

Congratulations to State Champions Pop Warner U8 Football Team



Congratulations to the Lawrence Pop Warner U8 Football Team-State Champions! They were invited to visit City Hall to celebrate with Mayor Brian DePeña. "We are happy to welcome you and we are proud of all of you. Thank you parents for the support," said Mayor DePeña.

Pg. 9

¡Muchas felicidades al Equipo de Fútbol de Lawrence Pop Warner U8-Campeones Estatales! Ellos fueron invitados a celebrar con el Alcalde Brian DePeña en el ayuntamiento. "Estamos contentos de haberlos tenido con nosotros y estamos orgullosos de ustedes. Gracias a ustedes los padres por su apoyo," dijo el Alcalde DePeña.

Pg. 9

Merry Christmas! ¡Feliz Navidad!



"Thank you Salvation Army for giving me the opportunity as a volunteer to ring the bell during this holiday season to bring help for our communities. Volunteers are crucial to the success of the campaign across thousands of zip codes nationwide. Merry Christmas!" Mayor, Brian A. DePeña

"Gracias Salvation Army por darme la oportunidad como voluntario de tocar la campana durante esta temporada navideña para llevar ayuda a nuestras comunidades. Los voluntarios son cruciales para el éxito de las campañas en miles de lugares de todo el país. ¡Feliz Navidad!" Alcalde, Brian A. De Peña.

Promoting the Health and Wellness of Older Adults in Greater Lowell

For your Information:

Just a reminder that City Hall will be closing early at 12:00 pm today and Friday, December 29th.

City Hall will be closed on Monday, December 25th, and January 1st.

Have a Merry Christmas and Happy Holidays.

Para su información:

Les recordamos que el ayuntamiento cerrará a las 12:00 p. m. hoy y el viernes, 29 de diciembre, 2023 a la misma hora.

El ayuntamiento estará cerrado el lunes, 25 de diciembre, 2023 y en 1ro de enero, 2024.

Que tengan una feliz Navidad y felices fiestas.

We're getting ready for our winter session!



Essex Art Center's building will be closed from December 14 to January 12 while we are under construction and preparing for our next exhibition, which opens on January 13. We can't wait for you to see the next show and the new spaces we're creating!

If you have any questions or concerns about enrollment or upcoming events, you can leave us a message at 978-685-2343 or email info@essexartcenter.org.

Want to support the Building Creatively Campaign?

Conozca sus opciones de tratamiento contra el COVID-19



¿Qué tratamientos están disponibles para el COVID-19?

Hoy en día tiene varias opciones de tratamiento para prevenir la hospitalización y otras complicaciones graves del COVID-19. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado tratamientos farmacológicos contra el COVID-19 y ha autorizado otros para uso de emergencia. Además, se están probando más terapias en estudios clínicos para evaluar si son seguras y eficaces para combatir el COVID-19.

Por supuesto, ningún tratamiento es sustituto para la vacunación contra el COVID-19. Encuentre una vacuna actualizada contra el COVID-19 cerca de usted en vaccines.gov.

Pero si tiene síntomas de COVID-19 y da positivo, no espere a hablar con su profesional sanitario sobre las opciones de tratamiento disponibles. Ellos sabrán cuál es la mejor opción para usted en función de sus síntomas, riesgos e historial médico. Los medicamentos para tratar el COVID-19 tienen que ser recetados por un profesional de la salud e iniciarse lo antes posible después del diagnóstico para que sean eficaces.

Los medicamentos contra el COVID-19 están disponibles a través de su profesional de la salud, farmacias, hospitales y centros médicos. Aquí usted puede ver más de cerca algunos de los tratamientos contra el COVID-19 y cómo obtener más información

LEA EDICIONES PREVIAS DE RUMBO EN LA INTERNET
RUMBONEWS.COM



Feliz Navidad!

Wishing you and yours a safe and joyous holiday season.

Holiday Hours

Christmas

All bank offices will be **CLOSED Monday, December 25th** and reopen on **Tuesday, December 26th at 8:00 am.**

New Year's Day

All bank offices will be **CLOSED Monday, January 1st** and reopen on **Tuesday, January 2nd at 8:00 am.**

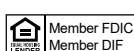
Our ATMs and online banking are available 24/7!



INSTITUTION FOR SAVINGS

BUILDING STRONGER COMMUNITIES TOGETHER SINCE 1820.

978-462-3106 • institutionforsavings.com



Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos

sobre estos y otros medicamentos.

¿Cómo puedo acceder a los tratamientos contra el COVID-19?

Dependiendo de su historial médico, riesgos y síntomas, su profesional de la salud puede ayudarle a determinar si un medicamento aprobado por la FDA, o disponible bajo una EUA, es adecuado para usted. Los medicamentos autorizados en virtud de una EUA se enumeran en la página de la EUA de la FDA. Además, el gobierno de los Estados Unidos mantiene una herramienta de localización de ciertas terapias para el COVID-19.

¿Qué tratamientos están disponibles contra el COVID-19?

Si está infectado pero recibe tratamiento fuera del hospital, la FDA ha aprobado Paxlovid (comprimidos de nirmatrelvir y comprimidos de ritonavir, envasados conjuntamente para uso oral) para tratar el COVID-19 en determinados adultos.

Para determinados pacientes adultos y pediátricos con COVID-19, la FDA ha aprobado Veklury (remdesivir). Esta terapia intravenosa (IV) está aprobada para su uso en el tratamiento del COVID-19 tanto en pacientes que no requieren hospitalización como en aquellos hospitalizados.

Para determinados adultos hospitalizados con COVID-19, la FDA también ha aprobado Olumiant (baricitinib) y Actemra (tocilizumab).

La FDA puede autorizar el uso de medicamentos no aprobados o usos no aprobados de medicamentos aprobados, bajo ciertas condiciones. Esto se denomina Autorización de Uso de Emergencia (EUA, por sus siglas en inglés). Las terapias actualmente disponibles en virtud de la EUA para el COVID-19 incluyen medicamentos o tratamientos eficaces contra los virus (antivirales) y medicamentos que modifican su sistema inmunitario para que funcione con mayor eficacia (comúnmente denominados inmunomoduladores).

La FDA sigue trabajando con desarrolladores, investigadores, fabricantes, los Institutos Nacionales de Salud y otros colaboradores para ayudar a acelerar el desarrollo y la disponibilidad de medicamentos terapéuticos y productos

biológicos para prevenir o tratar el COVID-19. El desarrollo de terapias para el COVID-19 que sean eficaces contra las variantes actuales y futuras sigue siendo una prioridad crítica. Seguiremos esforzándonos por facilitar el acceso a tratamientos seguros, eficaces y de alta calidad para el COVID-19.

