, o contrate un especialista cualificado para hacer la prueba del radon.

- Haga las reparaciones: EPA recomienda tomar acción para arreglar los niveles de radón que se encuentren a o sobre los 4 picoCuries por Litro (pCi/L) y contrate a un contratista cualificado en la reducción del

POR FAVOR VEA **RADON**  
■ CONTINÚA EN LA PAGINA 20

## Radon Gas/ Elevated radon levels found in roughly 1 in 15 homes nationwide

As part of National Radon Action Month, the U.S. Environmental Protection Agency (EPA) announced today steps the public can take to test, fix and save a life from dangerous radon gas.

“Testing for radon is one of the easiest and smartest things people can do to protect their homes and families from this serious health risk,” said Gina McCarthy, assistant administrator for EPA’s Office of Air and Radiation. “Addressing high radon levels greatly reduces exposure to the second leading cause of lung cancer.”

Radon occurs naturally from the decay of uranium in the soil and can accumulate to dangerous levels inside the home. Elevated levels of the colorless, odorless gas are the leading cause of lung cancer among non-smokers.

Elevated levels of this health hazard in homes, schools, workplaces, and other buildings can be prevented through these simple steps:

- Test: All buildings with or without basements should be tested for radon. Affordable Do-It-Yourself radon test kits are available online and at home improvement and hardware stores, or a qualified radon tester can be hired.
- Fix: EPA recommends taking action to fix radon levels at or above 4 picoCuries per Liter (pCi/L) and contacting a qualified radon-reduction contractor.
- Save a Life: 21,000 Americans die from radon related lung cancer each year, but by addressing elevated levels, you can help prevent lung cancer while creating a healthier home and community.

EPA continues to work with Federal, State and local partners on the Federal Radon Action Plan to educate the public about the dangers of radon exposure.

More on how to test, find a qualified radon professional, obtain a test kit or contact your state radon office: <http://www.epa.gov/radon> or call 1-800-SOS-RADON

More information on the Federal Radon Action Plan: [http://www.epa.gov/radon/action\\_plan.html](http://www.epa.gov/radon/action_plan.html)

The Friends of Lawrence Heritage State Park Present,  
A Pre-Super Bowl...



**MATINEE MOVIE AT THE PARK**



## “Horse Feathers”

*Classic comedy starring Lawrence’s own  
Thelma Todd, and the Marx Brothers*  
**Saturday, February 2, at 1:30 pm**

**FREE ADMISSION! DOOR PRIZES!  
POPCORN & REFRESHMENTS AVAILABLE**

Lawrence Heritage State Park Visitor Center

1 Jackson Street

Lawrence, MA 01840

Fully Accessible

For info call 978-794-1655



## CALENDARIO DE EVENTOS | CALENDAR OF EVENTS

### Volunteers Needed!

Did you know that 1 in every 50 children in the US will go to sleep without a home this year? Horizons for Homeless Children is looking for energetic and enthusiastic volunteers to play with children living in family homeless shelters in Northeastern Massachusetts.

A commitment of just 2 hours a week will make a significant difference in the lives of some wonderful children in your community. Trainings for your region are coming up soon.

January 2013  
Northeast Region  
Wednesday, January 30th and Thursday, January 31st  
6:00pm – 8:30pm (must attend both evenings)  
Lowell, MA

Sign up today! Contact us at (978) 557-2182 or at [northeast@horizonsforhomelesschildren.org](mailto:northeast@horizonsforhomelesschildren.org) for more information and an application, or fill one out online at [www.horizonsforhomelesschildren.org](http://www.horizonsforhomelesschildren.org).

### Entrenamiento de prevención del suicidio ofrecido para guardianes de personas mayores

Los Samaritanos de Merrimack Valley está ofreciendo un entrenamiento gratis, financiado por el Departamento de Salud Pública centrado en la prevención del suicidio de personas mayores de 55 años de edad en el Valle de Merrimack. El programa de un día entero tendrá lugar el miércoles, 20 de marzo 08 a.m. a 4:00 p.m. y tendrá lugar en la Casa Margarita, ubicada en el 189 Maple Street en Lawrence.

Este programa está especialmente dirigido a los "guardianes", personas que, por sus actividades personales, profesionales o voluntarios, tienen contacto regular con los adultos mayores. Después de la capacitación, los participantes podrán evaluar el riesgo de suicidio en una persona mayor, intervenir con un individuo en riesgo, y conectar a los adultos mayores con ayuda profesional.

