

¡Llegaron las Navidades! Christmas is here!



¡Hasta la estación de policía de Lawrence luce tan festiva! / Even the Lawrence Police Station looks festive!

Amplify LatinX opens in Lawrence



Eneida Roman, Presidenta de Amplify LatinX es bienvenida por el Alcalde de Lawrence Brian DePeña durante la apertura de sus oficinas en el 60 de Island St..

Eneida Roman, president of Amplify LatinX is welcomed by Lawrence Mayor Brian DePeña during the opening of their offices at 60 Island St.

AMERICAN COMMUNITY SURVEY

New Statistics Available From the 2018-2022 American Community Survey 5-Year Estimates

United States Census Bureau

La mayoría de los estadounidenses habla solo inglés en la casa o habla inglés "muy bien"

Most Americans Speak Only English at Home or Speak English "Very Well"

Pg. 10

Trabajando hasta lograr la Televisión Comunitaria

Working our way up to Community Television

Pg. 5

“Estamos encantados de abrir una oficina en la vibrante Ciudad de Lawrence para continuar ampliando el trabajo que comenzamos con el ecosistema de pequeñas empresas en 2020”, compartió Eneida Román, directora ejecutiva de Amplify LatinX. “El desarrollo económico de Lawrence es un brillante ejemplo de cómo la comunidad latina puede prosperar a través de un liderazgo capaz, inversión intencional y la construcción de coaliciones estratégicas. En Amplify LatinX estamos comprometidos a promover la prosperidad económica, la representación del liderazgo y el compromiso cívico de todos los latinos en Massachusetts, incluida una importante comunidad de entrada como Lawrence, donde 8 de cada 10 residentes se identifican como latinos”.

“We are thrilled to open an office in the vibrant City of Lawrence to continue expanding on the work we began with the small business ecosystem in 2020,” shared Amplify LatinX CEO Eneida Román. “Lawrence’s economic development is a shining example of how the Latino community can thrive through capable leadership, intentional investment, and strategic coalition building. At Amplify LatinX we are committed to advancing economic prosperity, leadership representation, and civic engagement for all Latinos in Massachusetts, including an important gateway community such as Lawrence where 8 out of 10 residents identify as Latino.”

Slow Down in School Zones

Desde Mi Esquina

Desierto de noticias (Continuación)

Solicitan posponer la juramentación

Página 4

From My Corner

News desert (Continue)

Request to postpone the swearing-in

Page 16

MVCU en Lawrence y Bridgewater dieron la bienvenida a los miembros de la comunidad con artesanías, juegos, obsequios y más

Merrimack Valley Credit Union (MVCU) dio la bienvenida a los miembros de la cooperativa de crédito y de la comunidad con un fin de semana lleno de celebraciones navideñas a principios de diciembre. La oficina corporativa de Lawrence de la cooperativa de crédito organizó su celebración navideña anual el sábado 2 de diciembre y la oficina de Bridgewater celebró su celebración el domingo 3 de diciembre.

El tema de ambas fiestas fue The Polar Express. Las oficinas corporativas estaban decoradas con decoraciones navideñas, con trenes, figuras de cartón de los queridos personajes y miembros voluntarios del personal en pijamas con temas navideños. Cada fiesta dio la bienvenida a miembros de la comunidad de todas las edades que disfrutaron de música, delicias navideñas, una estación de chocolate caliente, manualidades, juegos, pintura de caras y visitas a Santa y la Sra. Claus.

En Lawrence, se llevó a cabo la rifa de un tren navideño Happy Holiday Express. Felicitaciones al ganador del sorteo, Jackson, quien vino a recoger el tren el lunes, 4 de diciembre.

El sábado, 9 de diciembre, MVCU organizó un Día de Agradecimiento a los Miembros en sucursales seleccionadas para agradecer a sus miembros por su lealtad. Los miembros pueden visitar cualquiera de las siguientes sucursales ese día para disfrutar de refrigerios, obsequios y rifas: Amesbury, Brookline, Danvers, Dorchester, Marlborough, Tewksbury, Waltham y Worcester.

MVCU también está celebrando la temporada de donaciones con una colecta de juguetes en cada una de sus 19 sucursales minoristas. Los juguetes nuevos, sin envolver, transmitirán alegría a los niños locales necesitados. La colecta de juguetes estará abierta hasta el sábado, 16 de diciembre.



Debbie Herron-Nelan, miembro jubilado del equipo de MVCU (extremo derecho), sonríe con su hijo, Zach, y sus nietos mientras da la bienvenida a los invitados a la fiesta en la oficina corporativa de MVCU en Lawrence. Herron-Nelan ayudó a organizar, planificar y decorar la fiesta.



Arriba, izquierda: John J. Howard, presidente y director ejecutivo de MVCU, sonríe con Santa Claus en la fiesta navideña en la oficina corporativa de Lawrence. Derecha: Jackson, ganador de la rifa de la fiesta navideña de Lawrence, sonríe mientras recibe su nuevo tren Happy Holidays Express de manos de la gerente de operaciones de MVCU, Wendi Fallon

Above, left: MVCU President & CEO John J. Howard smiles with Santa Claus at the holiday party in the Lawrence corporate office. Right: Lawrence holiday party raffle winner Jackson smiles as he receives his new Happy Holidays Express train set from MVCU's Operations Manager Wendi Fallon.



Left: MVCU team member volunteers smile during the Bridgewater corporate office holiday party; from left: Fraud Analyst Lora Dirasuyan, VP of CRA Annette Yee, Consumer Loan Servicer Cindy Steffen and Operations Specialist Kathleen Townsen. Right: MVCU Fraud Analyst Anthony Quinn donned a conductor uniform as he welcomed attendees to the Bridgewater corporate office holiday party. In the spirit of The Polar Express, Quinn hole-punched train tickets that children received prior to entering.

Retired MVCU team member Debbie Herron-Nelan (far right) smiles with her son, Zach, and her grandkids while welcoming guests to the holiday party at MVCU's Lawrence corporate office. Herron-Nelan helped organize, plan and decorate for the party.

The credit union's Lawrence and Bridgewater corporate offices welcomed community members with crafts, games, giveaways and more

Merrimack Valley Credit Union (MVCU) welcomed credit union and community members with a weekend full of holiday celebrations in early December. The credit union's Lawrence corporate office hosted its annual holiday celebration on Saturday, Dec. 2 and the Bridgewater office held its celebration on Sunday, Dec. 3.

The theme for both parties was The Polar Express. The corporate offices were decked out in holiday decorations, complete with trains, cardboard cutouts of the beloved characters and volunteer staff members in holiday-themed pajamas. Each party welcomed community members of all ages who enjoyed music, holiday treats, a hot cocoa station, crafts, games, face painting and visits with Santa and Mrs. Claus.

In Lawrence, a raffle was held for a Happy Holiday Express Christmas train set. Congratulations to the winner of the raffle, Jackson, who came by to pick up the train on Monday, Dec. 4.

On Saturday, Dec. 9, MVCU hosted a Member Appreciation Day in select branches to thank its members for their loyalty. Members can visit any of the following branches on this day to enjoy refreshments, giveaways and raffles: Amesbury, Brookline, Danvers, Dorchester, Marlborough, Tewksbury, Waltham and Worcester.

MVCU is also celebrating the season of giving with a toy drive in each of its 19 retail branch locations. The new, unwrapped toys will spread joy to local children in need. The toy drive is running now through Saturday, Dec. 16.

MVCU también está celebrando la temporada de donaciones con una colecta de juguetes en cada una de sus 19 sucursales minoristas. Los juguetes nuevos, sin envolver, transmitirán alegría a los niños locales necesitados. La colecta de juguetes estará abierta hasta el sábado, 16 de diciembre.

"Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them, humanity cannot survive."

"El amor y la compasión son necesidades, no lujos. Sin ellos, la humanidad no podrá sobrevivir."

Dalai Lama

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

Publicación de SUDA, Inc.
315 Mt. Vernon Street Lawrence, MA 01843-3206

Tel: (978) 794-5360 | www.rumbonews.com



facebook.com/rumbonews
twitter.com/rumbonews

Published on the 1st 8th 15th and 22nd of Every Month

"What sweetness is left in life, if you take away friendship? Robbing life of friendship is like robbing the world of the sun. A true friend is more to be esteemed than kinsfolk."

CICERO

Greater Lawrence Technical School Recognizes Contributions of School Committee Chairman Leo Lamontagne

After 38 Years of Service, Lamontagne is Longest Serving Elected Official in Lawrence History

ANDOVER—Superintendent John Lavoie is pleased to announce that Greater Lawrence Technical School held a special ceremony to recognize School Committee Chairman Leo Lamontagne for 38 years of service on Tuesday night before the board's regularly scheduled meeting.

Lamontagne is retiring from his position on the board effective in January, and he was honored prior to the start of his final meeting on Tuesday night.

Lamontagne took his oath of office in January of 1986, and has continued to serve on the school committee ever since, attending not just hundreds of meetings, but also thousands of school events, graduations, national honor society inductions, sporting events, building committee meetings and more.

Lawrence City Council President Marc Laplante said Lamontagne is the longest serving elected official in Lawrence history.

Lamontagne was recognized by school committee members, Lawrence's statehouse delegation, and members of the Lawrence City Council, among others, with Culinary students providing food at the event, which also featured table centerpieces crafted by GLTS Horticulture students.

"Leo has had such a huge impact on GLTS for the last 38 years that you can't really measure it in words, but you can look at GLTS, you can look at its history, and you can look at the changes that have happened," said Superintendent John Lavoie. "We have

always continued to move in a progressive way so students could get the best education possible."

"There is no person I know of who has more integrity than Leo Lamontagne," Lavoie continued. "In doing this job and doing his best for the students in this school and the community, he was truly invested here in GLTS and helped us have the best impact we possibly could on our community."

Lamontagne was presented with citations from both the Massachusetts House of Representative and Senate, with Rep. Frank Moran and Sen. Pavel Payano both offering words of recognition. Lawrence Mayor Brian DePeña also presented Lamontagne with a citation from the City of Lawrence.

"You helped shape the lives, and transform the lives, of so many kids in this school," said Rep. Moran, himself a GLTS graduate. "The school back in 1986 and what it is today is like night and day. You transformed the school, you transformed the lives of kids, and that is a credit to you."

"Leo spent 38 years walking the walk, and you all know what that term implies," said School Committee Member Marilyn Fitzgerald. "He never had any agenda other than bettering the lives and education of the students and families that he represented. He has been a steadfast beacon of stability and purpose, and he never sought the limelight, instead always giving credit to others."



"What an incredible evening honoring Leo Lamontagne's legacy at Greater Lawrence Technical School! Mayor DePeña was honored to attend the farewell party celebrating Leo's remarkable 38 years of service on the School Committee. Thanks to all who joined in celebrating Leo's incredible dedication to vocational education in our community!" stated Mayor Brian DePeña.

"¡Qué velada tan increíble en honor al legado de Leo Lamontagne de la Greater Lawrence Technical School! El alcalde DePeña tuvo el honor de asistir a la fiesta de despedida para celebrar los extraordinarios 38 años de servicio de Leo en el Comité Escolar. ¡Gracias a todos los que se unieron para celebrar la increíble dedicación de Leo a la educación vocacional en nuestra comunidad!" declaró en Alcalde Brian DePeña.



Chairman Leo Lamontagne, at center in red, stands with his family after he was honored for spending 38 years — including 34 as chairman — on the Greater Lawrence Technical School Committee. (Courtesy Greater Lawrence Technical School)



Chairman Lamontagne addresses those in attendance after he was recognized on Tuesday evening. (Courtesy Greater Lawrence Technical School)



Chairman Lamontagne holds a gavel and plaque that students created for him that was a gift from Superintendent John Lavoie. (Courtesy Greater Lawrence Technical School)



Chairman Lamontagne's nameplate rests near a copy of Roberts Rules of Order before the School Committee meeting at which he was recognized on Tuesday night. (Courtesy Greater Lawrence Technical School)



Surrounded by GLTS friends Senator Pavel Payano, Ana Medina, Frank Morán, Frank Surillo, and Marilyn Fitzgerald.



Some members of the City Council with Leo were Ana Levy, Stephany Infante, Estela Reyes, Council President Marc Laplante and Richard Russell.

POR DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

READ IT IN ENGLISH ON PAGE 16

Desde Mi Esquina



Desierto de noticias (Continuación)

Durante las últimas semanas, usted ha estado leyendo en esta columna sobre la falta de información en Lawrence y cómo los residentes no saben nada. Me doy cuenta de que a la mayoría de las personas en esta ciudad no les importa las decisiones que se tomen hasta que algo les afecte directamente, pero a muchos de nosotros sí.