Hay mucha información en Internet.

¿Cómo puedo saber qué medicamentos son seguros?

Compruebe siempre que la información proceda de una fuente de confianza. Si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, póngase en contacto con la División de Información sobre Medicamentos de la FDA llamando al 301-796-3400 o en druginfo@fda.hhs.gov. Además, lea esta Actualización para consumidores para obtener información sobre productos fraudulentos relacionados con el COVID-19.

- Para comprobar si un medicamento está aprobado por la FDA, busque en la base de datos de medicamentos aprobados: Drugs@FDA database.
- Para ver si el medicamento está autorizado para el COVID 19, visite la página de la EUA de la FDA.
- También puede visitar la página web de la FDA sobre terapias contra el COVID-19

¿Cómo puedo participar en un estudio clínico de COVID-19?

Hable con su profesional de la salud sobre la posibilidad de inscribirse en un estudio clínico en su área. Para obtener información sobre estudios clínicos para los tratamientos contra el COVID-19, visite clinicaltrials.gov y la Red de Prevención del COVID-19.

He oído que algunas personas siguen sintiéndose mal incluso después de que se haya resuelto la infección aguda.

Cuando las personas tienen síntomas durante semanas, meses o incluso años después de la infección por el virus que causa el SARS-CoV-2, se denomina COVID-19 persistente. Los NIH crearon la Iniciativa RECOVER para conocer los efectos a largo plazo del COVID-19. Ya sea que haya tenido COVID-19 o no, puede participar en la investigación de RECOVER.

Rumbo

"The Bilingual Newspaper of the Merrimack Valley"

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

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

Mass Health Connector, obtenga cobertura de salud antes del Año Nuevo

La ampliación del programa ConnectorCare puede ahorrarle a los residentes de Boston \$4,000 ó más en costos anuales de atención médica

El período de inscripción abierta brinda la oportunidad a los no asegurados de acceder a una cobertura de salud que proporcione apoyo financiero y acceso a servicios vitales

Miles de residentes de Massachusetts, incluyendo personas en toda el área metropolitana de Boston, ahora son elegibles para mayores ahorros en los costos anuales de cobertura de salud. Las nuevas normas de elegibilidad ampliadas para los planes subsidiados de Massachusetts Health Connector en 2024 abren la puerta a una cobertura de salud que ahorra \$4.000 o más en costos anuales de atención médica.

Una expansión piloto de dos años del programa de asequibilidad principal del Health Connector, ConnectorCare, reduce los costos mensuales de la prima y elimina los deducibles para más residentes, permitiendo ahorros de miles de dólares en costos de atención médica para individuos y familias que ahora son elegibles. Los nuevos estándares aumentan los límites de elegibilidad de ingresos del 300 al 500 por ciento del nivel federal de pobreza (FPL por sus siglas en inglés) – hasta \$72.900 para un individuo y \$150.000 para una familia de cuatro.

Ahora, un individuo de 40 años en Boston que gana entre \$43.741 y \$58.320 al año puede ahorrar \$4.100 o más en seguro de salud al inscribirse en un plan recién creado del tipo 3C de ConnectorCare. En comparación con la compra del plan de nivel Silver de menor costo al precio completo, una persona puede ahorrar reduciendo las primas en \$2.100 a lo largo del año y eliminando el deducible de \$2.000.

Las personas sin seguro médico, incluidas aquellas que están perdiendo MassHealth a través del proceso de redeterminación de Medicaid del estado, pueden acceder a planes de ConnectorCare durante el período de inscripción abierta, que actualmente está en curso hasta el 23 de enero de 2024. Para obtener cobertura médica a partir del 1 de enero de 2024, los residentes deben inscribirse antes del 23 de diciembre de 2023.

“No importa la razón, ya sea que alguien se haya vuelto inelegible para la cobertura de MassHealth, acabe de mudarse a Massachusetts o haya estado sin seguro durante mucho tiempo; no hay mejor momento para encontrar cobertura a través del Health

Connector que ahora mismo,” dijo Audrey Morse Gasteier, la Directora Ejecutiva del Massachusetts Health Connector. “Permitir que más residentes califiquen para el ConnectorCare crea la mayor expansión en la asequibilidad del cuidado de la salud aquí en Massachusetts desde que se creó el Health Connector en 2006, y ayudará a los residentes de Massachusetts a ahorrar miles de dólares al año en el costo del cuidado de la salud, al tiempo que garantiza el acceso a beneficios de alta calidad.”

La ampliación de elegibilidad proporcionará nuevos ahorros de costos a más de 50.000 personas, además de los 156.000 residentes actualmente en el programa. Esto incluye a miembros actuales del Health Connector que ganan entre el 300 y el 500 por ciento del FPL, así como a personas que están haciendo la transición desde MassHealth, que han solicitado cobertura del Health Connector en el pasado y no calificaron para recibir ayuda para pagarla, o son nuevos solicitantes que se están inscribiendo para la cobertura durante este período de inscripción abierta.

Además de extender la elegibilidad de ingresos, todos los proveedores que participan en el Marketplace ahora ofrecen planes en ConnectorCare. Blue Cross Blue Shield of Massachusetts, Harvard Pilgrim Health Care y UnitedHealthcare se unen a los actuales proveedores participantes Fallon Health, Health New England, Mass General Brigham Health Plan, Tufts Health Plan y WellSense Health Plan.

Los residentes pueden solicitar ConnectorCare u otra cobertura del Health Connector en MAhealthconnector.org/es y pueden poerse en contacto con el Health Connector al 1-877-MA-ENROLL - 1-877-623-6765

Acerca del Massachusetts Health Connector

El Massachusetts Health Connector es el Marketplace de seguros de salud del Commonwealth y actualmente atiende a casi 300.000 individuos y miembros de pequeñas empresas con seguros de salud y dentales. Los residentes de Massachusetts que no tienen seguro de salud de un empleador u otra entidad pueden usar el Marketplace para inscribirse y obtener cobertura. A través del programa ConnectorCare, los residentes que califican según sus ingresos pueden acceder a cobertura que incluye primas y copagos de bajo costo, y sin deducibles.