Una variedad de créditos educativos se pueden obtener incluyendo:

- 6.5 créditos de educación continua (CEU) para las enfermeras, trabajadores sociales y consejeros de salud mental con licencia (LMHCs)
- Certificados de 6.5 horas también están disponibles para los profesionales (auxiliares de enfermería, trabajadores de servicios de alimentos, personal de actividades, el personal de transporte, auxiliares administrativos, etc.) que están en necesidad de horas de entrenamiento.

Para obtener más información o para inscribirse en el entrenamiento, contacte a Kristine Madden llamando al 978-620-1486 o por correo electrónico a [Kristine\\_Madden@mihs.com](mailto:Kristine_Madden@mihs.com).

### Suicide prevention training offered for "gatekeepers" of older adults

The Samaritans of Merrimack Valley is offering a free, Department of Public Health-funded training focusing on suicide prevention among people ages 55 and older in the Merrimack Valley. The all day program is scheduled for Wednesday, March 20 from 8:00 a.m. to 4:00 pm and will be held at Marguerite's House Assisted Living located at 189 Maple Street in Lawrence.

This program is especially targeted for "gatekeepers," people who, through their personal, professional or volunteer activities, have regular contact with older adults. After the training, participants will be able to assess an older adult's suicide risk, intervene with an individual at risk, and connect older adults with ongoing professional help.

A variety of educational credits may be earned including:

- 6.5 Continuing Education Credits (CEUs) for nurses, social workers and Licensed Mental Health Counselors (LMHCs)
- Certificates for 6.5 hours are also available for professionals (nurse's aides, food service workers, activities staff, transportation staff, administrative assistants, etc.) who are in need of training hours.

For more information or to sign up for the training, contact Kristine Madden by calling 978-620-1486 or by email at [Kristine\\_Madden@mihs.com](mailto:Kristine_Madden@mihs.com).

## Rumbo

"The Bilingual Newspaper of the Merrimack Valley"

[www.rumbonews.com](http://www.rumbonews.com)

## VALLEY MONUMENTS

RECUERDOS QUE DURAN PARA SIEMPRE

LÁPIDAS  
GRABADOS  
MARCADORES  
TALLADOS  
ESCULTURAS  
LIMPIEZA DE  
MONUMENTOS  
JARDINERÍA  
ACCESORIOS

**CUALQUIER FECHA  
(EJEMPLO: 2012)  
GRABADOS \$75.00  
SIMILARES AHORROS  
EN TODO TIPO  
DE GRABADOS**

Traductor disponible con cita previa

1111 Riverside Drive, Methuen, MA 01844  
Envíenos un correo electrónico a  
[info@Valley-Monuments.Com](mailto:info@Valley-Monuments.Com)  
Teléfono: 978-685-8500 Fax: 978-685-8510

Horas de Oficina: Lunes-Viernes 9:00AM-5PM  
Sábados 8:00 AM – 12M  
O a cualquier hora con cita previa  
[www.valley-monuments.com](http://www.valley-monuments.com)

Una empresa familiar por cinco generaciones



### Merrimack Valley Habitat for Humanity

BUILDING HOMES, BUILDING HOPE

#### Merrimack Valley Habitat is looking for families for new homes we're building on 100 Parker Street in Lawrence!

Merrimack Valley Habitat is a not-for-profit organization dedicated to eliminating substandard housing by building decent, affordable homes for low-income families. The homes are built in partnership with the future buyer families and volunteers. They then sell the homes at no profit and with no-interest 20-30 year mortgage.

Attend an information session and complete an application. For your convenience, there are two meeting dates scheduled:

Thursday, February 7, 2013 - 6pm-8pm

Saturday, February 9, 2013 - 1pm-3pm

The location for both meetings is:  
Lawrence Catholic Academy  
101 Parker Street Lawrence, MA 01843

At this meeting, you will receive information on:

- How the Habitat homeownership program works
- Learn about the criteria that must be met to qualify for a Habitat home
- Learn about sites where the selected Habitat families will be living.
- Get answers to questions about the Habitat program

Please call Roxanna 978-681-8858 ext. 15

• Verify your contact information. Leave your address and a phone number.

For more information or to interview Roxanna Mota, please call her at (978) 681-8858 ext. 15.

Merrimack Valley Habitat for Humanity  
60 Island Street 2nd Floor East, Lawrence, MA 01840 - (978) 681-8858 Ext. 15  
[www.merrimackvalleyhabitat.org](http://www.merrimackvalleyhabitat.org)  
[roxanna@merrimackvalleyhabitat.org](mailto:roxanna@merrimackvalleyhabitat.org)

# CALENDARIO DE EVENTOS | CALENDAR OF EVENTS

## Asian Center of Merrimack Valley, Inc.

1 Ballard Way, Lawrence, MA 01843  
978-683-7316 | www.asiancentermv.org

### Clases de ciudadanía

Las inscripciones se están aceptando para las clases de preparación para la ciudadanía celebradas el miércoles por la mañana y por la noche en el Centro Asiático, 1 Ballard Way, Lawrence, MA 01843.