Quiero estar al tanto de las decisiones que se toman en el ayuntamiento, pero no puedo permitirme el lujo de pasar horas sentada en la cámara del concilio durante sus reuniones.

Me conformo con verlo en televisión o Facebook mientras trabajo, siempre y cuando las cámaras funcionen correctamente y los micrófonos tengan audio. ¡Qué vergüenza el equipo! Afortunadamente, la concejala general Ana Levy se resistió al concejo y consiguió que acordaran gastar unos \$40,000 para reemplazar cámaras, equipos de audio, grabadoras de vídeo, etc. y solo queda esperar la entrega. O así nos dijeron.

La semana pasada escuché que se canceló el contrato del equipo y que habría un retraso. Mientras tanto, intenté ir al sitio web de la Ciudad para leer las actas de las reuniones del concejo pero faltan. No solo el concejo regular sino las reuniones especiales, el comité plenario, presupuesto y finanzas, junta de salud, vivienda, licencia, ordenanza, personal, seguridad pública, etc. desde el 2021.

¿Cómo podemos estar al tanto de las acciones del gobierno de nuestra ciudad cuando no hay forma de encontrar información?

Durante la reunión del Comité de Ordenanzas del 14 de noviembre de 2023, Estela Reyes sacó el artículo No. 391/23 que no estaba en la agenda con los artículos presentados y fuera de orden. Ese era el proyecto de Nicky Jam porque dijo que quería aclarar ciertos puntos antes de dejar el concejo. ¿Tiene miedo de que todo se desmorone el año que viene sin ella y que nadie más se encargue de ello? Este fue auspiciado por las Concejales Reyes y Stephany Infante.

El proyecto pasó a la siguiente reunión plenaria del concejo el 21 de noviembre de

2023, donde fue aprobado y enviado a la Autoridad de Reurbanización de Lawrence (LRA). Inmediatamente empezaron a sonar campanas en mi cabeza. Nicky Jam no ha firmado un contrato de 2,5 millones de dólares con la ciudad y estamos procediendo a gastar dinero para hacer nuestra parte de la oferta. ¿Qué pasa si fracasa?

El alcalde Brian DePeña confía en que el plan funcionará y los estudiantes podrán tener una escuela de arte y música sin importar cómo resulte.

Solicitudes para posponer la toma de posesión

Puede que las elecciones hayan terminado, pero están sucediendo muchas cosas, en silencio. Los ganadores y los perdedores se reúnen y planean lo que sucederá después del 2 de enero, se hacen promesas y existe la posibilidad de que sea en vano.

En la página 6 de esta edición encontrará dos cartas enviadas a la Secretaria Municipal Eileen Bernal y al Secretario de Estado William Galvin por Vladimir Acevedo y Jessica Aquino, solicitando una investigación sobre las recientes elecciones del 7 de noviembre.

Sus cartas confirman las numerosas quejas de los ciudadanos de Lawrence, culpando en parte a los empleados del Departamento de Elecciones, argumentando que es necesario realizar una investigación.

Mientras tanto, también hay un esfuerzo para solicitar que los ganadores de los Distritos A y B no asistan a la ceremonia de juramento en espera de los resultados de la investigación. Mejor aún, algunos han sugerido que se descarte todo el proceso y se celebren nuevas elecciones y se las observe atentamente.

Admiro las acciones de Vladimir y Jessica porque este país tiene leyes muy fuertes que están ahí para nuestro beneficio y defensa. Cruzarnos de brazos ante tales maniobras ilegales es lo último que alguien debería hacer. No se trata sólo de exigir honestidad en el proceso sino de imponer un castigo a quienes lo merecen. Quizás sea una lección necesaria para tener elecciones limpias en el futuro.

"Para ser persuasivos debemos ser creíbles; para ser creíbles debemos ser fidedignos; para ser fidedignos debemos ser veraces" .."

Edward R. Murrow



CARTAS AL EDITOR RUMBO

315 Mt. Vernon St.
Lawrence MA 01843
Email: Rumbo@rumbonews.com

Las cartas deben tener menos de 300 palabras de largo. Favor de incluir un número de teléfono o dirección electrónica para confirmar quién la envía.

¡Santa viene a HC Media para atender las llamadas de sus hijos!

El lunes, 18 de diciembre de 5:30 a 7 p. m., se invita a padres e hijos a llamar al (978) 372-8070 y hablar con Santa. El Santa Call-In Show se transmitirá en vivo por el Canal 22 y en nuestra transmisión en vivo del Canal 22.

Baje el volumen de su televisor cuando llame. A Santa le encanta escuchar las listas de deseos de los niños locales para que él y sus elfos puedan prepararse para la gran noche. ¡Dale una cálida bienvenida a Santa llamando!

Santa Claus is coming to HC Media to take your children's calls!

Monday, December 18 from 5:30 to 7 pm, parents & kids are invited to call (978) 372-8070 and speak with Santa. The Santa Call-In Show will be live on Channel 22 and at our Channel 22 live stream.

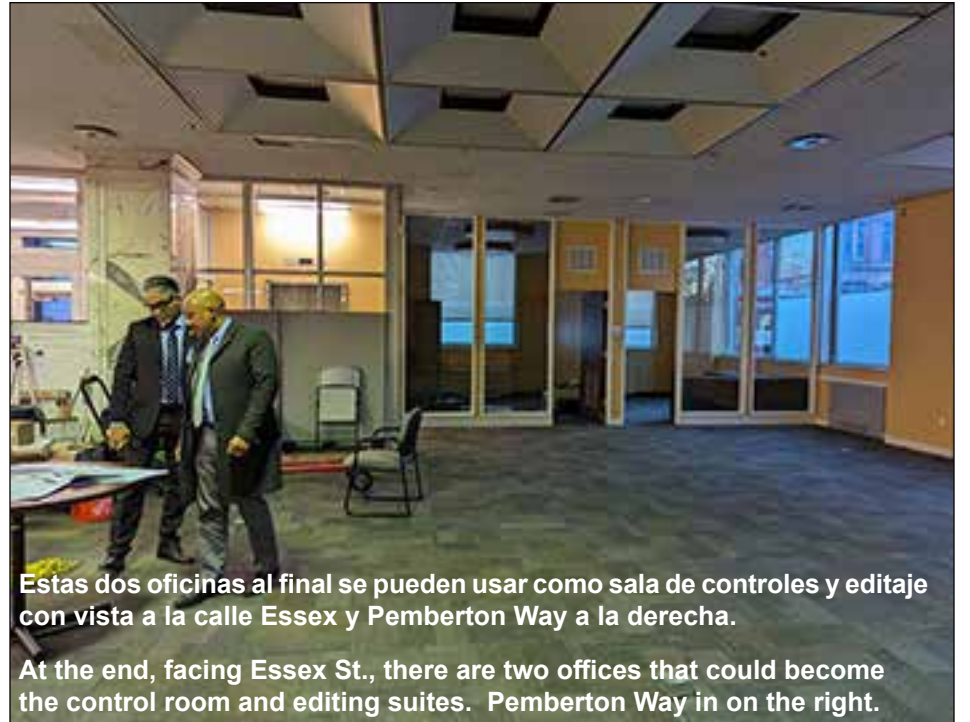
Please turn your television's volume down when you call in. Santa loves to hear the wish lists of local kids so he and his elves can prepare for the big night - please give Santa a warm welcome by calling in!

Trabajando hasta lograr la Televisión Comunitaria



Esta es la entrada en el 255 de Essex St. Este área se convertirá en la sala de espera. A la derecha el salón donde vemos al alcalde y a Néstor Castillo.

This is the entrance at 255 Essex St. This area will become a lobby/wait area. To the right is the open area where you see the mayor and Nestor Castillo.



Estas dos oficinas al final se pueden usar como sala de controles y editaje con vista a la calle Essex y Pemberton Way a la derecha.

At the end, facing Essex St., there are two offices that could become the control room and editing suites. Pemberton Way in on the right.

Por Dalia Díaz

La Ciudad de Lawrence ha contratado a una firma de arquitectos de Boston llamada Neh Koo Dah para diseñar la conversión planificada del espacio en 255 Essex St. en el estudio de Community Access Television. El alcalde Brian DePeña me dio una copia de los gráficos que crearon generando más preguntas que aclarando mis dudas.

El pasado 6 de diciembre, la Autoridad de Reurbanización de Lawrence (LRA) iba a escuchar una descripción del espacio y cómo la ciudad lo utilizaría en el futuro. Carlos Matos, quien ahora trabaja como consultor de las propiedades que van al LRA, asistió a la reunión pero olvidó traer los diseños por lo que tuvo que posponerse para la reunión de enero.

Como estoy ansiosa por ver cómo la Ciudad está manejando esta situación, recibir otro retraso fue muy decepcionante y le comuniqué al alcalde lo que pensaba de los dibujos. El alcalde explicó su visión por teléfono y mi preocupación creció porque quiere establecer un espacio para una incubadora de empresas para ayudar a crear más comercios y permitir espacio de oficinas para el LRA y la Administración de Pequeñas Empresas (SBA).

Este estudio cuenta con el respaldo de los suscriptores de Verizon y Comcast y está administrado por un personal compuesto por residentes. Tener esas oficinas junto con el estudio no es aceptable. Por supuesto, los gráficos no mostraban paredes y se referían a “paredes plegables” entre las áreas.

Ya era hora de que viera el espacio porque también proporciona una entrada a las oficinas del Departamento Escolar en el piso de arriba, así que acordamos encontrarnos allí el martes pasado y me sorprendió gratamente que mis dudas fueran correctas; después de todo, ¡no soy arquitecto!

Mi temor fue porque son difíciles de entender y estando allí personalmente pude ver paredes que no estaban definidas en los planos, y el área donde el alcalde planea crear las oficinas e incubadoras de empresas está separada por una pared. Esa es un área que pertenece al edificio de al lado, no al 255.

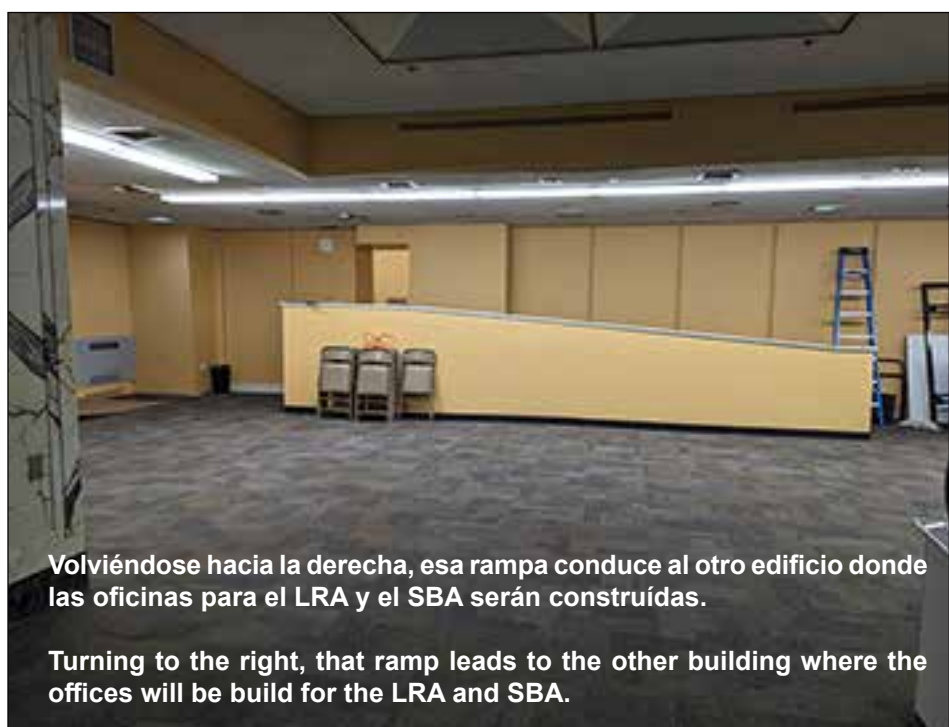
Todavía me preocupa el nivel de ruido de las sirenas que pasan (policía, ambulancias, bomberos, etc.) y si hay o no suficiente aislamiento para que sea adecuado.

Aparte del enorme estudio que se ha sugerido, podría usarse como dos estudios separados, si fuera necesario, no había salas de edición ni siquiera vestidores.

Los productores de televisión tienen sus ideas en cuanto a decoración, mobiliario y arreglos que luego deben guardarse para la próxima producción. Todo eso ocupa espacio y no hay un lugar de almacenamiento para todo eso.