Se parte del cambio: Toma una decisión responsable cuando adoptes una mascota en Navidad

Descubre como puedes ayudar con la sobrepoblación de mascotas



Con la llegada del mes de diciembre y las fechas navideñas, muchas familias se plantean la idea de agregar a un integrante de cuatro patas a la familia.

Los albergues en todo el país se han enfrentado a muchos problemas, como ausencia de programas de esterilización, falta de financiación, escasez de personal, falta de empleados y el abandono de mascotas.

Esto ha llevado a un sistema de albergues disfuncional y sobrepoblado, causando el sacrificio de 1,000 mascotas cada día en los albergues del país, de acuerdo con datos de Best Friends Animal Society.

A nivel nacional, el número de perros y gatos sacrificados en albergues fue de 378,000 en el año 2022. La cantidad fue consecuencia, en gran parte, a que los albergues experimentaron un mayor número de mascotas dejadas en albergues y a una disminución de adopciones.

La solución queda en las manos de la comunidad. Al adoptar, ayudarás con la sobrepoblación de mascotas y evitaras el crecimiento de las fábricas de cachorros.

Sin embargo, tener una mascota requiere de un gran compromiso.

Las mascotas no son un juguete

Por desgracia, muchas de las mascotas que son regaladas en Navidad acaban siendo abandonadas poco después.

Por lo tanto, antes de adoptar conviene asegurarse de que tu familia puede hacerse cargo de una mascota.

“Adoptar a una mascota es un compromiso permanente y no debe de tomarse como una decisión apresurada y mucho menos como una sorpresa a alguien que no está preparado para una

responsabilidad tan grande,” dijo Elizabeth Gomez, portavoz de Best Friends Animal Society. “Nuestro mensaje es adopta, pero antes de eso, por favor alienta a tu familia a informarse con los costos asociados de la crianza de una mascota.”

Las mascotas requieren cuidado, y los niños pueden perder interés rápidamente. El espacio que una mascota necesita y el entorno adecuado también son consideraciones importantes.

Tómate el tiempo para investigar qué tipo de mascota se adaptaría mejor a tu estilo de vida. Los consejeros de adopción y el personal de los albergues pueden proporcionar información sobre las mascotas y ayudar a las personas a decidir qué tipo de mascota sería compatible para el estilo de vida de la familia.

Información sobre Best Friends Animal Society

Best Friends Animal Society es la organización líder en bienestar animal, que trabaja para lograr que para el año 2025 se haya puesto fin a la práctica de sacrificar perros y gatos en los albergues de los Estados Unidos. Fundada en 1984, Best Friends es pionera en el movimiento “no-kill” y ha ayudado a reducir la cantidad de animales sacrificados en los albergues, de aproximadamente 17 millones por año a alrededor de 378,000. Best Friends lleva a cabo programas que salvan vidas en todo el país y tiene el santuario más grande del país. Trabajando en forma conjunta con una red de alrededor de 4,400 socios dedicados a promover el bienestar animal, Best Friends está trabajando para salvar a todas las mascotas, Save Them All®. Para más información, visita SalvaUnaMascota.org.

Fire victims / Víctimas de incendios

Please contact Heal Lawrence if you wish to make a contribution to the victims of the recent fires in Lawrence. The website has a list of donated items and things that are still needed.

Favor de ponerse en contacto con Heal Lawrence si desea hacer una contribución a las víctimas de los incendios recientes en Lawrence. El sitio en la internet tiene una lista de artículos que han sido donados y lo que todavía necesitan.

<http://heallawrence.org/>

heallawrence@aol.com

<https://www.facebook.com/heallawrence.mass>

¡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 si 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!

POR DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

■ READ IT IN ENGLISH ON PAGE 16



Desde Mi Esquina

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.

El futuro del Concejo Municipal

Mientras revisaba algunos archivos antiguos en mi computadora, me asaltaron algunas conversaciones en línea de 2014 y sonaban como las de hoy.

Hubo denuncias de fraude y trampas en las elecciones de ese año, pero nadie las llevó formalmente a las autoridades porque se decidió que era mejor quedarse con el tramposo que con el engañado. No entraré en más detalles porque es una época muy triste en la política de esta ciudad.

Lawrence está atravesando un período de incertidumbre que nunca se ha sentido. Siempre esperábamos con ansias el día de la toma de posesión de los nuevos miembros del Concilio, pero este año hay dudas de que ni siquiera suceda. Esa ambivalencia se debe a que esta vez se está haciendo algo contra la corrupción aquí.

Últimamente publicamos las cartas dirigidas al secretario de estado William Galvin por Jessica Aquino y Vladimir Acevedo solicitando una investigación sobre las elecciones del 7 de noviembre. El secretario Galvin dijo el jueves que él fue quien remitió este asunto al fiscal de distrito y dicha investigación produjo dos arrestos y nos dicen que no ha terminado.

Esto provocó que la gente sacara todo tipo de conjeturas e interpretara las leyes como mejor le pareciera, pero no hemos escuchado nada oficial de nadie. Quizás la Secretaría Municipal Eileen Bernal o el presidente del Concejo, Marc Laplante, deberían haber enviado al menos un comunicado de prensa reconociendo las detenciones.

El alcalde Brian DePeña estuvo en la radio en español el jueves por la mañana, pero solo para decir que su oficina no tuvo nada que ver con eso y que no ha sido notificado de nada más que la carta del fiscal de distrito Paul Tucker.

Más tarde ese mismo día, vimos en NBC una entrevista con el secretario de estado William Galvin cuando dijo: "Vamos a sacar todas las papeletas fuera de Lawrence, vamos a conseguir todas

las papeletas por correo y vamos a revisar todo, así como todos los provisionales y conciliar la lista, y si es necesario realizar más investigaciones para contactar a algunas de las personas que supuestamente votaron por correo, lo haremos", dijo Galvin en ese momento.

Esto es muy importante porque afecta a toda nuestra ciudad. Debemos detener las especulaciones en las redes sociales que tienden a crear más caos. Por ejemplo, se ha dicho que a Fidelina Santiago se le permitirá ejercer como concejala en el Distrito A, a pesar de la investigación. ¿Puede creerlo? Eso hará que sea muy difícil para ella y para todos nosotros ver las reuniones.

"Son acusaciones serias, pero como cualquier otra cosa en nuestro país, se presume que eres inocente. Creo que es prudente dejar que este proceso avance antes de llegar a cualquier tipo de conclusión", dijo el presidente del concilio, Marc Laplante, a NBC.