Las clases cuestan \$50 por una sesión de diez semanas y comienzan a las 9 AM a 11 AM ó 6 PM a 8 PM.

Las clases están abiertas a cualquier persona interesada en la preparación para convertirse en ciudadano de los EE.UU. Las clases cubrirán las preguntas sobre el gobierno y la historia de los Estados Unidos y la práctica de la entrevista de ciudadanía. Llame al Centro Asiático en el 978-683-7316 x 11 ó visite el sitio web del Centro Asiático de www.asiancentermv.org para obtener instrucciones de cómo llegar y más detalles.

### Citizenship Preparation Classes

Enrollments are now being taken for citizenship preparation classes held on Wednesday mornings and evenings at the Asian Center, 1 Ballard Way, Lawrence, MA 01843.

Classes cost \$50 for a ten-week session and run from 9 AM to 11 AM or 6 PM to 8 PM.

Classes are open to anyone interested in preparing to become a US citizen. Classes will cover US government and history and practice questions for the citizenship interview. Call the Asian Center at 978-683-7316 x 11 or check out the Asian Center's website at www.asiancentermv.org for directions and more details.

## Lawrence Senior Center

### Actividades Futuras

- Ene 25 Bingo Especial! 1:00pm \$5.
- Ene 26 Segunda Feria para la salud oral. 10-2:00pm.
- Feb 1 Bingo Especial! 1:00pm \$5. Vestir de rojo y entrará en una rifa.
- Feb 6 Ejercicios de Vestir de Rojo en la noche. Rifas y entremeses. 6:00-8:00pm.
- Feb 11 Desayuno gratis de pancake! 8am.

### Upcoming Events

- Jan 25 Special Bingo! 1:00pm \$5.
- Jan 26 2nd Annual Oral Health Fair 10-2pm.
- Feb 1 Special Bingo! 1:00pm \$5. Wear Red Day! Wear Red and be entered for a door prize.
- Feb 6 Wear Red evening exercise. Raffles and light snacks. 6:00-8:00pm.
- Feb 11 Free pancake breakfast! 8:00am.

## SE NECESITAN VOLUNTARIOS PARA JUGAR CON NIÑOS QUE VIVEN EN REFUGIOS

HORIZONS FOR HOMELESS CHILDREN BUSCA PERSONAS SERIAS, BILINGÜES EN INGLÉS Y ESPAÑOL PARA JUGAR CON NIÑOS QUE VIVEN EN REFUGIOS PARA FAMILIAS SIN HOGAR. SE REQUIERE UN COMPROMISO DE 2 HORAS A LA SEMANA (UN TURNO SEMANAL) POR 6 MESES. PARA MÁS INFORMACIÓN O PARA INSCRIBIRSE EN LÍNEA, FAVOR DE VISITAR EL SITIO WWW.HORIZONSFORHOMELESSCHILDREN.ORG O LLAME AL 978.557.2182. ES UNA EXPERIENCIA MUY AGRADABLE QUE BENEFICIA A LOS NIÑOS Y TAMBIÉN A TODAS LAS PERSONAS QUE SE ENVUELVEN EN EL PROGRAMA.

■ CONTINUE FROM PAGE 17

## RAFFLE

It is our hope that the Hispanic community will now take advantage of this simple and free personal finance assessment tool, and embrace the opportunity to improve their financial stability," continued Cunningham.

Since 1951, The NFCC and its members have promoted financial education, sound money management, and positive financial habits to millions of people in the U.S. and Puerto Rico, giving them the knowledge, capability, and support needed to achieve their financial goals. The NFCC Member Agency services are provided for free or at low cost, and are available in both English and Spanish.

For more information, please visit [www.DebtAdvice.org](http://www.DebtAdvice.org).

■ CONTINÚA DE LA PAGINA 18

## RADON

radón.

- Salve una vida: 21,000 estadounidenses mueren de cáncer pulmonar relacionado al radón cada año, pero al abordar los niveles elevados, usted podrá ayudar a prevenir el cáncer pulmonar al crear un hogar y comunidad más saludables.

EPA continúa trabajando con sus socios a nivel federal, estatal y locales en el Plan Federal de Acción del Radón para educar al público acerca de los peligros de la exposición al radón.