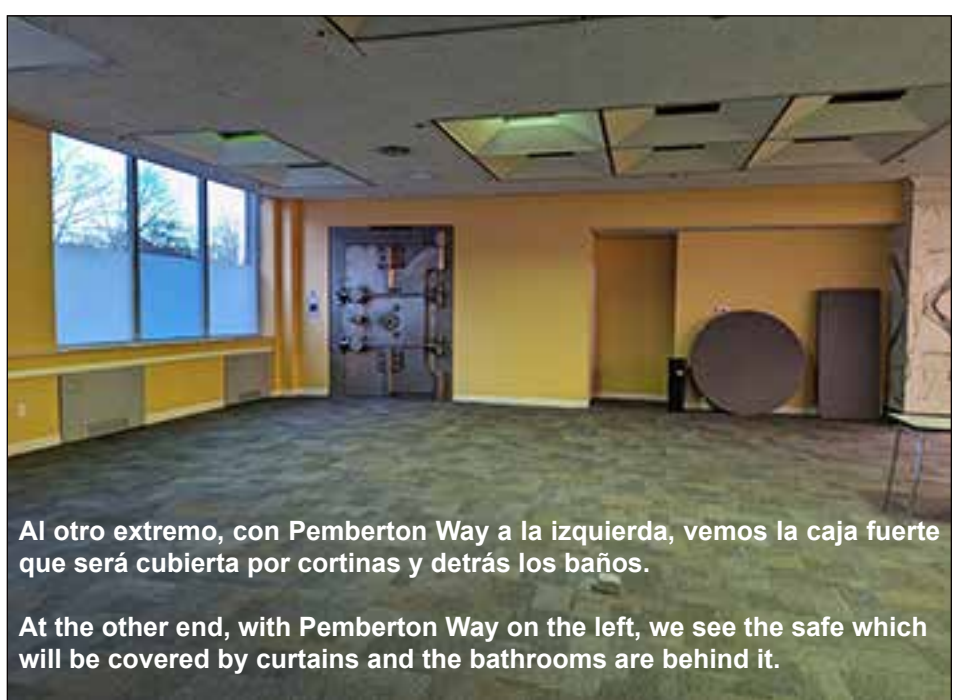
Los responsables de esta creación sólo han visto un estudio en televisión y no tienen idea de lo que sucede detrás de escena.

¡Y eso que tienen arquitectos profesionales!



Volviéndose hacia la derecha, esa rampa conduce al otro edificio donde las oficinas para el LRA y el SBA serán construidas.

Turning to the right, that ramp leads to the other building where the offices will be build for the LRA and SBA.



Al otro extremo, con Pemberton Way a la izquierda, vemos la caja fuerte que será cubierta por cortinas y detrás los baños.

At the other end, with Pemberton Way on the left, we see the safe which will be covered by curtains and the bathrooms are behind it.

Working our way up to Community Television

By Dalia Diaz

The City of Lawrence has contracted with a Boston architectural firm called Neh Koo Dah to design the planned conversion of the space at 255 Essex St. into the Community Access Television studio. Mayor Brian DePeña gave me a copy of the graphics they created producing more questions than clarifying my doubts.

Last December 6, the Lawrence Redevelopment Authority (LRA) was to hear a description of the space and how the city was going to use it going forward. Carlos Matos, who is now working as a consultant on the properties going to the LRA, attended the meeting but forgot to bring the designs so it had to be postponed until the January meeting.

Since I am anxious to see how the City is managing this situation, getting another delay was very disappointing, and communicated to the mayor what I thought of the drawings. The mayor explained his vision on the telephone and my concern grew because he wants to set up space for a business incubator to help create more commerce and allow office space for the LRA and the Small Business Administration (SBA).

This studio is supported by Verizon’s and Comcast’s subscribers and managed by a staff made up of residents. Having those offices together with the studio is not acceptable. Of course, the graphs showed no walls and referred to “foldable walls”

between the areas.

It was time for me to see the space because it also provides an entrance to the School Department’s offices upstairs, so we agreed to meet there last Tuesday and I was pleasantly surprised that my doubts were correct; after all, I’m not an architect!

My apprehension was that they were difficult to understand and being there in person, I could see walls that were not defined on the plans, and the area where the mayor plans to create the offices and business incubators is separated by a wall. That is an area that belongs in the building next door not at 255.

I’m still concerned about the noise level from sirens going by (police, ambulances, firetrucks, etc.) and whether or not there’s enough insulation to make it suitable.

Aside from the huge studio that has been suggested it could be used as two separate studios, if needed, and there were no editing suites provided for or even dressing rooms.

Television producers have their ideas when it comes to decorating, furnishings, and arrangements which then have to be put away for the next production to take place. All that takes up space and there’s no storage area for all that.

The people in charge of this creation have only seen a studio on television and have no idea of what goes on behind the scenes.

So much for big-bucks architects!

Acevedo , Aquino piden investigación electoral

Estimada Secretario Municipal:

Después de reflexionar un poco sobre todos los acontecimientos que se informaron durante las últimas elecciones, he decidido escribir esta carta y pedir que se revise el proceso electoral específicamente para el Distrito A. También enviaré esta carta a la oficina del Secretario de Estado William Galvin, solicitando que estas elecciones sean revisadas o que esos resultados sean revocados si existe la posibilidad.

Creo que vivimos en un país donde la democracia es lo primero. Lo hacemos para la gente y por la gente. Sin embargo, ha quedado claramente demostrado que durante las últimas elecciones municipales en la ciudad de Lawrence la democracia no jugó su papel. Hubo muchas irregularidades durante las elecciones reportadas a la oficina del secretario municipal: robo de algunos votos, declaraciones juradas de ciudadanos que afirmaban que les dijeron que votaron cuando en realidad no lo hicieron, irregularidades durante la votación anticipada, trato inadecuado de los votantes por parte del personal de la oficina electoral, un muchas otras irregularidades.

Lo he solicitado en los documentos que aún no me han sido proporcionados sobre el proceso electoral en la ciudad de Lawrence. Tampoco nadie me ha dado respuestas a ninguna de mis inquietudes.

Del vídeo que circula en las noticias y en las redes sociales se desprende claramente que las elecciones para el Distrito A se vieron directamente afectadas por estos

acontecimientos.

El sistema de votación en Estados Unidos se basa en la confianza; es por eso que no se requiere identificación durante la votación. Confiamos en un sistema basado en la confianza y el honor y no pensaríamos que nadie sería capaz de cometer los actos que se cometieron y denunciaron durante las elecciones municipales de Lawrence de 2023.

Pido, en primer lugar, que se lleve a cabo una investigación exhaustiva sobre las elecciones, una investigación del personal del departamento electoral, para dejar claro que nadie actuó en su propio nombre y en su propio beneficio y utilizando el favoritismo en el momento de cumplir con sus funciones, y por último, que los resultados de estas elecciones sean revocados conforme a la ley y los reglamentos estatales.

Creo que la oficina del secretario municipal, el secretario de estado, los funcionarios locales, la policía local y estatal deberían actuar ante la violación de un derecho civil por el que se luchó.

Espero oír de usted pronto. Espero que esta carta, como otras cartas y quejas, sea realmente atendida y no simplemente archivada con un sello de recibo.

Respetuosamente,

Vladimir Acevedo
Ciudadano preocupado
Candidato por el Distrito A
Activista y Defensor de los Derechos Civiles

Estimada Secretaria Municipal:

Me gustaría informarles que actualmente estoy buscando una investigación exhaustiva de las últimas elecciones municipales celebradas en noviembre de 2023. Después del recuento, me surgieron muchas preguntas y tengo la certeza de que las numerosas irregularidades denunciadas durante las últimas elecciones fueron desatendidas por el departamento de elecciones y la oficina de la Secretaria en la Ciudad de Lawrence. También presentaré esta carta y una queja formal a la oficina del Secretario de Estado, William Galvin, y a la división electoral del estado.

Me gustaría que supiera que mi queja no es la de un mal perdedor ni la de los números, sino la de los principios y la democracia.

El actual departamento electoral no cumplió con sus deberes y utilizó su propio sesgo personal al abordar el proceso electoral, el voto en ausencia, y esto quedó muy claro el día del recuento. Incluso ese día, las irregularidades continuaron desde el momento en que entramos a la habitación.

Solicito, como candidata municipal y ciudadana preocupada, que se lleve a cabo una investigación en el departamento electoral y en la secretaria municipal. Los ciudadanos han presentado quejas y declaraciones juradas denunciando la violación de sus derechos civiles, fraude de identidad, alguien falsificando su firma y el trato irrespetuoso por parte del personal electoral de la ciudad. Los ciudadanos han presentado informes policiales, han

proporcionado videos de alguien sacando sus boletas de su buzón de correo y ni una sola vez nadie en el departamento de elecciones o la oficina de la Secretaria ha abordado estas preocupaciones a dichos ciudadanos. Se ha solicitado aclaraciones sobre el proceso electoral, el manejo de las papeletas y el voto en ausencia, pero el departamento electoral también ha ignorado esto. Si el departamento electoral no puede proporcionar esa información, ¿quién puede hacerlo?

Creo que la oficina de la Secretaria Municipal, el Secretario de Estado y la división electoral del estado deben actuar sobre todas las irregularidades reportadas. No se trata sólo de irregularidades sino de la violación de un derecho civil que vuelve a dejar a la comunidad latina en la sombra a la hora de votar. El derecho al voto, y cada voto a contar, está amparado por la Constitución de los Estados Unidos, pero parece que aquí, en la Ciudad de Lawrence, nuestros derechos están siendo violados y nadie nos está prestando atención.

Le pido sinceramente que proteja nuestro derecho al voto bajo las normas de la Constitución. Le pido que investigue lo sucedido durante las últimas elecciones y revoque dichas elecciones con base en todas las irregularidades cometidas.

Respetuosamente,
Jessica Aquino
Distrito candidato B

Acevedo , Aquino ask for electoral investigation

Dear City Clerk,

After giving some thought to all the happenings that were reported during the last elections I have decided to write this letter, and ask that the election process specifically for district A be reviewed. I will also be submitting this letter to the office of the Secretary of State William Galvin, requesting that these elections be either revised or that those results be revoked if this is a possibility.

I believe that we live n a country where democracy comes first. We do for the people by the people. However, it has been clearly proven that during the last municipal election in the City of Lawrence democracy did not play its role. There were many irregularities during the elections reported to the city clerk's office robbery of some votes, affidavits of citizens stating that they were told they voted when indeed they did not, irregularities during early voting, inappropriate treatment of voters by the election office staff, an many other irregularities.

I've requested in the documents that have yet been provided to me regarding the election process in the City of Lawrence. Neither has anyone given me answers of any of my concerns.

It is clear by the video circulating on the news and social media, that the elections for district A were directly impacted by these events.

The voting system in the United States is based on trust; this is why identification is not required during voting. We trust in a system based on trust and honor and we would not think that anyone would be capable of doing the acts that were committed and reported during Lawrence' municipal election 2023.

I ask, one, that a thorough investigation is conducted on the elections, an investigation of the staff in the elections department, to make clear that no one was acting on their own behalf, and on their own benefits and using favoritism at the time of completing their functions, and lastly, that these elections results are revoked under the law and state regulations.

I believe that the city clerk's office, the secretary of state, local officials, local and state police should be acting on the violation of a civil right that was fought for.

I hope to hear from you soon. I hope this letter as other letters and complaints are actually tended to and not just filed away with a receipt stamp.

Respectfully,

Vladimir Acevedo
Concerned Citizen
Candidate District A
Civil Rights Activist and Defender

Dear City Clerk,

I would like to inform you that I am currently seeking a thorough investigation of the last municipal elections held in November 2023. After the recount, I had many questions arise and have the certainty that the many irregularities reported during the last election were neglected by the elections department and the clerk's office in the City of Lawrence. I will also be submitting this letter and a formal complaint to the office of the Secretary of State, William Galvin, and the state's elections division.

I would like you to know that my complaint is not the one of a sore loser or about numbers, but this is about principle and democracy.

The current elections department has neglected to comply with its duties and has used their own personal bias when dealing with the election process, absentee ballots and this was extremely clear on the day of the recount. Even on this day, the irregularities continued from the moment we entered the room.

I am requesting, as a municipal candidate and a concerned citizen, that an investigation is conducted in the elections department and the city clerk's office. Citizens have submitted complaints and affidavits reporting the violation of their civil right, identity fraud, someone forging their signature, and the disrespectful treatment by the city elections staff. Citizens have

filed police reports, provided videos of someone taking their ballots from their mailbox, and not once has anyone in the elections department or the clerk's office addressed these concerns to said citizens. A request has been made for clarification on the election process, the handling of ballots, absentee ballots and this too has been ignored by the elections department. If the elections department cannot provide such information, who can?