"Sin embargo, a pesar de estos cargos, Laplante cree que Santiago todavía prestará juramento, pero Galvin no comentó si Santiago será juramentada, mientras se desarrolla esta saga", dice el artículo de NBC.

Algunos sugieren que Fidelina renuncie. Es una decisión muy personal, aunque se ha sugerido que firmemos una petición para obligarla a dimitir. Son opiniones basadas en el desconocimiento porque nadie ha explicado en qué se encuentra este caso. Sólo sabemos que Fidelina y Jennifer López fueron arrestadas y llevadas a Boston, pero ni siquiera sabemos si están de regreso en casa.

Esa es la situación de Fidelina Santiago; puede recibir una condena de uno a cinco años por ser cómplice del auto de fuga, pero los cargos más graves son los de Jennifer López, a quien se ve en los videos abriendo los buzones y tomando las papeletas.

Como dije la semana pasada, 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.

THE COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
ESSEX DISTRICT ATTORNEY

TEL (978) 745-6610
FAX (978) 744-4971

PAUL F. TUCKER
DISTRICT ATTORNEY

10 Federal Street Salem, MA 01970
WWW.MASS.GOV/ESSEXDA

NEWS RELEASE
December 20, 2023

CONTACT:
Sharyn Lubas, Chief of Staff
E: sharyn.lubas@mass.gov
C: 781-771-9779

Two Lawrence women have been indicted by an Essex County Grand Jury on charges related to fraudulent voting in connection with the November 2023 Lawrence election Essex County District Attorney Paul F. Tucker announced.

Lawrence District A Councilor-Elect, Fidelina Santiago was indicted on the charges of Illegal Voting or Attempt to Vote (4 counts), Conspiracy to Vote or Attempt to Vote Illegally (4 counts), Unlawful Interference with Voter (4 counts), and Obstruction of Voting (4 counts).

Indictments were also returned for Jennifer Lopez on the charges of Illegal Voting or Attempt to Vote (4 counts), Conspiracy to Vote or Attempt to Vote Illegally (4 counts), Unlawful Interference with Voter (4 counts), and Obstruction of Voting (4 counts).

Both women will be arraigned at a later date.

The indictments are the result of an investigation conducted by the Essex County District Attorney's Office following a referral by the Secretary of State's Office concerning allegations of fraudulent voting associated with the November 2023 local election.

"Interfering with an election not only undermines the legitimacy of government but erodes the public's confidence in the process. My office will vigorously prosecute individuals that threaten the integrity of elections."

This remains an ongoing investigation by the Massachusetts State Police Detective Unit assigned to the Essex County District Attorney's Office.

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

Edward R. Murrow

Mayor
Brian A. DePeña
200 Cannon Street
Room 209
Lawrence, MA 01840

EL ALCALDE
BRIAN A. DEPEÑA

DANIEL MCCARTHY
Acting Director of
Planning & Development

&

EL DEPARTAMENTO DE
DESARROLLO COMUNITARIO

Proporcionaremos becas para las Escuelas de oficios y clases universitarias

ANUNCIAN:
EL PROGRAMA DE DESARROLLO JUVENIL
PRÓXIMAMENTE PARA ENERO DE 2024

Preferencia para los residentes de la Autoridad de viviendas públicas en la ciudad de Lawrence

Para obtener más información, llame al: 978-620-3501

Hasta agotar fondos

Foster
MA

Cada
padre hace
una diferencia

¿Tiene casa propia? ¿Alquila? Eversource puede ayudarle a consumir menos energía.

Ya sea que alquile o tenga casa propia, climatizar su hogar puede ayudarle a consumir menos energía y sentirse más cómodo durante todo el año. Para eso está Eversource. Además, podría calificar para obtener descuentos y ayuda adicionales. Consumir menos energía y vivir más cómodamente es una decisión inteligente. Al climatizar su hogar puede lograrlo. No espere más y comience hoy.



Obtenga más información
en eversource.com



EVERSOURCE

El proveedor de eficiencia energética #1 en la nación



mass save

Lowering the voting age in Lawrence

Proposal from GLTS School Committee Member-Elect Julio Mejía



Julio Mejía, the youngest and newly elected Member of the Greater Lawrence Technical School Committee, has taken a significant step toward youth civic engagement by submitting and introducing a Home Rule Petition to the Lawrence City Council. This proposal aims to lower the municipal voting age, granting 16- and 17-year-olds the right to vote in municipal elections within the city. This petition follows the successful initiatives seen in other Massachusetts cities such as Cambridge, Somerville, and Brookline,

which have already implemented similar measures to lower the municipal voting age.

This initiative reflects a commitment to involving younger voices in the local decision-making process. Advocating for increased civic participation among young adults, Mejía's proposal seeks to empower the next generation by giving them a direct stake in shaping their community's future.

"As a voice and advocate of our vibrant youth community, I firmly believe in harnessing the perspectives and voices of our younger generation," stated Julio Mejía. "Lowering the voting age in local elections will not only encourage civic responsibility but also foster a more accountable and diverse political landscape reflective of our entire community. I've had the honor to serve Lawrence and I remain committed to continuing that work."

The Home Rule Petition, if approved, will open doors for 16- and 17-year-olds in Lawrence to actively engage in the democratic process, allowing them to vote on issues that directly impact their quality of life, education, and neighborhoods.

Mejía encourages the Lawrence City Council to consider the importance of amplifying youth representation and urges support for this critical proposal, focused on our city's potential for increased awareness and engagement.

Reducción en edad mínima para votar en Lawrence

Es la propuesta del miembro electo del Comité Escolar de GLTS Julio Mejía

Julio Mejía, el miembro más joven y recién elegido del el Comité de la Escuela Técnica del Greater Lawrence, ha dado un paso significativo hacia la participación cívica de los jóvenes al presentar y presentar una Petición al Concejo Municipal de Lawrence. Esta propuesta tiene como objetivo reducir la edad para votar municipal, otorgando a los jóvenes de 16 y 17 años el derecho a votar en las elecciones municipales dentro de la ciudad. Esta petición sigue las exitosas iniciativas vistas en otras ciudades de Massachusetts como Cambridge, Somerville y Brookline, que ya han implementado medidas similares para reducir la edad para votar a nivel municipal.

Esta iniciativa refleja el compromiso de involucrar a voces más jóvenes en el proceso de toma de decisiones local. Al abogar por una mayor participación cívica entre los jóvenes, la propuesta de Mejía busca empoderar a la próxima generación dándoles una participación directa en el futuro de la comunidad.