Información en español acerca del radón: <http://www.epa.gov/iaq/espanol/radon.html>

Más información sobre cómo realizar la prueba, encontrar un profesional cualificado en radón, obtener un kit de pruebas o comunicarse con la oficina del radón en su estado: <http://www.epa.gov/radon> o llame al 1-800-SOS-RADON

Más información acerca del Plan Federal de Acción acerca del Radón: [http://www.epa.gov/radon/action\\_plan.html](http://www.epa.gov/radon/action_plan.html)

# “Healthy Teeth, Healthy Families”



*The City of Lawrence Mayor's Health Task Force/CHNA 11*  
**Oral Health Working Group**  
*Welcomes one and all to our*

## 2nd Oral Health Fair in Lawrence

**Saturday, January 26, 2013**  
10:00AM–2:00PM  
**The Lawrence Senior Center**  
155 Haverhill Street, Lawrence, MA

**Giveaways !!**





**Fun Activities for the Children!!**



**Offerings will include:**

- **FREE Dental Screenings, Cleanings, Sealants & Fluoride offered by Public Health Hygienists (Spaces Limited to individuals with limited or no dental insurance!!)**
- **Help finding a dentist and making an appointment with local dental offices**
- **Health insurance enrollment/counseling (courtesy of Holy Family Hospital)**
- **Resource Information**
- **Educational talks on:**
  - ◊ *Oral Health and You—the link between Oral Health & Overall Physical Health*
  - ◊ *How to Prevent Cavities & Care for your Family's Teeth and Gums*
  - ◊ *How to take Care of Dentures and Partials*



**FOR MORE INFORMATION CALL:**  
Elicia Miller Vilma Lora Luz Rosado  
978-620-3527 978-620-3526 978-620-3547

## CALENDARIO DE EVENTOS | CALENDAR OF EVENTS

### Tower Hill Neighborhood Association Reunión de enero de y nuevo e-mail

Miembros de THNA, Vecinos y Amigos,

A partir de este mes futuros correos electrónicos de la THNA vendrán de thnalawrence.com. Si necesita enviar algo a THNA por favor envíe todos los mensajes de correo electrónico a: thna@thnalawrence.com.

La próxima reunión general de nuestra asociación se celebrará el miércoles, 30 de enero de 2013. La reunión comenzará a las 6:30 pm y se llevará a cabo en NSBC Judson Hall, justo detrás de la capilla de San Agustín, 526 Lowell Street.

Hemos invitado a varios de nuestros recientemente elegidos políticos y otros funcionarios para sentarnos a hablar y les informarán de sus planes durante su mandato. Como siempre todas las reuniones de THNA están abiertas al público.

Guarde las fechas – las reuniones generales de THNA serán 27 de marzo, 29 de mayo, 25 de septiembre, 30 de octubre (Reunión Especial con los Candidatos) y 27 de noviembre.

Por favor ayúdenos a "correr la voz", notifique a un vecino, grupo comunitario o escuela.

### Tower Hill Neighborhood Association THNA January Meeting and new email

THNA Members, Neighbors & Friends,

Beginning this month future emails from the THNA will be coming from thnalawrence.com. If you need to email the THNA please send all emails to: thna@thnalawrence.com.

The next general meeting for our association will be held on Wednesday, January 30, 2013. The meeting will begin at 6:30pm and will be held at OLGC Judson Hall, directly behind St. Augustine's Chapel, 526 Lowell Street.

We have invited several of our newly elected and sitting officials to talk and inform you of their plans while in office. As always ALL THNA meetings are open to the public.

Save the dates - 2013 THNA general meetings March 27, May 29, September 25, October 30 (Special Candidates Meeting) and November 27. Please help us "get the word out", notify a neighbor, community group or school.

READ PREVIOUS EDITIONS OF RUMBO ON OUR WEBSITE **RUMBONEWS.COM**

**Rumbo**

**(978) 794-5360**

**ANUNCIO DE SERVICIO PUBLICO**

## Lawrence

**Recogida de árboles de Navidad y desperdicios de patio durante 2013.**

**Below is the new Christmas Tree and Yard Waste pick up schedule for 2013.**

Christmas tree pick up  
January  
Monday 7 through Friday 11  
Monday 14 through Friday 18

April 2013:  
Monday 22 through Friday 26

May 2013:  
Monday 6 through Friday 10  
Monday 13 through Friday 17  
Monday 20 through Friday 24

June 2013:  
Monday 9 through Friday 15  
Monday 17 through Friday 21  
Monday 24 through Friday 28



# “Dientes Sanos ”Familias Saludables”

El Comité de Trabajo para La Salud Dental  
de la Unidad Especial a Beneficio de la Salud  
de la Alcaldía de Lawrence  
Les da la Bienvenida a

## La 2<sup>da</sup> Feria Para La Salud Dental

Sábado 26 de Enero, 2013  
10:00AM–2:00PM  
En el Centro de Envejecientes de Lawrence  
155 de la Calle de Haverhill  
Lawrence, MA



¡Premios!