I believe that the city clerk's office, the secretary of state, and the state's elections division must act on all the reported irregularities. These are not only irregularities but the violation of a civil right that that put the Latino community back in the shadows when it comes to voting. The right vote, and for each vote to count is protected by the United States Constitution, but seems that here, in the City of Lawrence, our rights are being violated and no one is paying attention.

I sincerely ask that you protect our right to vote under the regulations of the Constitution. I ask that you investigate the happenings during the last elections and revoke said elections based on all the irregularities committed.

Respectfully,

Jessica Aquino
Candidate District B

Obtén hasta un 100% de descuento* en aislamiento aprobado y sellado contra fugas de aire sin costo.



Manténte cómodo todo el año.

Climatiza tu hogar para prevenir fugas de aire acondicionado en el verano o de calefacción durante el invierno. Todo comienza al programar una **evaluación de energía del hogar sin costo**.

La climatización también te ayuda a:



Disfrutar de comodidad todo el año



Defenderte contra el polvo y los alérgenos



Mejorar la eficiencia de los sistemas de calefacción y aire acondicionado



Descubre por qué el 99% de los participantes recomendarían una evaluación de energía del hogar a sus amigos y familiares. Obtén más información en ngrid.com/assessment.



nationalgrid

O llama al **1-866-527-SAVE (7283)** para programar tu evaluación hoy mismo y ver para qué servicios puedes ser elegible. Consulta si calificas para recibir incentivos mejorados en función de sus ingresos en ngrid.com/startssaving.

*Basado en la elegibilidad de ingresos.

Socratic Inc. hace la diferencia: la noche es un éxito rotundo

Organización sin fines de lucro recauda dinero para becas universitarias para niños de Lawrence y Merrimack Valley

Por Sabrina Boggio

LAWRENCE, MA – Socratic Inc., una organización local sin fines de lucro dedicada a promover la educación y ayudar a los jóvenes a seguir una educación universitaria, organizó su séptima Noche anual Make a Difference el 1 de diciembre en The Vault en Essex Street en Lawrence, MA. El evento fue un éxito con entradas agotadas y recaudó fondos cruciales para becas que permitirán a los niños de Lawrence y Merrimack Valley alcanzar sus sueños académicos.

Encabezada por el fundador de la organización, el abogado Sócrates De La Cruz, la Noche Make a Difference fue un vibrante tapiz de música, oradores inspiradores, historias conmovedoras y el ferviente compromiso de una comunidad unida en su apoyo a la educación. Los asistentes disfrutaron de música en vivo, participaron en debates que invitaban a la reflexión, participaron en emocionantes subastas y rifas y se deleitaron con el alegre espíritu de retribuir.

"Fue realmente una noche inolvidable", expresó De La Cruz. "Vimos cómo el poder de nuestra comunidad cobró vida, unidos por una pasión compartida por garantizar que cada niño, independientemente de su origen, tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial a través de la educación".

Lo más destacado del evento fue el emotivo discurso de Zuledy Pérez. Pérez, recién graduada de la Universidad St. John's

en la ciudad de Nueva York, compartió su historia de cómo superó inmensos desafíos personales, incluida la pérdida de su madre, para lograr sus objetivos académicos. Ella le dio crédito al Lawrence Boys and Girls Club y al programa CORE 4, donde conoció a De La Cruz, por brindarle el apoyo y la orientación que la mantuvieron motivada durante los momentos más difíciles.

La Noche de Hacer la Diferencia no se trató sólo del impacto inmediato de las becas recaudadas. Se trataba de plantar semillas de esperanza y posibilidades en los corazones de los jóvenes que, de otro modo, se sentirían desanimados o invisibles. Se trataba de enviar un mensaje poderoso: "Tu educación importa. Tus sueños importan. Y nosotros, como comunidad, estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino".

Cuando la noche llegó a su fin, la energía en la habitación era eléctrica. Las personas se relacionaron, compartieron historias e hicieron conexiones, impulsadas por el propósito compartido de crear un futuro mejor para la próxima generación.

La Noche Make a Difference de Socratic Inc. no fue solo un evento; fue un movimiento. Fue un testimonio del poder transformador de la educación, la dedicación inquebrantable de una comunidad y el liderazgo excepcional del abogado Sócrates De La Cruz, quien continúa marcando una diferencia real en las vidas de innumerables jóvenes.



Socratic Inc. Makes a Difference Night a Roaring Success

Non-Profit Raises Money for Lawrence and Merrimack Valley Kids' College Scholarships

By Sabrina Boggio

LAWRENCE, MA – Socratic Inc., a local non-profit organization dedicated to promoting education and assisting young people in pursuing college educations, hosted its 7th annual Make a Difference Night on December 1st at The Vault on Essex Street in Lawrence, MA. The event was a sold-out success, raising crucial funds for scholarships that will empower Lawrence and Merrimack Valley kids to achieve their academic dreams.

Spearheaded by the organization's founder, Attorney Socrates De La Cruz, the Make a Difference Night was a vibrant tapestry of music, inspiring speakers, heartwarming stories, and the fervent commitment of a community united in its support for education. Attendees enjoyed live music, engaged in thought-provoking discussions, participated in exciting auctions and raffles, and reveled in the joyful spirit of giving back.

"It was truly an unforgettable night," expressed De La Cruz. "We saw the power of our community come alive, united by a shared passion for ensuring that every child, regardless of background, has the opportunity to reach their full potential through education."

The event's highlight was Zuledy Pérez's moving speech. A recent graduate

of St. John's University in New York City, Perez shared her story of overcoming immense personal challenges, including the loss of her mother, to achieve her academic goals. She credited the Lawrence Boys and Girls Club and the CORE 4 program, where she met De La Cruz, for providing the support and guidance that kept her motivated during her toughest times.

Make a Difference Night wasn't just about the immediate impact of the scholarships raised. It was about planting seeds of hope and possibility in the hearts of young people who might otherwise feel discouraged or unseen. It was about sending a powerful message: "Your education matters. Your dreams matter. And we, as a community, are here to support you every step of the way."

As the night drew to a close, the energy in the room was electric. People mingled, shared stories, and made connections, fueled by the shared purpose of creating a brighter future for the next generation.

Socratic Inc.'s Make a Difference Night wasn't just an event; it was a movement. It was a testament to the transformative power of education, the unwavering dedication of a community, and the exceptional leadership of Attorney Socrates De La Cruz, who continues to make a real difference in the lives of countless young people.

¡La Fundación Big Brother Big Sister necesita tu ayuda!

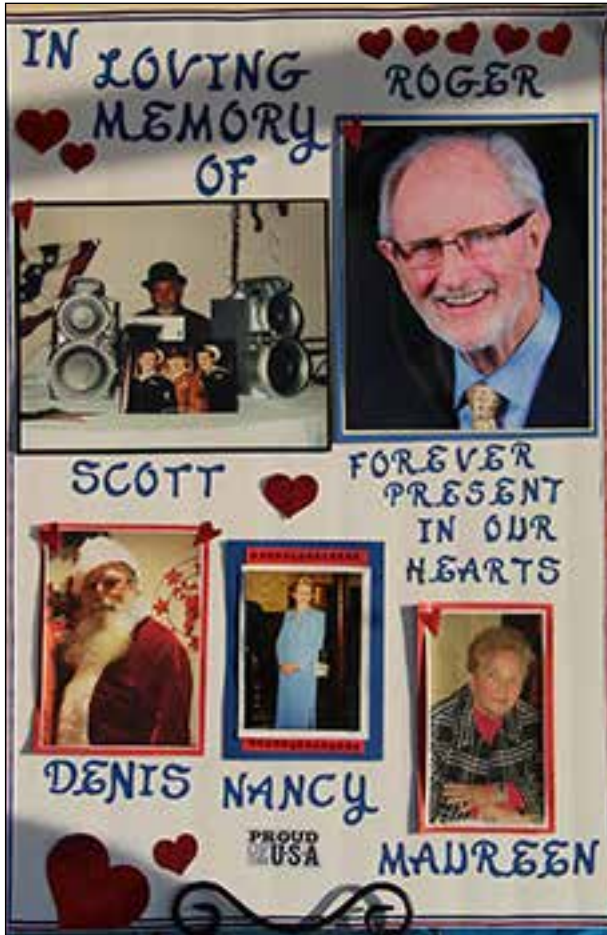


Si tienes ropa usada y pequeños artículos del hogar que ya no usas, dónalos para quienes sí los necesitan. Llegaremos a tu puerta para recibir lo que puedas entregar.

Para programar una cita, llama al 1.800.483.5503 o visítanos en nuestra página web en internet: www.bbbsfoundation.org.

Lo que nos entregues ayudará a los niños locales que participan en nuestro programa de tutoría. Debes saber que tu donación es deducible de impuestos.

¡Gracias por tu apoyo!



Roger Twomey's Pancake Breakfast

This year's breakfast honoring Veterans was held on November 5 at the Elks Lodge and it was attended by hundreds of friends. As previous years, the funds collected

were donated to Operation Delta Dog. This year the entertainment was with Adam Lavoie, a singer, musician and composer with a great voice and repertoire.

Anyone interested in private lessons may contact Adam at onlyadam@comcast.net, as well as on Facebook and YouTube



La mayoría de los estadounidenses habla solo inglés en la casa o habla inglés “muy bien”

Ya están disponibles las nuevas estimaciones del 2018 al 2022 de la Encuesta sobre la Comunidad Estadounidense

7 DE DICIEMBRE DE 2023 – Más de tres cuartos (78.3 %) de la población del país de 5 años o más hablaban solo inglés en la casa, según las nuevas estimaciones de 5 años del 2018 al 2022 de la Encuesta sobre la Comunidad Estadounidense (ACS, por sus siglas en inglés). Esto es un descenso del 78.8 % en 2013-2017, el más reciente período de cinco años no superpuesto. En el período del 2018 al 2022, el español (61.1 %), el chino (incluidos todos los dialectos) (5.1 %) y el tagalo (incluido el filipino) (2.5 %) eran los tres idiomas más hablados en la casa de las personas que hablaban un idioma que no era el inglés. De la población de 5 años o más que hablaba un idioma en la casa que no era el inglés, el 61.0 % de los hablantes de español, el 48.2 % de los hablantes de chino (incluidos todos los dialectos) y el 69.8 % de los hablantes de tagalo (incluido el filipino) hablaban inglés “muy bien”.

“El inglés sigue siendo el idioma más hablado”, dijo Adrienne Griffiths, estadística de encuestas en la Subdivisión de Educación y Estratificación Social. “En casi todos los grupos de edades, la mayoría de la población que hablaba un idioma en la casa que no era el inglés de también hablaba inglés muy bien”.

Entre los grupos de edades específicos que hablaban un idioma en la casa que no era inglés:

En el período del 2018 al 2022, el 70.0 % de las personas entre 5 y 17 años hablaba español. De estos hablantes de español, el 79.8 % hablaba inglés “muy bien”. En comparación, del 2013 al 2017, el 72.0 % de las personas entre 5 y 17 años hablaba español, y el 80.3 % de esos hablantes de español hablaba inglés “muy bien”.

En el período del 2018 al 2022, el 61.0 % de las personas entre 18 y 64 años hablaba español. De estos hablantes de español, el 58.3 % hablaba inglés “muy bien”. En comparación, del 2013 al 2017, el 61.6 % de las personas entre 18 y 64 años hablaba español, y el 54.8 % de esos hablantes de español hablaba inglés “muy bien”.

Del 2018 al 2022, el 49.0 % de las personas de 65 años o más hablaba español. De estos hablantes de español, el 41.6 % hablaba inglés “muy bien”. En comparación, del 2013 al 2017, el 47.3 % de las personas de 65 años o más hablaba español, y el 38.0 % de esos hablantes de español hablaba inglés “muy bien”.

Hoy también se publicaron estimaciones adicionales del 2018 al 2022 de la ACS y están disponibles para todos los estados, el Distrito de Columbia, Puerto Rico, todos los distritos congresionales y todas las áreas estadísticas metropolitanas, condados, lugares, sectores censales, áreas de tabulación por código postal y grupos de bloques.

Datos destacados: Pobreza

La tasa de pobreza general de los EE. UU. para el período del 2018 al 2022 fue del 12.5 %, un descenso del 14.6 % del período del 2013 al 2017, el más reciente período de cinco años no superpuesto. Las tasas de pobreza disminuyeron en 46 estados, el Distrito de Columbia y Puerto Rico en comparación con el período del 2013 al 2017.

Las tasas de pobreza disminuyeron en 1,042 condados y áreas equivalentes, y aumentaron en 102 condados desde el

período del 2013 al 2017 hasta el período del 2018 al 2022.