"Como voz y defensor de nuestra vibrante comunidad juvenil, creo firmemente en aprovechar las perspectivas y voces de nuestra generación más joven", afirmó Julio Mejía. "Reducir la edad para votar en las elecciones locales no sólo fomentará la responsabilidad cívica sino que también fomentará un panorama político más responsable y diverso que refleje a toda nuestra comunidad. He tenido el honor de servir a Lawrence y sigo comprometido a continuar ese trabajo".

La Petición, si se aprueba, abrirá las puertas para que los jóvenes de 16 y 17 años de Lawrence participen activamente en el proceso democrático, permitiéndoles votar sobre cuestiones que afectan directamente su calidad de vida, educación y vecindarios.

Mejía pide al Concejo Municipal de Lawrence a considerar la importancia de ampliar la representación juvenil e insta a apoyar esta propuesta, centrada en el potencial de nuestra ciudad para una mayor conciencia y participación.



*City of Lawrence
Office of the City Clerk
Election Division
200 Common Street
Lawrence Massachusetts 01840*

CIUDAD DE LAWRENCE - CAMBIOS EN EL HORARIO DE ATENCIÓN A LOS CONSTITUYENTES EN EL AYUNTAMIENTO A PARTIR DE 2024

¡Queremos informarles sobre los nuevos horarios de atención en el City Hall de Lawrence a partir del año 2024!

Estos cambios buscan mejorar la accesibilidad y brindar un mejor servicio a nuestra comunidad. ¡Esperamos seguir sirviéndoles con la misma dedicación!

Para más información, visite nuestro sitio web www.cityoflawrence.com o llámenos al 978-620-3010.

¡Gracias por su comprensión!

Lunes/Monday:
8:30 AM - 4:30 PM

Martes/Tuesday:
8:30 AM - 7:00 PM

Miércoles/Wednesday:
8:30 AM - 4:30 PM

Jueves/Thursday:
8:30 AM - 4:30 PM

Viernes/Friday:
8:30 AM - 1:30 PM

CITY OF LAWRENCE - CHANGES TO CITY HALL OPERATING HOURS STARTING IN 2024

We want to inform you about the new operating hours at Lawrence City Hall starting the week of January 8th, 2024!

These changes aim to improve accessibility and provide better service to our community. We look forward to continuing to serve you with the same dedication!

For more information, visit our website www.cityoflawrence.com or call us at 978-620-3010.

Thank you for your understanding

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,
Elicia

Elicia 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



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/startsaving.

*Basado en la elegibilidad de ingresos.

Taller QPR: Un Paso Significativo Hacia la Prevención del Suicidio en Nuestra Comunidad

By Yusisbel Fernandez Arias

El sábado 2 de diciembre, el profesional de salud mental Geraldo Pagán llevó a cabo un taller para una audiencia comprometida de 22 individuos de nuestra comunidad. La capacitación, llamada QPR (Pregunta, Persuade, Refer), es un método de tres pasos que cualquiera puede aprender para ayudar a prevenir el suicidio. Aprender QPR es esencial, comparable en importancia a adquirir técnicas de salvamento como el RCP y la Maniobra de Heimlich.

QPR es más que un acrónimo; es un método vital para identificar señales de advertencia de una crisis suicida y adquirir habilidades para cuestionar, persuadir y referir a alguien en busca de ayuda. En un entorno donde se fomenta la participación activa, los asistentes quedaron ansiosos por explorar más sobre este tema crucial.

El Sr. Pagán enfatizó la importancia de destigmatizar el problema del suicidio, afirmó que la comunicación abierta es crucial para que la comunidad participe en conversaciones sinceras y descubra formas de contribuir a los esfuerzos para salvar vidas. El suicidio no es solo un problema individual, sino un desafío colectivo que requiere un enfoque comunitario.

El taller, patrocinado por el Programa de Prevención del Suicidio del Departamento de Salud Pública (DPH), es un recurso valioso proporcionado a la comunidad. El Sr. Pagán enfatizó que la información y las habilidades impartidas durante el taller son esenciales para todos, ya que cualquiera puede encontrarse en posición de ayudar a alguien en crisis.

El Sr. Pagán destaca la importancia de que todos en la comunidad conozcan los recursos disponibles para la prevención del suicidio. Entre ellos se encuentran:

Línea directa 988, donde puedes llamar, enviar mensajes de texto o chatear. Puedes presionar 1 si eres veterano; y puedes presionar 2 para obtener ayuda en español.

Para obtener más información sobre



el 988, visita: mass.gov/988-suicide-and-crisis-lifeline o 988lifeline.org

Puedes llamar a la Línea de Ayuda en Salud Mental de Massachusetts (BHHL): Llama/chatea las 24 horas, los 7 días de la semana al (833)-773-2445.

Si tú o un ser querido están luchando contra el uso de sustancias, llama a la Línea de Ayuda para el Uso de Sustancias en Massachusetts: (800)-327-5050.

Involúcrate con una coalición regional en tu área: Ponte en contacto con la Coalición Noreste para la Prevención del Suicidio, Debbie Helms en dhelms@fsmv.org.

Si tu organización, congregación religiosa u otro grupo comunitario desea recibir esta capacitación, no dudes en ponerte en contacto con el Sr. Geraldo Pagán en gpagan@dumhc.org o llamar al (978) 476-9016. Seamos parte de la diferencia y fomentemos conversaciones saludables que pueden salvar vidas. La prevención del suicidio es una responsabilidad compartida, y al unir fuerzas en esta causa, podemos crear un entorno más seguro y solidario para todos.

QPR Workshop: A Significant Step Towards Suicide Prevention in Our Community

By Yusisbel Fernandez Arias

On Saturday, December 2, mental health professional Geraldo Pagán conducted a workshop for a dedicated audience of 22 individuals from our community. The training called QPR (Question, Persuade, Refer), is a three-step method that anyone can learn to help prevent suicide.

Learning QPR is essential, comparable in importance to acquiring life-saving techniques like CPR and the Heimlich Maneuver.

QPR is more than just an acronym — it is a vital method for identifying warning signs of a suicidal crisis and acquiring skills to question, persuade, and refer someone for help. In a setting where active participation is encouraged, attendees were left eager to explore more about this crucial topic.

Mr. Pagán stressed the importance of destigmatizing the issue of suicide, asserting that open communication is crucial for the community to engage in candid conversations and discover ways to contribute to life-saving efforts. Suicide is not solely an individual problem but a collective challenge that requires a community approach.