¡Diversión para los niños!

**Se ofrecerán:**

- *Evaluaciones y limpiezas dentales, sellados y tratamiento de fluoruro GRATIS, ofrecidos por Higienistas Profesionales certificados –(¡Servicio limitado a personas sin seguro médico o con seguro médico limitado!)*
- *Asistencia con referidos a /hacer citas con oficinas dentales en el área*
- *Consejería sobre elegibilidad para seguro médico y proceso de aplicación (cortesía del Hospital Holy Family)*
- *Información y recursos para la Salud Dental*
- *Charlas Educativas:*
  - ◊ *La Salud Dental y Usted- La Conexión entre la Salud Dental & Física*
  - ◊ *Cómo Prevenir Caries & Cuidar de los Dientes y Encías de su Familia*
  - ◊ *Cómo Cuidar las Dentaduras Postizas incluyendo Parciales/Puentes*



**PARA MÁS DE INFORMACIÓN LLAME:**  
 Elecia Miller Vilma Lora Luz Rosado  
 978-620-3527 978-620-3526 978-620-3547

**ADOPT A PET****MSPCA-METHUEN & RUMBO  
COOPERATIVE EDUCATION COLUMN****Harold: Beagle Mix Male**

Sweet, gentle Harold is a white and brown beagle mix who is seeking an experienced, adult only household to call his own. Harold enjoys going for daily walks and playing ball. A home with a fenced in yard would be a great place for this three year old active canine to run and play. Harold would love a very stable, low-activity, experienced home. Harold would prefer to be your only pet so that he can be the center of your attention. A generous donor has kindly subsidized his adoption fee. Harold can't wait to share his affectionate self with his new family soon!

**Coco: Pit Bull Terrier Female**

Coco is a two year old who is at the shelter because her landlord would not allow dogs. She did awesome in her testing here and is looking for a home in which someone is home a lot. She is an active, all around good dog who loves kongs and to hang with her owner. Coco loves dogs of all sizes and meeting strangers on her walks. She went to doggie day care so is very social and would love a big yard in which to play. This young lady is both house and crate trained.

Coco would love a canine companion in her new house. She might be OK living with a cat but further testing should be done to determine this for sure. Teens and older should be fine with this big, energetic girl.

**Rosie: German Shepherd Mix Female**

Miss Rosie was found as a stray and is now waiting patiently for a special someone to make her theirs forever! Rosie is a tan and white German shepherd mix who is just a love! She enjoys giving lots of kisses and gets very excited for play time. She would most likely get along great with another cat or dog in her new home as she has enjoyed meeting them here at Nevins. A home with older children would make this beautiful girl very happy! Someone will be very lucky to call her all theirs this holiday season!

**Stew: Dutch Mix Rabbit" Medium • Young • Male**

Nevins Farm is bursting with Bunnies! Big and small, soft and curly, sweet Bunnies! Come by and visit and see why rabbits make great indoor, family pets. And while you are here, buy all of your pet supplies here! All of the proceeds go to help the animals and programs of the Noble Family Animal Care & Adoption Center!

**Domestic Rats:**

The shelter frequently has one or more rats available. They make wonderful pets as they are very clean, social, smart and inquisitive companions. Rats can learn tricks, love to snuggle, and are really under rated. They need to be handled daily and allowed time out of their cage for exercise, and for someone who is not home often they do best in same-sex pairs to keep each other company in your absence. The rats we currently have available for adoption are very hand-friendly and love attention from people! Please call or come in to the shelter to meet them!

**Laurel: Rooster:**

Meet Laurel, our lovely, gentle pet rooster. He is a standard sized Buff Brahma and is about 4 months old - so he has lots of growing left to do! Laurel was hand-raised as a single chick. He thinks he is a person and is very timid of the other birds at the coop. We are trying to introduce him to a few mellow chickens at a time to help him gain some confidence. He still prefers to be picked up and held though.



We are hoping Laurel can become a proud confident rooster someday and we are looking for a home that wants a pet rooster and that has some kind, larger sized hens. He could also go to a home where he is the only chicken-as long as his adopters can spend a bit of time with him so he is not lonely.