Entre los dos períodos de cinco años, las tasas de pobreza para niños menores de 18 años disminuyeron en 44 estados, el Distrito de Columbia y Puerto Rico. Las tasas de pobreza entre las personas de 65 años o más aumentaron en 36 estados y disminuyeron en dos (Delaware y Idaho) y en Puerto Rico.

Del período 2013-2017 hasta el 2018-2022, las tasas de pobreza infantil disminuyeron en 936 condados y aumentaron en 91; las tasas de pobreza para las personas de 65 años o más aumentaron en 459 condados y disminuyeron en 173.

Nacidos en el extranjero

Durante el período del 2018 al 2022, había aproximadamente 45.3 millones de personas nacidas en el extranjero en los Estados Unidos; el 13.7 % de la población total del país.

La población nacida en el extranjero aumentó más de 5 millones entre los períodos 2008-2012 (39.8 millones) y 2018-2022.

Las personas nacidas en el extranjero constituían más de la quinta parte de la población en los estados de California (26.5 %), Nueva Jersey (23.2 %), Nueva York (22.6 %) y Florida (21.1 %) en el período del 2018 al 2022.

Florida, Texas, California y Nueva Jersey tuvieron el mayor aumento numérico de población nacida en el extranjero entre los períodos 2008-2012 y 2018-2022.

Casi la mitad de todas las personas nacidas en el extranjero (49.1 %) llegaron a los Estados Unidos antes del 2000, y más de la mitad de todas las personas nacidas en el extranjero (52.3 %) eran ciudadanos de los EE. UU. por naturalización en el período del 2018 al 2022.

Durante el período del 2018 al 2022, el 18.7 % de la población nacida en el extranjero de 25 años o más tenía un título de licenciatura universitaria como su título más alto, y el 14.9 % tenía un título de posgrado o profesional, en comparación con el 21.4 % y el 13.1 %, respectivamente, de la población nacida en los EE. UU. de 25 años o más.

Cerca de dos tercios de la población nacida en el extranjero (63.5 %) de 16 años o más tenían empleo en la fuerza laboral civil, y más de un tercio de la población trabajadora civil de los EE. UU. que nació en el extranjero (16 años o más) trabajaba en administración, empresas, trabajos de ciencias y artes durante el período del 2018 al 2022.

Otras publicaciones anuales

La Oficina del Censo publicará los archivos de la Muestra de Microdatos de Uso Público (PUMS, por sus siglas en inglés) de 5 años de la ACS y las tablas de Estimaciones de Repetición de Varianza (VRE, por sus siglas en inglés) el 25 de enero de 2024.

Para ver el cronograma completo de publicaciones, visite los datos del año del cronograma de publicaciones del 2022. Para obtener más información sobre los temas de la ACS, visite la página Temas incluidos en la encuesta. Para acceder a todo el conjunto de estadísticas publicadas hoy, visite data.census.gov.

(Cont. en la página 12)



Most Americans Speak Only English at Home or Speak English “Very Well”

New 2018-2022 American Community Survey Estimates Now Available

DEC. 7, 2023 – Over three-quarters (78.3%) of the nation age 5 and older spoke only English at home, according to newly released 2018-2022 American Community Survey (ACS), 5-year estimates. This is a decrease from 78.7% in 2013-2017, the most recent nonoverlapping five-year period. Among those that spoke a language other than English in 2018-2022, Spanish (61.1%), Chinese (which includes all dialects) (5.1%), and Tagalog (including Filipino) (2.5%) were the three most spoken languages at home. Among the population age 5 and older that spoke a language other than English at home, 61.0% of Spanish speakers, 48.2% of Chinese speakers (which includes all dialects), and 69.8% of Tagalog (including Filipino) speakers spoke English “very well.”

“English remains the most commonly spoken language,” said Adrienne Griffiths, survey statistician in the Education and Social Stratification Branch. “Across most age groups, the majority of the population who spoke a language other than English at home still spoke English very well.”

Among specific age groups that spoke a language other than English at home:

In 2018-2022, 70.0% of those ages 5-17 spoke Spanish. Of these Spanish speakers, 79.8% spoke English “very well.” In comparison, in 2013-2017, 72.0% of those ages 5-17 spoke Spanish, and 80.3% of these Spanish speakers spoke English “very well.”

In 2018-2022, 61.0% of those ages 18-64 spoke Spanish. Of these Spanish speakers, 58.3% spoke English “very well.” In comparison, in 2013-2017, 61.6% of those ages 18-64 spoke Spanish, and 54.8% of these Spanish speakers spoke English “very well.”

In 2018-2022, 49.0% of those age 65 and older spoke Spanish. Of these Spanish speakers, 41.6% spoke English “very well.” In comparison, in 2013-2017, 47.3% of those age 65 and older spoke Spanish, and 38.0% of these Spanish speakers spoke English “very well.”

Additional estimates from the 2018-2022 ACS were also released today and are available for all states, the District of Columbia, Puerto Rico, all congressional districts and metropolitan statistical areas, counties, places, census tracts, ZIP code tabulation areas, and block groups.

Highlights: Poverty

The overall U.S. poverty rate for the 2018-2022 period was 12.5%, down from 14.6% from 2013-2017, the most recent nonoverlapping five-year period. Poverty rates decreased in 46 states, the District of Columbia, and Puerto Rico compared to 2013-2017.

Poverty rates decreased in 1,042 counties and county equivalents, and increased in 102 counties from 2013-2017 to 2018-2022.

Poverty rates for children under age 18 declined in 44 states, the District of Columbia, and Puerto Rico between the two five-year periods. Poverty rates among those age 65 and over increased in 36 states and decreased in two states (Delaware and Idaho) and Puerto Rico.

From 2013-2017 to 2018-2022, child poverty rates decreased in 936 counties and increased in 91 counties; poverty rates for those age 65 and older increased in 459 counties and decreased in 173 counties.

Foreign-Born

During the 2018-2022 period, there were an estimated 45.3 million foreign-born people in the United States; 13.7% of the nation’s total population.

The foreign-born population rose by more than 5 million between the 2008-2012 (39.8 million) and 2018-2022 periods.

The Foreign-born made up over a fifth of the state population in California (26.5%), New Jersey (23.2%), New York (22.6%) and Florida (21.1%) in 2018-2022.

Florida, Texas, California and New Jersey had the largest numeric increases in the foreign-born population between 2008-2012 and 2018-2022.

Almost half (49.1%) of all foreign-born people entered the United States before 2000, and more than half of all foreign-born people (52.3%) were naturalized U.S. citizens in 2018-2022.

During the 2018-2022 period, an 18.7% share of the foreign-born population 25 years and older had a bachelor’s degree as their highest degree and 14.9% had a graduate or professional degree, compared to 21.4% and 13.1% of the native-born population 25 years and older.

(Cont. on page 12)

Gudinas joins AgeSpan as Chief Development Officer



AgeSpan is pleased to welcome Chief Development Officer Maria Gudinas. In her new role, Maria will develop, implement, and expand our fundraising program with focus on establishing a culture of philanthropy within the organization.

Maria has more than 25 years' experience in fundraising. She most recently worked as Director of Development for the University of New Hampshire Franklin Pierce School of Law. Prior to that, she held senior level positions with University of New Hampshire, Granite United Way, Merrimack Valley YMCA, and YWCA of Greater Lawrence. Maria holds a Bachelor of Arts degree in Politics from Ithaca College and a master's degree in public administration (MPA) from Suffolk University. She lives in Atkinson, NH, with

her husband and has three grown children.

Maria is pleased to be back in the Merrimack Valley and looking forward to overseeing development strategy for AgeSpan to support its mission to ensure everyone's choice to lead fulfilling lives as they age.

AgeSpan, formerly known as Elder Services of the Merrimack Valley and North Shore, is a private, nonprofit agency with a mission to ensure everyone's choice to lead fulfilling lives as they age. across northeast Massachusetts. AgeSpan is a Massachusetts Aging Services Access Point, an Area Agency on Aging, and a designated Protective Services Provider. For information about our and its services, visit www.agespan.org or call 800-892-0890.

Changes at Community Development offices Address and Hours

Good morning again everyone, I wanted to share with you some updates as we move to close the calendar year.

Our offices are moving! As of next **Monday, December 18**, we will begin our transition to our new space at **360 Merrimack Street, Entrance K, Suite 270, Lawrence, MA 01843**. We may be unreachable for some duration during this process.

Additionally, beginning **Monday, January 8, 2024**, we will have new service hours for the City Hall and Community Development. They will be:

- Monday: 8:30 am – 4:30 pm
- **Tuesday: 8:30 am – 7:00 pm**
- Wednesday: 8:30 am – 4:30 pm
- Thursday: 8:30 am – 4:30 pm
- **Friday: 8:30 am – 1:30 pm**

Tuesday, January 9th will be the first late day and Friday, January 12th will be the first early day for City Hall / Community Development.

Please note the new times and plan accordingly for any business you have with the City.

Regards,
Elecia

Elecia Miller

Coordinator
City of Lawrence Mayor's Health Task Force/CHNA 11
Office of Planning and Development
12 Methuen Street, 1st floor
Lawrence, MA 01840
Telephone: 978-620-3527
Fax: 978-722-9440
www.mhtflawrence.org
Facebook Page--Mayor's Health Task Force of Lawrence



NOW ACCEPTING DONATIONS OF NEW, UNWRAPPED TOYS!



NORTH SHORE & MERRIMACK VALLEY Holiday Toy Drive

PRESENTED BY
Senator Bruce Tarr

IN PARTNERSHIP WITH COSTA EAGLE MEDIA'S VALLEY 98.9 FM & 102.9 FM POWER AND 800 AM

Deliver Joy to Kids in Need This Holiday Season



TOYS COLLECTED HERE WILL BE DONATED TO:

Rumbo

“The Bilingual Newspaper of the Merrimack Valley”

[WWW.RUMBONEWS.COM](http://www.rumbonews.com)



137 Lawrence Street
Lawrence, MA 01841

(978)682.4060

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.

MVCU Joins Forces with Neighbors in Need

Several credit union team members helped distribute food to hundreds of people for Thanksgiving.



On Thursday, Nov. 16, several Merrimack Valley Credit Union (MVCU) team members partnered with Neighbors in Need to help distribute food to more than 240 community members at the Lawrence Boys & Girls Club.

Neighbors In Need is a Lawrence-based organization that operates six food pantries in Lawrence, Methuen and Andover. The organization's Holiday Meal Program provides Thanksgiving and holiday meals to local food pantry families and other families referred to Neighbors in Need by area social workers and partner organizations. Last year, Neighbors in Need distributed over 500,000 meals and gave food to 5,000

families and 10,000 individuals.

Several MVCU team members joined Neighbors in Need for their distribution event at the Lawrence Boys & Girls Club: Haverhill Branch Manager Taveiry Brito, Lawrence Branch Manager Jose Rodriguez, Methuen Branch Manager Jennifer Pasioka, Universal Banker Ashley Stilwell and Merrimack Valley Regional Manager Julie Brady, who has been involved in Neighbors in Need for more than 15 years and currently serves on the organization's advisory board. The credit union also donated 200 reusable shopping bags for community members to carry their food with ease.

MVCC Annual Holiday Party, Fashion Show and Wine Tasting Dinner at Salvatore's!

Cheers to a night filled with laughter, good vibes, and holiday magic for the SOLD OUT Merrimack Valley Chamber Annual Holiday Party which was held last week at Salvatore's at the Riverwalk.

tasting to the dazzling fashion show with Consignment Bridal & Prom, LLC and Uncommon Closet. Thanks to all of our models (Pictured Above) for participating!.

Thanks to everyone who made it unforgettable – from the lively wine

Big shoutout to our amazing Title sponsor Merrimack Valley Credit Union and our Friend Sponsor Newburyport Bank!



“Usted ha llegado al éxito en su área de destreza cuando no sabe que lo que está haciendo es trabajando o jugando”.

“You've achieved success in your field when you don't know whether what you're doing is work or play.”

— Warren Beatty

Hablan inglés en casa...

(Viene de la página 10)

Las estadísticas de encuestas por muestreo están sujetas a errores de muestreo y a errores ajenos al muestreo. Todas las comparaciones incluidas en los datos destacados se han sometido a pruebas y se ha determinado que son estadísticamente significativas al nivel de confianza del 90 %, a menos que se indique lo contrario. Consulte las tablas en data.census.gov para ver márgenes de error específicos. Para obtener más información sobre cómo usar

los márgenes de error, visite la página Lista de códigos, definiciones y precisión.

Los cambios de cada año en la encuesta pueden afectar los resultados. Para obtener más información sobre los cambios que afectan las estadísticas del 2022, vea nuestras Notas para usuarios.