The workshop — sponsored by the Department of Public Health's (DPH) Suicide Prevention Program — is a valuable resource provided to the community. Mr. Pagán emphasized that information and skills imparted during the workshop are essential for everyone, as anyone may find

themselves in a position to help someone in crisis.

Mr. Pagán stresses the importance of everyone in the community knowing the available resources for suicide prevention. Among them are:

988 lifeline where you can call, text or chat.

- You can Press 1 if you are a veteran; and you can Press 2 for help in Spanish.

- To learn more about 988 visit: mass.gov/988-suicide-and-crisis-lifeline or 988lifeline.org

- You can call the MA Behavioral Health Helpline (BHHL): Call/chat 24/7 at (833)-773-2445.

- If you or a loved one is struggling with substance use, call the MA Substance Use Helpline: (800)-327-5050.

- Get involved with a regional coalition in your area: Contact the Northeast Coalition for Suicide Prevention, Debbie Helms at dhelms@fsmv.org.

If your organization, religious congregation, or other community group wishes to receive this training, don't hesitate to contact Mr. Geraldo Pagán at gpagan@dumhc.org or call (978) 476-9016. Let's be part of the difference and encourage healthy conversations that can save lives.

Suicide prevention is a shared responsibility, and by joining forces in this cause, we can create a safer and more supportive environment for everyone.

Find us in / Búsquenos en Facebook/Rumbo



House of Mercy focuses on the physical, mental, and most importantly, spiritual rehabilitation of every person that comes seeking help in our organization. We are a place of rest for souls feeling lost and rejected today. Our mission is to reestablish and to raise lives according to the commands and principles of The Bible, and the example of our Lord Jesus Christ.

House of Mercy is in need of underwares for men and women. If you are interested in making a donation, Rumbo recommends ordering from Bags in Bulk.

Check out their webpage for selections where you can buy assorted sizes in bundles of 50 for a very low price.

HOUSE OF MERCY
85 Bay State Rd., Lawrence, MA 01843

Phones:
Tel: (978) 655-8141 / Fax: (978) 655-5391
<https://www.houseofmercylawrence.com/give-help>

**BAGS
IN BULK**

[Bagsinbulk.com](https://bagsinbulk.com)

The Merrimack Valley Immigrant & Education Center

The former Asian Center at 439 South Union St., building 2, Level B, Lawrence, MA 01843 is enrolling students for an intensive ESOL (English for Speakers of Other Languages) classes.

The classes will meet on Tuesdays and Thursdays either from 9 AM to 11:30 AM or 6 M to 8:30 PM.

Class fee is \$50. Call 978-683-7316 for more information.

Congratulations to State Champions Pop Warner U8 Football Team



Congratulations to the Lawrence Pop Warner U8 Football Team-State Champions! They were invited to visit City Hall to celebrate with Mayor Brian DePeña. "We are happy to welcome you and we are proud of all of you. Thank you parents for the support," said Mayor DePeña.

¡Muchas felicidades al Equipo de Fútbol de Lawrence Pop Warner U8-Campeones Estatales! Ellos fueron invitados a celebrar con el Alcalde Brian DePeña en el ayuntamiento. "Estamos contentos de haberlos tenido con nosotros y estamos orgullosos de ustedes. Gracias a ustedes los padres por su apoyo," dijo el Alcalde DePeña.



Congratulations to State Champions Pop Warner U8 Football Team



Become a Patient Ambassador at Dana Farber



Meet Laurie Gorecki, the volunteer coordinator for the Dana Farber Cancer Center's Patient Ambassador program in Methuen.

when her father learned at Dana Farber in Boston that he had stage 4 cancer. Doctors gave him five years to live but with the care he received, they were able to extend his life by eleven years, of which they are grateful.

Laurie's family went through the normal confusion of finding the right place, asking for directions in the building, etc. until becoming familiar with everything in subsequent visits. She soon learned to depend on the Patient Ambassadors who are there for the sole purpose of making patients and family members feel welcomed, supported, aware of available resources, and assisted in finding their way.

After her father's passing, Laurie began serving as a Patient Ambassador, volunteering her time at Dana Farber in Boston. After a while, she found out that the Methuen site doesn't have a volunteer program and she offered to get it started.

Dana Farber Cancer Center in Methuen has plenty of Spanish-speaking patients and now, as Volunteer Coordinator she believes it will be an asset to have someone who could talk and be friendly with them while they wait. Perhaps, offering a drink of water or something to eat to help the nurses.

The commitment is only 3 hours each week. If interested, you can find more details on <https://www.dana-farber.org/how-you-can-help/get-involved/volunteer> and learn about the duties assigned, the essential skills needed, and other requirements.



Laurie is consulting with Lexx Talbot, one of the nurses at Dana Farber Cancer Center in Methuen about a new patient's needs to make his visits more pleasant.

Laurie consulta con Lexx Talbot, una de las enfermeras en Dana Farber Cancer Center en Methuen sobre las necesidades de un paciente nuevo para hacer sus visitas más agradables.

By Dalia Díaz

Going to a hospital for most people is not a pleasant task and when the reason is cancer care, they need all the support the facility can provide.

Friendly support, guidance, and access to helpful information can help ease anxiety and frustration; it can also help patients and families feel more in control of their experience and less overwhelmed.

Laurie Gorecki learned all about that

Conviértase en Embajador de Pacientes en Dana Farber

Por Dalia Díaz

Ir a un hospital para la mayoría de las personas no es una tarea agradable y cuando el motivo es la atención del cáncer, necesitan todo el apoyo que el centro pueda brindarles.

El apoyo amistoso, la orientación y el acceso a información útil pueden ayudar a aliviar la ansiedad y la frustración; también puede ayudar a los pacientes y sus familias a sentirse más en control de su experiencia y menos abrumados.

Laurie Gorecki aprendió de todo esto cuando su padre supo en Dana Farber en Boston que tenía cáncer en etapa 4. Los médicos le dieron cinco años de vida, pero con los cuidados que recibió pudieron alargarle la vida por once años, de lo cual están agradecidos.

La familia de Laurie pasó por la confusión normal de encontrar el lugar indicado, preguntar direcciones en el edificio, etc. hasta familiarizarse con todo en visitas posteriores. Pronto aprendió a depender de los Embajadores de Pacientes que están ahí con el único propósito de hacer

que los pacientes y sus familiares se sientan bienvenidos, apoyados, conscientes de los recursos disponibles y ayudados a encontrar su camino.