One of three MSPCA Animal Care and Adoption Centers statewide, the MSPCA at Nevins Farm in Methuen cared for more than 7,000 animals last year. The MSPCA does not receive state or federal funding and continues its work based solely on the generosity of its supporters. The Noble Family Animal Care & Adoption Center at Nevins Farm is located at 400 Broadway, Rte. 28 in Methuen and is open to the public from 12:00 p.m. – 6:00 p.m. Tuesdays & Thursdays; 11:00 a.m. – 4:00 p.m. Wednesdays & Fridays; 12:00 p.m. – 4:00 p.m. Saturdays and Sundays. To contact the MSPCA at Nevins Farm regarding adoptions and programs please call (978) 687-7453 x. 6101 or on the Web at: [www.mspca.org/nevins](http://www.mspca.org/nevins).

**SAVE LIVES:** get your pet spayed or neutered Reduced SNAP fees are made possible through generous donations of time and resources by participating veterinarians who believe in the importance of spaying and neutering as part of a complete pet health care program.

# Cambios simples para un 2013 saludable



Por Omar Cabrera  
Community Health  
Education Manager

Massachusetts  
Department of Public  
Health

Con el comienzo del año nuevo, hay varios cambios simples que podemos hacer para mantenernos saludable en el 2013 y años siguientes, comenzando con lo que comemos y bebemos.

**Comer Mejor y fijarnos en las bebidas que consumimos**

Comer frutas y vegetales es muy importante, ambos saben bien, son bajos en calorías, están llenos de vitaminas, y tienen mucha fibra, lo que hace que usted se sienta lleno por un buen rato cuando los come.

Además, limite las bebidas azucaradas: Los adultos y niños que beben más de una bebida azucarada al día son más propensos a sufrir de sobrepeso u obesidad.

No solo nos referimos a las sodas sino que también a bebidas deportivas y energéticas. Las chocalatinas también contienen mucha azúcar.

En vez, trate de beber agua regular, con sabor, o carbonatada, y bebidas de dieta en vez de sodas regulares y bebidas de frutas. También opte por tomar leche baja en grasa o sin grasa.

**Controle el tamaño de las porciones que come**

Tratar de controlar el tamaño de las porciones que comemos es clave. Una buena manera de lograrlo es fijándonos en la cantidad de comida que ponemos en el plato a la hora de comer.

Recuerde, entre más grandes las porciones, más las calorías que ingiere. Así que es recomendable utilizar platos y vasos más pequeños.

Baje el ritmo al comer. El comer despacio le permite disfrutar de su comida y le da tiempo a su cerebro para darse cuenta de que está lleno.

**Manténgase Activo**

Es importante que la mayoría de adultos haga algún tipo de actividad física de por lo menos 30 minutos al día. Pero no es necesario hacerlo todo al mismo tiempo, puede dividir su actividad en diferentes lapsos del día.

Una de las cosas que puede hacer es usar las escaleras en vez del ascensor. Salga a caminar con un compañero de trabajo por lo menos 10 minutos durante su descanso.

Menos televisión y más actividad física.

**Mídase la presión arterial**

Uno en cada tres adultos tiene la presión arterial alta – y muchos de ellos no lo saben.

El proceso para medírsela toma solo unos minutos, es fácil y no duele.

Una persona pueden estar en riesgo de tener la presión alta si:

- Tiene familiares con presión arterial alta
- Fuma
- Está sobrepeso
- Bebe mucho alcohol

**Vive con mucho estrés**

Si tiene la presión alta, asegúrese de tomarse sus medicamentos exactamente como el médico los recetó. Muchas veces las personas dejan de tomar sus medicinas cuando se comienzan a sentir bien. Pero tiene que siempre tomárselas para controlar su presión arterial y mantenerla normal.

**Deje de fumar**

El dejar de fumar no solo le ayudará a usted sino que también la salud de su familia ya que el humo pasivo es muy perjudicial.

Medicinas aprobadas por la FDA pueden incrementar sus posibilidades para que deje de fumar. Estas medicinas incluyen el “parche de nicotina” y recetas como “bupropion” y “Chantix”. Algunos seguros médicos como MassHealth y Commonwealth Care cubren el costo de estas medicinas. Pregúntele a su doctor cual es la más apropiada para usted.

Si no deja de fumar la primera vez, ¡sígalo intentando! A la mayoría de las personas le toma varios intentos antes de finalmente lograrlo.

Para obtener ayuda en español llame al 1-800-8-DEJALO.