Estas estadísticas no serían posibles sin la participación de las personas encuestadas de la ACS en todo el país.

Speaking English at home...

(Cont. from page 10)

Nearly two-thirds (63.5%) of the foreign-born population 16 years and older were employed in the civilian labor force, and more than a third of the foreign-born U.S. civilian employed population (16 years and older) worked in management, business, science and arts occupations in 2018-2022. Additional Annual Releases

The Census Bureau is set to release ACS, 5-year Public Use Microdata Sample (PUMS) files and Variance Replicate Estimate (VRE) tables on January 25, 2024.

To view the complete release schedule, visit the data year 2022 release schedule. For more information on ACS topics, visit the Subjects Included in the Survey. To access the full set of statistics released today, visit data.census.gov.

Statistics from sample surveys are subject to sampling and nonsampling error. All comparisons in the highlights have been tested and found to be statistically significant at the 90% confidence level, unless otherwise noted. Consult the tables on data.census.gov for specific margins of error. For more information on using margins of error, visit the Code Lists, Definitions, and Accuracy.

Year-to-year changes in survey design can affect results. For more information on changes affecting the 2022 statistics, refer to our user notes.

These statistics would not be possible without participation of ACS respondents throughout the country.

Amplify LatinX opens in Lawrence



La Ciudad de Lawrence tiene el honor de darle la bienvenida a "Amplify LatinX". La gran apertura de su nuevo espacio de oficinas en nuestra ciudad es una prueba más de que vamos por el camino correcto a medida que tenemos más negocios en la ciudad.

"Gracias, Eneida Roman, presidenta de Amplify LatinX, y al personal por el gran trabajo y apoyo y por elegir la Ciudad de Lawrence para este nuevo emprendimiento," dijo el Alcalde Brian A. DePeña.

The City of Lawrence is honored to welcome "Amplify LatinX". The great opening of their new office space in our city is one more time proof that we are moving on the right way as we get more businesses in the city.

"Thank you, Eneida Roman, President of Amplify LatinX, and the staff members for the great work and support and for choosing the City of Lawrence for this new journey," stated Mayor, Brian A. DePeña.

READ PREVIOUS EDITIONS OF RUMBO ON OUR WEBSITE
RUMBONEWS.COM

Pequeños ahorros para grandes aventuras

Hola a todos,

Mientras disfruto de la alegría de las fiestas navideñas y la emoción del nuevo año, he estado considerando lo importante que es establecer metas que nos mantengan motivados. Este otoño, hice un increíble viaje en solitario a Alaska, donde alimenté mi pasión por viajar explorando nuevos terrenos, admirando la vida silvestre y experimentando culturas y cocinas únicas. Las finanzas personales son una de las cosas más importantes a considerar al planificar un viaje como ese y me gustaría compartir algunas tácticas de ahorro simples que me ayudaron a financiar mi pasión y que pueden ayudarte a ti también.

Uno de mis buenos amigos tiene dos hijos muy inteligentes que estaban interesados en asistir a universidades privadas a pesar de la esperanza de mi amigo de que ahorrarían dinero asistiendo a escuelas públicas. Cuando le expresé sus preocupaciones a su esposa, ella lo sorprendió diciéndole que cuando sus hijos eran bebés, ella comenzó a ahorrar cinco dólares cada día para su educación universitaria. Además de esto, cada vez que ella o mi amiga recibieran un aumento o una bonificación en el trabajo, guardarían ese dinero sabiendo que su estilo de vida actual no cambiaría, de modo que el dinero de la bonificación podría ahorrarse para algo más importante más adelante, como la universidad. Entonces, los hijos de mi amigo pudieron asistir a las universidades que deseaban gracias al gran impulso de su sabia madre, que comenzó a ahorrar dinero para ellos desde muy temprano.

Ahora bien, \$5 no parece mucho en el papel, pero considere ahorrar \$5 todos los días durante un año. Después de ese año, tendrás \$1,825 ahorrados. Si recibe dinero extra en su cumpleaños o



durante las Navidades y lo guarda también, ¡probablemente tendrá más de \$2,000 ahorrados! Incluso si ahorra solo \$2 por día, habrá ahorrado más de \$700 después de un año y notará que aún puede afrontar sus gastos diarios, semanales y mensuales sin esos \$2 ó \$5.

Pequeños ahorros crecientes

¡Nunca es demasiado tarde para empezar a ahorrar dinero! Nuestro equipo en MVCU está aquí para ayudar a los miembros de todas las edades con sus objetivos de ahorro. ¡Todo lo que necesitas es identificar algo que te motive a ahorrar! Tal vez te apasione viajar, como a mí, o tal vez te mueras por sentarte en la primera fila en el concierto de tu banda favorita, o tal vez estés comprando esa bicicleta Peloton para ayudarte con tus objetivos de acondicionamiento físico. Cualquiera que sea tu pasión, identifícala. Aférrate a ello. ¡Recuérdate que es posible! ¡Y luego úsalo como motivación!

Desarrollar buenos hábitos lleva tiempo, pero es mucho más fácil sabiendo que ahorrar unos cuantos dólares cada día te acerca a hacer realidad tu pasión.

Muchas gracias por ser miembro de nuestra familia de cooperativas de crédito. ¡Que tengas unas maravillosas Navidades y un feliz y seguro Año Nuevo!

Juan Howard

Small Savings for Big Adventures

Hi Everybody,

As I take in the joy of the holiday season and the excitement of the new year, I have been considering how important it is to set goals that keep us motivated. This fall, I took an incredible solo trip to Alaska where I fed my passion for travel by exploring new terrain, admiring wildlife and experiencing unique cultures and cuisines. Personal finances are one of the most important things to consider when planning a trip like that and I would like to share some simple savings tactics that helped me fund my passion and can help you too!

One of my good friends has two very intelligent sons who were interested in attending private colleges despite my friend's hope that they would save money by attending state schools. When he expressed his concerns to his wife, she surprised him by telling him that when their sons were babies, she began putting five dollars away each day to save for their college education. On top of this, each time her or my friend would receive a raise or a bonus at work, they would put that money away knowing that their current lifestyle would not change, so the bonus money could be saved for something bigger later—like college. So, my friend's sons were able to attend their desired colleges thanks to a huge boost from their wise mom who began saving money for them so early.

Now, \$5 doesn't seem like much on

paper, but consider putting away \$5 every day for one year. After that year, you'll have \$1,825 saved up. If you receive extra cash on your birthday or during the holidays and put that away too, you'll likely have more than \$2,000 saved! Even if you put away just \$2 a day, you'll have over \$700 saved money after one year and you'll notice that you can still afford your daily, weekly and monthly expenses without that \$2 or \$5.

Growing small savings

It is never too late to start saving money! Our team at MVCU is here to assist members of all ages with their savings goals. All you need is to identify something that will motivate you to save! Maybe you have a passion for travel, like me, or maybe you've been dying to sit in the front row at your favorite band's concert, or maybe it's buying that Peloton bike to help with your fitness goals. Whatever your passion is, identify it. Hold on to it. Remind yourself that it is attainable! And then use that as your motivation!

Building good habits takes time, but it's much easier knowing that saving a few dollars each day brings you closer to realizing your passion.

Thank you so much for being a member of our credit union family. Have a wonderful holiday and a safe and happy new year!

John Howard

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



Yomari, Elizabeth, Nini, Joan y Carla

Personales
 Automóviles
 Casas
 Negocios

* Tarifas bajas para
 seguro de AUTOS y CASAS

SE HABLA
ESPAÑOL

DEGNAN INSURANCE AGENCY, INC.

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

WWW.DEGNANINSURANCE.COM

La administración Healey-Driscoll celebra \$2,5 millones en subvenciones para mejorar las oportunidades económicas a través de Community One Stop for Growth

LAWRENCE-Diciembre 13, 2023 - La Administración Healey-Driscoll se unió a funcionarios estatales y locales en Lawrence la semana pasada para celebrar los premios a través del programa Community One Stop for Growth del estado, incluidas 28 subvenciones por un total de \$2,5 millones a través del Programa de Subvenciones de la Agenda Urbana.

En octubre, la Administración anunció \$164 millones para 338 subvenciones a través de One Stop para apoyar proyectos de desarrollo económico local en 161 comunidades en todo el estado.

"Nuestra administración está comprometida a garantizar que todos en nuestro estado tengan la oportunidad de participar en el campo de juego en lo que respecta al éxito económico", dijo la gobernadora Maura Healey. "Estamos orgullosos de realizar estas inversiones del Programa de Subvenciones de la Agenda Urbana en iniciativas como capacitación laboral, apoyo a pequeñas empresas y tutoría para emprendedores que estimulan el desarrollo económico local y regional y que mejoran las oportunidades económicas para nuestros residentes".

"La Comunidad Única Para el Crecimiento enfatiza las asociaciones y las soluciones de desarrollo económico locales", dijo el vicegobernador Kim Driscoll. "Estas subvenciones de la Agenda Urbana permitirán a nuestra administración asociarse con líderes locales y organizaciones comunitarias sobre el terreno para abordar los desafíos relacionados con la capacitación de la fuerza laboral y el desarrollo de pequeñas empresas y sentar las bases para ciudades y pueblos vibrantes".

"El Programa de Subvenciones de la Agenda Urbana proporciona el espacio, el capital y la asistencia técnica necesarios para ayudar a estimular la prosperidad económica local en todo el estado", dijo la Secretaria de Desarrollo Económico, Yvonne Hao. "Estamos entusiasmados de invertir en proyectos innovadores que mejoren las vidas de los residentes de Massachusetts y los ayuden a alcanzar su potencial, y conecten a quienes buscan empleo y a empresarios con nuevas oportunidades y recursos que les permitirán prosperar".

El programa Agenda Urbana promueve la vitalidad económica y el cultivo de vecindarios más fuertes en todo Massachusetts. Las subvenciones del programa Agenda Urbana son las



ayudas competitivas de un año que ofrecen financiación de subvenciones flexible para que las asociaciones locales implementen programas y proyectos que se basan en modelos creativos de trabajo colaborativo con el objetivo de que las comunidades logren el progreso económico.

"Gracias a la Oficina Ejecutiva de Desarrollo Económico por venir a Lawrence para celebrar los premios del programa Agenda Urbana", dijo el senador Pavel Payano (demócrata por Lawrence). "Las ciudades Gateway y las comunidades urbanas de todo el estado merecen una inversión específica en organizaciones y programas diseñados para apoyar sus economías locales. Esta administración está comprometida con esta visión y estoy muy entusiasmado de que nuestro propio Lawrence CommunityWorks reciba financiación como parte de este programa."

"Estamos muy contentos de haber recibido a la Oficina Ejecutiva de Desarrollo Económico para llenar nuestra Ciudad de Lawrence con expectativas muy positivas con esta celebración de los Premios del Programa de Agenda Urbana. Felicitaciones a todos los ganadores, y especialmente a Lawrence Communityworks por este reconocimiento por tanto apoyo en nuestra comunidad, dijo el alcalde de la Ciudad de Lawrence, Brian A. DePeña."

Healey-Driscoll Administration Celebrates \$2.5 Million in Grants to Improve Economic Opportunity Through Community One Stop for Growth

LAWRENCE-December 13, 2023 — The Healey-Driscoll Administration joined state and local officials in Lawrence last week to celebrate awards through the state's Community One Stop for Growth, including 28 grants totaling \$2.5 million through the Urban Agenda Grant Program.

In October, the Administration announced \$164 million for 338 grant awards through the One Stop to support local economic development projects in 161 communities across the state.

"Our administration is committed to ensuring that everyone in our state has a chance to be on the playing field when it comes to economic success," said Governor Maura Healey. "We are proud to make these Urban Agenda Grant Program investments in initiatives such as job training, small business support, and mentorship for entrepreneurs that spur local and regional economic development and improve economic opportunity for our residents."

"The Community One Stop for Growth emphasizes local partnership and homegrown economic development solutions," said Lieutenant Governor Kim Driscoll. "These Urban Agenda grants will allow our administration to partner with local leaders and community organizations on the ground to tackle challenges around workforce training and small businesses development and lay the groundwork for vibrant cities and towns."

"The Urban Agenda Grant Program provides the space, capital, and technical assistance necessary to help spur local economic prosperity across the state," said Economic Development Secretary

Yvonne Hao. "We're excited to invest in innovative projects that improve the lives of Massachusetts residents and help them reach their potential, and connect job-seekers and entrepreneurs to new opportunities and resources that will allow them to thrive."

The Urban Agenda program promotes economic vitality and cultivating stronger neighborhoods across Massachusetts. Urban Agenda program grants are competitive one-year grants that offer flexible grant funding for local partnerships to implement programming and projects that are based on creative collaborative work models with the goal of communities achieving economic progress.