Después del fallecimiento de su padre, Laurie comenzó a trabajar como Embajadora de Pacientes, ofreciendo su tiempo como voluntaria en Dana Farber en Boston. Después de un tiempo, descubrió que el sitio de Methuen no tiene un programa de voluntariado y se ofreció a iniciarlo.

El Centro Oncológico Dana Farber en Methuen tiene muchos pacientes que hablan español y ahora, como Coordinadora de Voluntarios, cree que será una ventaja tener voluntarios que pueda hablar y ser amigable con ellos mientras esperan. Quizás, ofreciendo un vaso de agua o algo de comer para ayudar a las enfermeras.

El compromiso es de sólo 3 horas cada semana. Si está interesado, puede encontrar más detalles en <https://www.dana-farber.org/how-you-can-help/get-involved/volunteer> y conocer las tareas asignadas, las habilidades esenciales necesarias y otros requisitos.



Men's Basketball Earns Wire-to-Wire Victory Over Bucknell

The Merrimack College men's basketball team had the lead for the entire game on Friday afternoon against Bucknell University, winning 68-52. Jordan Derkack led the Warriors with 21 points. The sophomore guard also had seven assists, six rebounds and five steals in the victory. Devon Savage had 16 points off the bench after knocking down four threes. Jaylen Stinson was the third Merrimack player in double figures with 13 points.



of the night to put the Warriors on top by 17. Stinson would hit a free throw towards the end of the half to put Merrimack up 18 heading into the locker room.

- A Derkack dunk off a fastbreak would put the Warriors up by 20. A minute later, Savage would score on a layup to make the advantage 22 points. The Bison would battle back too cut the lead back down to 18. Jordan McKoy would find the bottom of the net with a three to make the lead 21. With 10 minutes left in the game, Savage would knock down a three to out Merrimack up 26. With four and a half minutes left in the game Bucknell got the lead down to 19 points. Savage would get his finally three of the day to send the lead up to 22. The Bison would get the Merrimack lead down to 15, but could not compete the comeback.

The Essentials

Score: Merrimack 68, Bucknell 52
Records: Merrimack (6-7) | Bucknell (3-9)
Location: Lawler Arena

Rapid Recap

- The Warriors started the game on a six-point run capped off by a fastbreak dunk from Derkack. With 15 minutes to play in the first, Savage would hit his first three of the night to put Merrimack up nine. A Jacob O'Connell dunk followed by a Stinson three would make the advantage 14. After some back and forth play from both teams for a number of minutes, Merrimack was still up by 14 with five minutes to go until halftime. Derkack would knock down his only three

Notes and Numbers

- Derkack's five steals tied his career-high.
- With the win today, Merrimack tied its best non-conference win total in the Division I era. The Warriors also had six wins during the 2019-20 season.
- McKoy finished the game with six points.
- The Warriors forced 20 Bison turnovers. They scored 28 points off the turnovers.

Up Next

Merrimack will be back in action after the holiday break on December 30 against Boston University. Game time is set for 2 p.m.

Es facil encontrar a

Rumbo

(978) 794-5360

Rumbo@Rumbonews.com

Promoting the Health and Wellness of Older Adults in Greater Lowell

LOWELL, MASS. – Exercises to retrain injured brains, holiday flower deliveries, and free classical-music concerts are just three ways the Greater Lowell Community Foundation (GLCF) is supporting efforts to improve the health and wellness of local older adults.

Through recent grants awarded from its Leclair Elder Services Fund, GLCF has provided financial support to Clear Path for Veterans New England, Power of Flowers Project, and Groton Hill Music Center. These local nonprofit organizations have developed programs specifically geared toward improving the lives of seniors.

“Following the recent pandemic, the Foundation has been concerned about the wellness and health of our seniors,” said Jay Linnehan, GLCF President and CEO.

“During COVID, many of these folks had to endure mandated isolation in order to stay safe. However, that often resulted in a growing sense of loneliness and despair. Thanks to our Leclair Elder Services Fund, we are pleased to support three local nonprofits in bringing some hope and balance to this long-suffering population.”

An endowed discretionary fund, GLCF’s Leclair Elder Services Fund was established to support nonprofit organizations located in or servicing the elder population in the 21 communities the Foundation serves, explained Jennifer Aradhya, GLCF’s Vice President of Marketing, Programs & Strategy.

“Every year, the Foundation awards grants up to \$7,000 each to organizations providing services to adults (ages 55 and up) in our local area,” said Aradhya. “This is an annual discretionary grants process and the 2024 application period for Leclair Elder Services Fund grants opens in early February.”

Neuro Fit Brain Retrain

Clear Path for Veterans New England, a 22,000-square-foot wellness and community center, is located in Devens, explained Donna Bulger, Executive Director. Founded in 2017, it offers a variety of “wrap-around services” for veterans and their families.

“Most of our clients are elderly veterans -- especially since Vietnam War vets didn’t have any of these kinds of support services when they came home,” said Bulger.

Clear Path offers peer-to-peer wellness programs, all centered around small groups, so clients can develop bonds with other members of the group, she said. “This bonding is particularly important for seniors,” added Bulger, “because as we get older, it can be hard to find and make new friendships.”

Clear Path’s recent GLCF grant provided financial support for its Neuro Fit Brain Retrain program. Under the direction of Dr. Lars Landers, the program is designed for veterans with a history of combat-related traumatic brain injury (TBI), post-traumatic stress disorder (PTSD), or military sexual trauma (MST).

Veterans experiencing a variety of symptoms – including anxiety, dizziness, or sleep disorders -- can find relief through Neuro Fit, which maximizes brain health through brain exercises, Landers explained.

“Our brains can remodel and improve their function through a process called neuroplasticity,” he said. “Neuro Fit is

designed to get the brain to recognize where it’s not able to adequately perform certain functions, or where it has lost function. We do exercises to facilitate healing of the brain, teaching it better ways to do things.”

These brain exercises can make a difference, according to Landers. “Over my career, I’ve worked with patients as young as 11 and as old as 90, and I’ve seen improvement with everyone,” he said.

Power of Flowers Project

Another GLCF/Leclair grant supported Power of Flowers Project’s Special Delivery Program, which was designed to lift spirits and bring smiles to lonely elders.

A nonprofit based in Tewksbury, Power of Flowers Project takes flowers discarded after funerals or weddings – any event where flowers are left behind or tossed in the trash while still fresh – and repurposes them, explained Michelle Silveira, Executive Director.

With the help of its 175 active volunteers, these donated flowers are crafted into colorful, fragrant bouquets and delivered to residents in about 75 local nursing homes and veterans care facilities.