**IS YOUR PRODUCT  
IRRESISTIBLE?**

**Let's talk about spreading the word!**

Rumbo is a FREE bilingual (English-Spanish) newspaper published four (4) times a month by SUDA, Inc.

**PUBLICATION DATES:**  
1<sup>st</sup>, 8<sup>th</sup>, 15<sup>th</sup> & 22<sup>nd</sup> of Every Month

**The secret is out...  
Rumbo Tells Everybody!**

**ADVERTISING SALES 978.794.5360**

**TRUE PHOTO STUDIO**  
By *Dario Arias*

**BODAS  
BAUTISMOS  
CUMPLEAÑOS  
MODELOS  
FOTOS FAMILIARES  
FOTOS PARA PASAPORTES**



645 Broadway  
Lawrence, MA 01841  
Tel. (978) 975-3656

**NEW OFFICE LOCATION**

33 Franklin Street  
Suite A  
Lawrence, MA 01841

**CREDIBLE & CONFIDENTIAL INVESTIGATIONS**

**Harry Maldonado**  
DETECTIVE

**New Office Number: 978-688-0351**  
FAX: (978) 688-4027  
**hminvestigations.com**

**Derrite el exceso de peso antes del verano**



Para más información llame a Fifi García **(978) 681-9129**

Marcos A. Devers J., P.E.

Registered Professional Civil Engineer

Professional Services include:

- Structural and architectural design and plans
- Zoning, Site Planning and Permitting process
- General Contracting
- House Repairs and Remodeling
- Commercial Building and Remodeling
- New construction

For information, 978-804-7588  
mdjincorporated@comcast.net



**Vicky's Creation**

**Rentamos manteles, forros de silla y más para su ocasión especial con el toque de su color preferido.**

Creations.vicky@yahoo.com  
**978-688-1493**

**CLASIFICADOS | CLASSIFIEDS**

**LEGAL NOTICE**

**NOTICE OF PUBLIC SALE**

Notice is Hereby given by Sheehan's Towing L.L.C. of 26 Lawrence St Methuen, MA, pursuant to the provisions of M.G.L.c. 255, Section 39A, that they will sell the following vehicles on or after January 22, 2013 by private sale to satisfy their garage keeper's lien for towing, storage, and lien fees:

1. 2000 Chevrolet 1500 VIN # 2GCEK19T0Y1290856
2. 2005 Cadillac CTS VIN # 1G6DP567450196758
3. 2001 Mercedes ML320 VIN # 4JGAB54E01A244191
4. 2006 Acura TL VIN # 19UUA66276A019577
5. 2007 Hyundai Sonata VIN # 5NPEU46FX7H181246
6. 2007 Jeep Liberty VIN # 1J4GL48K67W693726

Robert Sheehan  
Owner, Sheehan's Towing L.L.C.  
1/8/13 - 1/15/13 - 1/22/13



**tonymello.page.tl**

**Producciones de video para toda ocasión, comerciales para televisión, fiestas privadas, etc.**

**Contacte a Tony por el correo electrónico Tony\_mello@live.com o deje un mensaje para él en (978) 794-5360**

**When You're Ready to Quit. We're Ready to Help.**

You don't have to quit smoking on your own. Call the American Cancer Society anytime, day or night, at 1-800-ACS-2345. We are here to help.

LEA EDICIONES PREVIAS DE RUMBO EN NUESTRO WEBSITE

**PERIODICORUMBO.COM**

John got in the game with a wide range of sports, movies and more & saved up to \$750!

Nicole went back to basics and saved \$312!

**dish**  
Packages start at just **\$19.99** monthly  
Everyday Price \$24.99

**BLOCKBUSTER @HOME**  
INCLUDED FOR 3 MONTHS

**FREE 30 MOVIE CHANNELS**  
HBO, SHOWTIME, COMEDY CENTRAL, CNN, ESPN, ESPN2, ESPN3, ESPN4, ESPN5, ESPN6, ESPN7, ESPN8, ESPN9, ESPN10, ESPN11, ESPN12, ESPN13, ESPN14, ESPN15, ESPN16, ESPN17, ESPN18, ESPN19, ESPN20, ESPN21, ESPN22, ESPN23, ESPN24, ESPN25, ESPN26, ESPN27, ESPN28, ESPN29, ESPN30  
For 3 months.