"Thank you to the Executive Office on Economic Development for coming to Lawrence to celebrate their Urban Agenda program awards," said Senator Pavel Payano (D-Lawrence). "Gateway Cities and urban communities across the state deserve targeted investment into organizations and programs designed to support their local economies. This administration is committed to this vision, and I'm extremely excited that our own Lawrence CommunityWorks will be receiving funding as a part of this program."

"We are very pleased to have welcomed the Executive Office on Economic Development to fill our City of Lawrence with very positive expectations with this celebration of its Urban Agenda Program Awards. Congratulations to all the winners, and especially to Lawrence Communityworks for this recognition for so much support in our community, said the mayor of the City of Lawrence, Brian A. DePeña."



It's easy finding **Rumbo**
(978) 794-5360

Dos nuevos estudios relacionan la depresión, la ansiedad y el estrés con una salud cardíaca deficiente



Sesiones científicas 2023 de la American Heart Association, carteles de los resúmenes MDP274 y MDP100

Puntos destacados de la investigación:

- La depresión y la ansiedad pueden acelerar la aparición de factores de riesgo de infarto de miocardio y ataque o derrame cerebral, según un estudio realizado en Boston. Las personas con una mayor sensibilidad genética al estrés desarrollaron un factor de riesgo cardiovascular a una edad más temprana que las personas sin el marcador genético.

- Otro estudio realizado en Dallas descubrió que el estrés acumulado contribuía a comportamientos -como el tabaquismo- que afectan negativamente a la salud cardiovascular y que pueden aumentar la formación de depósitos en las arterias y otros factores de riesgo conocidos de las enfermedades cardiovasculares.

DALLAS, 6 de noviembre de 2023 — El corazón y la mente están fuertemente conectados, y tanto la depresión como la ansiedad y el estrés crónico aumentan el riesgo de complicaciones para la salud del corazón y el cerebro, según dos estudios preliminares que se presentarán en las Sesiones científicas de 2023 de la American Heart Association. La reunión, que se celebrará del 11 al 13 de noviembre en Filadelfia, es un intercambio mundial de los últimos avances científicos, investigaciones y actualizaciones de la práctica clínica basada en la evidencia en la ciencia cardiovascular.

Se sabe que los trastornos mentales, como la depresión, la ansiedad y el estrés, aumentan los riesgos de una mala salud cardíaca, según la American Heart Association y, en dos nuevos estudios, los investigadores midieron hasta qué punto el estado mental de cada uno afecta a la salud cardíaca.

"Existen vínculos evidentes entre salud psicológica y riesgo de enfermedades cardiovasculares. Estos estudios se suman a un creciente conjunto de datos que tenemos sobre cómo la salud psicológica negativa puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y cerebrales", afirmó el Dr. Glenn N. Levine, FAHA, Presidente del comité de redacción de la declaración científica de la American Heart Association de 2021 sobre salud psicológica, bienestar y la conexión entre mente, corazón y cuerpo.

La depresión y la ansiedad aceleran el ritmo al que aumentan los factores de riesgo cardiovascular: mecanismo que conduce a un mayor riesgo de eventos cardíacos (MDP274)

El primer estudio examinó el mecanismo

por el que el estado mental afecta a la salud cardíaca. Los investigadores descubrieron que la ansiedad y la depresión aceleraban el desarrollo de nuevos factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

"Aunque se sabe que la depresión y la ansiedad aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y el ataque o derrame cerebral, el mecanismo subyacente no se conoce del todo", afirma el autor principal del estudio, el Dr. Giovanni Civieri, investigador del Centro de Investigación de Imágenes Cardiovasculares del Hospital General de Massachusetts y de la Facultad de Medicina de Harvard, ambos en Boston. "En nuestro estudio, identificamos un mecanismo que parece explicar en gran medida la relación entre estos factores psicológicos y las enfermedades cardiovasculares".

El Dr. Civieri y sus colaboradores estudiaron los datos de adultos inscritos en el Biobanco Mass General Brigham de Boston sin eventos cardíacos previos. El tiempo necesario para desarrollar un nuevo factor de riesgo cardiovascular se midió a lo largo de 10 años de seguimiento.

Los investigadores constataron que:

- El 38% de todos los participantes desarrollaron un nuevo factor de riesgo cardiovascular, como hipertensión, colesterol alto o diabetes de tipo 2 durante el seguimiento.

- Los participantes diagnosticados previamente con ansiedad o depresión desarrollaron un nuevo factor de riesgo por término medio seis meses antes que los que no padecían depresión ni ansiedad.

- La depresión y la ansiedad aumentaron el riesgo de sufrir un acontecimiento cardiovascular importante, como un infarto de miocardio o un ataque o derrame cerebral, en aproximadamente un 35%.

- Alrededor del 40% de la relación entre la depresión y/o la ansiedad y los acontecimientos cardiovasculares graves y los accidentes cerebrovasculares se explicaba por el desarrollo acelerado de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- Las personas con una mayor predisposición genética al estrés desarrollaron el primer factor de riesgo cardiovascular a una edad más temprana (una media de 1,5 años antes que las que no tenían el marcador genético).

"Desarrollar factores de riesgo cardiovascular más de seis meses antes, durante una media de cinco años, es mucho", señaló el Dr. Civieri. "El hecho de que el análisis genético respaldara los hallazgos clínicos nos resultó interesante y proporcionó una mayor confianza en nuestros resultados".

Los investigadores sugieren que la depresión y la ansiedad podrían inducir cambios cerebrales que desencadenan efectos secundarios en el organismo, como el aumento de la inflamación y la acumulación de grasa.

Los resultados subrayan la importancia de detectar los factores de riesgo cardiovascular entre las personas con depresión y ansiedad.

"Este estudio ilustra que los profesionales sanitarios deben ser conscientes de que una salud psicológica negativa —como la depresión o la ansiedad— no solo afectan al estado mental de los pacientes, sino que también pueden repercutir en su salud física y en el riesgo de padecer

enfermedades cardíacas. Por tanto, no se trata de afecciones benignas", comentó Levine, maestro clínico y profesor de medicina del Baylor College of Medicine, y jefe de la sección de cardiología del Michael E. DeBakey VA Medical Center, ambos en Houston. "Son aspectos que queremos trasladar activamente a los profesionales de la salud mental".

El Dr. Civieri también animó a las personas con depresión o ansiedad a someterse a revisiones más frecuentes de sus factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes de tipo 2. "Aunque no investigamos este aspecto, es razonable suponer que el tratamiento de la depresión y la ansiedad puede reducir el desarrollo acelerado de factores de riesgo cardiovascular", indicó.

Antecedentes del estudio:

- El análisis se realizó con datos de 71.262 adultos, (edad media de 49 años, un 45% de hombres) y los datos se recopilaron entre diciembre de 2010 y diciembre de 2020.

- El 16% del grupo de estudio tomaba medicación para la depresión o la ansiedad; sin embargo, el ajuste estadístico para dichos medicamentos no afectó significativamente a los resultados, explicó el Dr. Civieri.

- Se evaluó un marcador genético de la sensibilidad al estrés (puntuación de riesgo poligénico para el neuroticismo) en los sujetos que proporcionaron datos genéticos. El diseño de estudio observacional y la posible clasificación errónea de los códigos de diagnóstico de la depresión y la ansiedad son limitaciones del estudio.

Los coautores, las divulgaciones y las fuentes de financiación se enumeran en el resumen.

Asociaciones del estrés percibido acumulado con los factores de riesgo cardiovascular y los resultados: hallazgos del Estudio cardíaco de Dallas (MDP100)

En un segundo estudio no relacionado, los investigadores exploraron los efectos del estrés acumulado en la salud del corazón y el cerebro examinando las respuestas a los cuestionarios cumplimentados por los adultos del Estudio cardíaco de Dallas que no padecían enfermedades cardiovasculares.

"Este estudio único exploró la relación entre nuestra nueva puntuación de estrés acumulativo y sus subcomponentes sobre los factores de riesgo cardiovascular como un intento de comprender mejor esta relación", dijo la autora principal, la Dra. Ijeoma Eleazu, adjunta de cardiología en el Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas en Dallas. "Hasta donde nosotros sabemos, es el primer estudio que proporciona un análisis multidimensional de este tipo sobre las relaciones entre el estrés percibido y las enfermedades cardiovasculares".

Durante un periodo de un mes, los investigadores integraron el estrés cotidiano generalizado; el estrés psicosocial (estrés provocado por amenazas al funcionamiento psicológico o social); el estrés financiero y el estrés percibido por el vecindario en una puntuación denominada "puntuación de estrés acumulado". Esta novedosa puntuación se asoció estrecha y significativamente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares después de realizar ajustes para factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares conocidos como la hipertensión arterial, la diabetes

de tipo 2, el tabaquismo y el colesterol alto, así como ajustes para los ingresos y la educación, explicó la Dra. Eleazu.

Incluso después de ajustar factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol alto, el tabaquismo y la diabetes de tipo 2, así como los ingresos y la educación, los investigadores descubrieron que un mayor estrés acumulado estaba asociado a un riesgo:

- un 22% mayor de aterosclerosis, en la que la placa se acumula en las arterias reduciendo el flujo sanguíneo adecuado;
- un 20% mayor de padecer enfermedades cardiovasculares en general; incluidas las enfermedades coronarias y la insuficiencia cardíaca;

- era superior entre las mujeres, las personas de entre 18 y 45 años y las personas con niveles de ingresos y educación más bajos, así como entre las personas que se autoidentificaban como adultos negros o hispanos.

Además, las puntuaciones acumuladas de estrés fueron más altas entre quienes declararon sufrir discriminación racial/étnica y carecer de seguro médico; y las puntuaciones más altas también se asociaron con la hipertensión, el sobrepeso, la inactividad física y el tabaquismo.

"Existen factores de estrés percibido a nivel individual que constituyeron nuestro componente psicosocial de la puntuación, así como factores demográficos que estuvieron representados en el componente de puntuación de estrés financiero, e incluso factores ambientales que estuvieron representados en nuestro componente de puntuación de estrés del vecindario. Estos factores individuales por sí solos parecían estar menos correlacionados con los resultados cardiovasculares que la puntuación de estrés acumulativa multidimensional", aseguró la Dra. Eleazu. "Estos hallazgos sugieren que es posible que no estemos captando adecuadamente el impacto del estrés cuando únicamente nos fijamos en un factor o cuando lo evaluamos de forma amplia y/o subjetiva. Este aspecto reviste especial importancia entre las personas de poblaciones diversas o minoritarias que pueden experimentar diversos tipos y múltiples factores de estrés simultáneamente".

El análisis también indica que el estrés continuo elevó el riesgo de una mala salud cardíaca y cerebral de dos maneras: influyendo directamente en el bienestar físico, así como aumentando los malos comportamientos en el estilo de vida, como fumar y ser sedentario, que, a su vez, conducen a una menor salud cardiovascular.

Investigaciones anteriores han demostrado que el estrés crónico puede conducir a niveles elevados de hormonas del estrés como el cortisol, que, a su vez, pueden afectar a los niveles de azúcar en sangre, a la inflamación y a otras reacciones biológicas en cadena que repercuten en el corazón, señaló la Dra. Eleazu.

"Efectivamente, existe una conexión mente-corazón. Cuidar la mente puede repercutir también en la salud física", afirmó. "Sería estupendo ver a más pacientes hablar con sus médicos sobre sus niveles de estrés y a más médicos detectar una alta carga de estrés en sus pacientes. De ese modo, podemos trabajar juntos para combatir los malos resultados".

BY DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

LÉALO EN ESPAÑOL EN LA PÁGINA 4

From My Corner



News desert (Continuation)

For the past few weeks, you have been reading in this column about the lack of information in Lawrence and how residents are in the dark. I realize that most people in this city don't care what decisions are being made until something affects them directly, but many of us do.

I want to be aware of the decisions being made at city hall but cannot afford the luxury of spending hours sitting in the chambers during their meetings.

Watching on television or through Facebook while I work is fine as long as the cameras work properly and the microphones have audio. What a disgrace the equipment is! Fortunately, City Councilor at-Large Ana Levy put up a fight at the council and got them to agree on spending some \$40,000 to replace cameras, audio equipment, video recorders, etc. and we just have to wait for the delivery. Or so we were told.

Last week I heard that the contract for the equipment was canceled and there would be a delay. Meanwhile, I tried going to the City's website to read the minutes of the council meetings but they are missing. Not just the regular council but the special meetings, the committee of the whole, budget and finance, board of health, housing, license, ordinance, personnel, public safety, etc. since 2021.

How can we be aware of the actions of our city government when there's no way to find information?

During the Ordinance Committee meeting of November 14, 2023, Estela Reyes took item #391/23 out of tabled items and out of order. That was the Nicky Jam project because she said that she wanted to clear certain items before leaving the council. Is she afraid that things will fall apart next year without her and nobody else will take care of it? This was sponsored by Councilor Reyes and Stephany Infante.

The project went to the next full

council meeting on November 21, 2023, where it was approved and sent to the Lawrence Redevelopment Authority (LRA). Immediately bells began to ring in my head. Nicky Jam has not signed a \$2.5 million contract with the city and we are proceeding to spend money to do our part of the offer. What if it falls through?

Mayor Brian DePeña is confident that the plan will work out and students will be able to have a school of art and music no matter how it turns out.

Requests to postpone the swearing-in

Elections may be over but a lot is going on – quietly. Winners and losers are meeting and plotting what's going to happen after January 2nd, making promises to each other and there's a chance that it will be in vain.

On page 6 of this edition, you'll find two letters sent to the City Clerk Eileen Bernal and Secretary of State William Galvin by Vladimir Acevedo and Jessica Aquino, requesting an investigation on the recent elections of November 7th.

Their letters confirm the many complaints from citizens of Lawrence, placing some of the blame on the Elections Department employees, arguing that an investigation is in order.

Meanwhile, there is also an effort to request that the winners of Districts A and B be held back from the swearing-in ceremony pending the results of the investigation. Better yet, some have suggested that the entire process be scrapped and a new election is held and carefully watched.

I admire Vladimir and Jessica's actions because this country has very strong laws that are there for our benefit and defense. Crossing our arms at the sight of such illegal maneuverings is the last thing anyone should do. It's not just to demand honesty in the process but to force a punishment on those who deserve it. Perhaps it will be a necessary lesson to have clean elections in the future.



Curran Steps Down; Gennetti Named Interim Head Coach

NORTH ANDOVER, Mass. - Dan Curran has stepped down from his position as head coach of the Merrimack College football team to accept the head coaching job at the College of Holy Cross, as announced on Friday, December 15.

Curran will leave the Warriors after 11 seasons as the all-time wins leader in program history. He successfully led the transition to the Division I level including back-to-back appearances in the NEC championship determining game (2022 and 2023).

"Over the past decade, Dan has been a tremendous leader and program builder," said Vice President and Director of Athletics Jeremy Gibson. "He has developed Merrimack football into an outstanding Division I FCS program and we thank him for his commitment, service and dedication over the last decade."

Mike Gennetti, Associate Head Football Coach/Defensive Coordinator, will serve as the Interim Head Coach of the Merrimack College football team.

A national search for a new head coach will begin immediately.



ABOUT MERRIMACK COLLEGE

One of only two Catholic Augustinian colleges in the United States, Merrimack College is a rising institution with a decade-long trajectory of growth and innovation. Merrimack is a selective, research-oriented, master's comprehensive institution with approximately 5,700 undergraduate and graduate students from 34 states and 36 countries, comprising schools of arts and sciences, engineering and computational sciences, nursing and health sciences, education and social policy, and business. The college's 220-acre campus is just north of Boston in North Andover, Mass.

"To be persuasive we must be believable; to be believable we must be credible; to be credible we must be truthful."

Edward R. Murrow

Nicholas DiGiammo Appointed New Director of Community Teamwork's Youth Services Organization

Lowell, MA, December 11, 2023 – Community Teamwork (CTI) is pleased to announce that Nicholas DiGiammo has been selected to lead its Youth Services Organization. In his new role, Mr. DiGiammo will oversee all Youth Services programs, including; Intake and Assessment, Youth Navigation, Youth Family Foundations, Youth Housing Pathways, Housing Workshops, Crisis Transitional Housing and the Mill You Drop-In Center, as well as oversee its Youth Build programs.

Youth Services of Community Teamwork offers supportive services to youth and young adults ages 16 – 24, who struggle with housing instability and/or are pregnant or parenting. In its 6th year of service, Youth Services programming has expanded to serve more than 900 youth and young adults in Lowell and Greater Lowell.

"Nick has been with Youth Services since its early stage, starting as a Housing Case Manager, Program Manager and now as a Director. He moved to Lowell and integrated himself into the community early on. He has been instrumental in learning the unique needs of young adults in Greater Lowell and developing and expanding

programming to meet those needs", said Barbara Warren, Division Director, Housing and Homeless Services. "We are thrilled to promote Nick into this new role."

Following his studies at the University of Massachusetts Dartmouth, Mr. DiGiammo spent several years working with low-income communities in Massachusetts and across the United States, before joining Community Teamwork in 2019.

"I am very excited for this new opportunity and role as the Director of Youth Services.", said Mr. DiGiammo. "I have been fortunate to be able to grow with the program, both professionally and as an individual and am looking forward to continuing my support of the youth and young adult population in Lowell and Greater Lowell."

About Youth Services

Youth Services is a voluntary program that empowers youth, encourages youth-led decision-making, and advocated for accessibility to comprehensive resources and skills for independence. It creates a safe space to enable growth, fostering of community and amplifying youth voices

to break systemic barriers. Its goal is to increase community access to resources and provide awareness and education of youth's needs to ultimately end youth homelessness. Youth Services is located at 167 Dutton Street, Lowell, MA.

About Community Teamwork

Established in 1965, Community Teamwork is a non-profit Community Action Agency (CAA) serving more than 55,000 individuals and families in the City of Lowell and the seven surrounding towns of Billerica, Chelmsford, Dracut, Dunstable, Tewksbury, Tyngsboro, and Westford. Community Teamwork also serves as a Community Development Corporation and as the Regional Housing Agency for the Merrimack Valley and the rest of the Northeastern Massachusetts, including 72 cities and towns inclusive of the North Shore and Cape Ann. Community Teamwork is a catalyst for social change. We strengthen



communities and reduce poverty by delivering vital services and collaborating with key stakeholders to create housing, education and economic opportunities. Our vision is a community whose institutions, systems, and people support everyone's opportunity to thrive. www.commteam.org

American Heart Association (Cont. from page 15)

Levine añadió: "Este novedoso concepto de sumar y evaluar el estrés acumulado de alguien es fantástico, porque en algunos aspectos de nuestra vida puede que no experimentemos mucho estrés, pero en otros, por ejemplo las finanzas o la salud, puede que suframos un gran estrés. Este estudio concluyó que lo mejor es tener en cuenta el estrés acumulado general de una persona, y no limitarse a preguntarle por un aspecto de su sustento o de su vida que pudiera estar afectando al estrés".

Antecedentes y detalles del estudio:

- Los datos evaluados correspondían a 2,685 adultos que no padecían enfermedades cardiovasculares y participaron en la fase 2 del Estudio cardiaco de Dallas (2007-2009), un grupo multiétnico de base poblacional con sede en Dallas.

- La edad media de los participantes era de 48 años; el 55% eran mujeres; el 49% eran adultos negros; y el 15% de los participantes eran adultos hispanos/latinos.

- Los participantes fueron seguidos durante una media de 12.4 años, y los acontecimientos cardiovasculares y las muertes fueron valorados por un panel de especialistas cardiovasculares.

Entre las limitaciones del estudio se incluyen el hecho de que pudo haber factores conflictivos desconocidos que no se tuvieron en cuenta y que la puntuación acumulada es nueva y no ha sido totalmente validada, explicó la Dra. Eleazu.

Los autores, las divulgaciones y las

fuentes de financiación se enumeran en el resumen.

Las declaraciones y conclusiones de los estudios que se presentan en las reuniones científicas de la American Heart Association son responsabilidad exclusiva de los autores del estudio y no reflejan necesariamente la política o la posición de la Asociación. La Asociación no ofrece garantía de ningún tipo de su exactitud o fiabilidad. Los resúmenes presentados en las reuniones científicas de la Asociación no son revisados por pares, sino que son seleccionados por paneles de revisión independientes y se consideran en función del potencial para agregar a la diversidad de temas científicos y puntos de vista discutidos en la reunión. Los hallazgos se consideran preliminares hasta que se publiquen como un manuscrito completo en una revista profesional científica revisada por pares.

La Asociación recibe financiación de personas particulares principalmente; además, distintas fundaciones y empresas (incluidas compañías farmacéuticas y fabricantes de dispositivos, entre otras) realizan donaciones y financian eventos o programas específicos de la Asociación. La Asociación tiene políticas estrictas para evitar que estas relaciones influyan en el contenido científico. Los ingresos de las compañías farmacéuticas y de biotecnología, los fabricantes de dispositivos y los proveedores de seguros de salud y la información financiera general de la Asociación están disponibles aquí.

READ PREVIOUS EDITIONS OF RUMBO ON OUR WEBSITE
RUMBONEWS.COM

Cedar View Rehab supports animal shelters with 'Operation Santa Paws'

Operation Santa Paws

Help us give back this holiday season as we collect pet supplies to donate to 17 of our local animal shelters across New England!

DECEMBER 1-22

ACCEPTABLE SUPPLIES FOR DONATION:

- Unopened pet food
- Pet toys
- Blankets & towels
- Pet beds
- Food bowls
- Cleaning products
- Collars & leashes
- Grooming products

Cedar View Rehabilitation & Healthcare Center in Methuen, where residents often benefit from animal-assisted therapy visits, today launched "Operation Santa Paws" to collect pet supplies and donate them to a local animal shelter.

Through Dec. 22, the skilled nursing facility at 480 Jackson St. welcomes donated items such as blankets and towels, dog and cat beds, unopened pet food/treats, pet toys, grooming products, collars and leashes, and

food/water bowls.

Therapy animals play a vital role in long-term care residents' lives, particularly those living with dementia and Alzheimer's. Benefits of animal therapy for seniors include emotional uplift, increased self-esteem, improved social skills, and reduced risk of depression and anxiety.

For more information about, visit CedarViewRehab.com.

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 or junk the following vehicles on or after December 16, 2023 beginning at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keeper's lien for towing, storage, and lien fees. Vehicles are being stored at Sheehan's Towing and may be viewed by appointment only.

1. 2006 Honda CR-V VIN SHSRD78806U423825
2. 2010 Toyota Corolla VIN 2T1BU4EE1AC385455
3. 2012 Chevrolet Sonic VIN 1G1JC5SHXC4210574
4. 2015 Ford Fusion VIN 3FA6P0PU1FR133962
5. 2014 Honda Civic VIN 2HGFB2F53EH559338
6. 2009 Mercedes Benz C300 VIN WDDGF81X29R046418
7. 1998 Porsche Boxster VIN WP0CA2988WS620963
8. 2017 Honda Civic VIN SHHFK7H4XHU230337
9. 2013 Ford Escape VIN 1FMCU9J93DUB42971
10. 2021 Kia Forte VIN 3KPF24AD2ME292079

Robert Sheehan
Owner, Sheehan's Towing L.L.C.
12/1, 12/8, 12/15

LEGAL NOTICE

NOTICE OF PUBLIC SALE

Notice is hereby given by Coady's Towing Service 139 Marston Street, Lawrence, MA, pursuant to the provisions of Mass G.L c. 255, Section 39A, that they will sell the following vehicles on or after December 16, 2023 starting at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keepers lien for towing, storage, and notices of sale:

1. 2003 Infiniti FX35 VIN JNRAS08W23X204981
2. 2005 Ford Taurus VIN 1FAFP56S95A149266
3. 2000 Lexus ES VIN JT8BF28G6Y0288363

Vehicles are being stored at Coady's Towing Service and may be viewed by appointment only.

Signed
Frank Coady
Coady's Towing Service
12/1, 12/8, 12/15

LEGAL NOTICE

NOTICE OF PUBLIC SALE

Notice is hereby given by Coady's Towing Service 139 Marston Street, Lawrence, MA, pursuant to the provisions of Mass G.L c. 255, Section 39A, that they will sell or junk the following vehicles on or after January 2, 2024 starting at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keepers lien for towing, storage, and notices of sale:

1. 2006 Infiniti M35 VIN JNKAY01F16M251934
2. 2004 Subaru Outback VIN 4S3BH806047627122
3. 2002 Honda Accord VIN 1HGCG66502A109717

Vehicles are being stored at Coady's Towing Service and may be viewed by appointment only.

Signed
Frank Coady
Coady's Towing Service
12/15, 12/22, 1/1/24

Selling and accepting donations of new and gently used furniture, housewares, cabinets, appliances and building materials

ReStore
Essex County Habitat for Humanity
the store that builds homes

647 Andover Street | Lawrence, MA | 978-686-3323 | www.ecrestore.org
Open Tuesday-Saturday, 10am-5pm

shop donate volunteer