**FREE SAME DAY INSTALLATION IN UP TO 6 ROOMS**  
where available  
**CALL TODAY - INSTALLED TODAY!**

Join Nicole and John and start saving now on TV!  
**1-866-804-9496**  
Call 7 days a week from 9am-11pm EST. Promo Code: J11112



**REQUEST FOR BIDS**

**Town of Salisbury, Massachusetts**

Sealed proposals for the Gardner Street Improvement Project will be received at the Town of Salisbury Town Hall, 5 Beach Road, Salisbury, MA. 01952, February 25, 2013 at 11:00 AM at which time and place will be publicly opened and read aloud:

Sealed proposals sent through the mail shall be mailed to: Town of Salisbury Planning Department, 5 Beach Road, Salisbury, MA. 01952. Proposals sent through the mail shall be marked "Gardner Street Improvement Project Phase II - Bid Proposal".

In general, the work of this project includes the reconstruction of 1135' of roadway, new sidewalks with granite curbing and drainage improvements. Construction for this project is anticipated to begin in May 2013.

The bidding for and award of the contract for this project are to be in accordance with the requirements of Massachusetts General Laws Chapter 30 § 39M. Bidders are on notice that this project is funded in part through Chapter 90 funds and a grant from the Massachusetts Community Development Block Program using U.S. Department of Housing and Urban Development funds. This project is subject to the schedule of federal and state prevailing wage rates.

Mass Highway pre-qualification is required for this project. All bidders must be Mass Highway pre-qualified in order to take out "Official" bid documents. Contractors seeking "Informational Only" bid documents are not required to follow aforementioned procedures.

The Proposal Guaranty shall be in the form of cash, bid bond, certified check, bank treasurer's check, or bank cashier's check, made payable to the Town of Salisbury in the amount of 5% of the value of the bid.

A performance bond and a payment bond, each in the amount of 100 percent of the contract price, will be required in the form described in the Information for Bidders

Bid documents can be acquired from the Salisbury Planning Department, 5 Beach Road, Salisbury, MA 01952 starting on January 25, 2013. The price for a complete set of bid documents to Official and Informational parties is \$50.00, which amount shall be refundable to all Official bidders following the opening of bids if the documents are returned within 30 days and in good condition. Bid documents can be obtained from the Salisbury Planning Department via mail at an additional cost of \$30.00. A separate remittance should be submitted for each set of bid documents requested in money order, certified check, bank treasurer's check, or bank cashier's check, made payable to the Town of Salisbury.

Contract Documents will be also be available for viewing at the Salisbury Department of Public Works, 39 Lafayette Road, Salisbury MA, 01952 and at W. C. Cammett Engineering, Inc, 297 Elm Street, Amesbury, Ma. 01913

The Owner may waive any informality or reject any and all bids.

By: Board of Selectmen - Salisbury, MA.

# DENTAL *Dreams*

dentistry for KIDS and ADULTS

**We welcome  
MASSHEALTH\*  
for Children  
& Adults.**

**Aceptamos  
MASSHEALTH\* para  
niños y adultos.**

**700 Essex St.  
LAWRENCE**

**In the Essex Plaza Shopping Center  
Al lado de Family Dollar y Market  
Basket Shopping Center**

**978.683.2200**

**UP TO 50% Discount**  
*de Descuento*  
**On ALL Dental Procedures**  
*En todos los trabajos dentales*



**Our office offers:**  
• Video Games • Kids' Theater  
• Indoor Kids' Playground  
• Video juegos • Cine para niños  
• Area de juegos

**\*MANY ADULT BENEFITS STILL  
REMAIN - ASK FOR DETAILS**

**\*Aun quedan beneficios para  
adultos, llame para detalles**

**Hablamos Español**

- We welcome most dental insurance plans including MassHealth/Commonwealth Care  
*Aceptamos la mayoría de seguros privados y MassHealth/Commonwealth Care.*
- General Dentistry for Children & Adults  
*Servicio dental general para niños y adultos*
- Walk-Ins Welcome  
*Lo atendemos sin cita*
- Open Saturdays and Evenings  
*Abrimos los Sábados y de noche*
- Emergencies Admitted Same Day  
*Atendemos emergencias*

Dr Sameera Hussain DMD and Assoc.

**\$589 EITHER  
UPPER, LOWER, or  
PARTIAL Dentures**  
*(Per Arch/ por arco)*  
**Dentaduras completas  
o parciales**  
**Patient FINANCING available**  
*Financiamiento disponible*

**SPECIAL OFFER  
for NEW Patients**

*Oferta Introductoria*

**Adults Adultos \$124**  
**Children Niños \$124**

*Includes: Exam, simple polish, x-rays  
and consultation (\$140 value)*

*Incluye: Examen, pulida de dientes,  
2 rayos-x y consulta (es un valor de \$140)*