“Every year, we try to deliver 14,000 to 15,000 bouquets in the Merrimack Valley and southern New Hampshire area -- that’s about 400 bouquets a week,” said Silveira. Power of Flowers Project estimates it has delivered approximately 155,000 bouquets since the organization was founded in 2009.

“When you think about folks in nursing homes, their families can’t always visit every day and it can get lonely,” she said. “When we bring our flowers in, it’s an unexpected treat! We get calls from family members all the time saying how much their loved ones appreciated our flowers.”

Through its Special Delivery Program, Power of Flowers Project was able to augment and customize its bouquets. “We’re limited in funds, all our flowers are donated,” Silveira explained.

“However, we wanted to buy some custom flowers and seasonal embellishments to dress up our bouquets for the various holidays, like Valentine’s Day, St. Patrick’s Day or Veterans Day. We wanted to make them more fun and festive. People really liked it,” she said.

Engagement, Enrichment & Solace Through Music

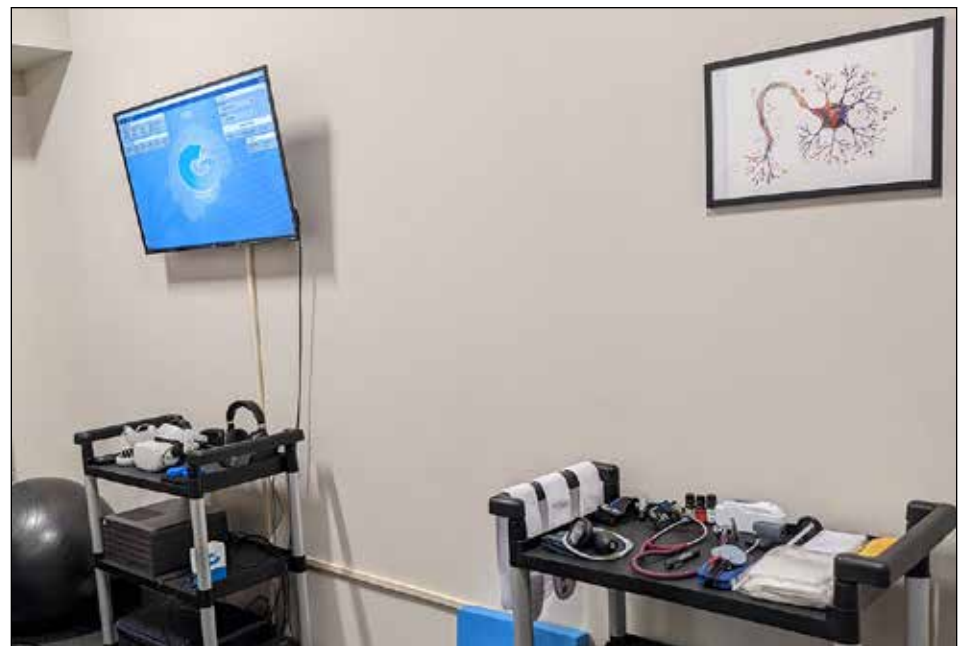
Live music can also promote mental health and wellness. With support from its GLCF/Leclair Elder Services Grant, Groton Hill Music Center now offers a trio of free music programs that cater to older adults.

Founded in Groton in 1985 (as Indian Hill Music), Groton Hill Music has grown and expanded, explained Laura Altenor, Community Engagement & Summer Program Manager. “We now offer music performances and classes all year, for all ages. We have a summer program and offer community-engagement programs.”

One of its most popular on-going community-engagement offerings is the Bach’s Lunch concert series. Held monthly, this series of free, daytime concerts was designed to attract local older adults – which it does, in droves. “Our Bach’s Lunch audience has grown so much over the years that we couldn’t seat everyone who wanted



Groton Hill Music Center’s Bach’s Lunch concerts focus on elders who need special accommodations, especially those from nursing homes and memory-care units. This program was one of three supported in part by a grant from GLCF’s Leclair Elder Services Fund.



Groton Hill Music Center’s Bach’s Lunch concerts focus on elders who need special accommodations, especially those from nursing homes and memory-care units. This program was one of three supported in part by a grant from GLCF’s Leclair Elder Services Fund.

to attend,” said Altenor.

So, Groton Hill Music added another free daytime concert series. “This year, we started our Community Concerts, which are held in our 1,039-seat concert hall, so we can serve more people.”

Now, the Bach’s Lunch concerts focus on elders who need special accommodations, especially those from nursing homes and memory-care units, Altenor explained. “All Bach’s Lunch concerts are held in our multi-purpose rehearsal space, which is one level. It seats about 100 people and is set up with tables and chairs. There’s plenty of room for wheelchairs and walkers.”

The larger Community Concerts are offered four times a year and are open to everyone. “Community Concerts serve local COAs and senior centers. Even children and homeschoolers attend,” said Altenor. Both concert series feature a variety of musical styles – including classical, jazz and gospel – and all feature professional musicians.

Groton Hill’s third, GLCF grant-supported program is Threshold Singers. These professional singers perform bedside singing for those in hospice care. “Small groups go out whenever they are called – day or night --- to comfort patients, as a service for families,” Altenor explained. All bedside singing is free and the singers are

volunteers.

“Groton Hill Music is especially engaged with our local elders,” Altenor added. “We have a large population of seniors who come to our concerts and take classes. They are an important part of our community.”

For further information about the Greater Lowell Community Foundation and its grant-funding opportunities, visit: www.glcfoundation.org

About Greater Lowell Community Foundation --

Established in 1997, the Greater Lowell Community Foundation (GLCF) is a philanthropic organization comprised of more than 400 funds dedicated to improving the quality of life in 21 neighboring cities and towns. With financial assets of almost \$60 million, GLCF annually awards grants and scholarships to hundreds of worthy nonprofits and students. It is powered by the winning combination of donor-directed giving, personal attention from Foundation staff, and an in-depth understanding of local needs. The generosity of our donors has enabled the Community Foundation to award more than \$35 million to the Greater Lowell community.

SISU's Youth Development Program



The Mayor's Office and Community Development, DPW, Department Youth Development Program in partnership with SISU-Lawrence Prospera, celebrated a Holiday Pajama Lunch for 80 students plus staff. Lawrence General Hospital contributed the funds from the DON Program (Determination of Need Funds) and each one received a \$100 gift card to Market Basket. This was part of Mayor DePena's new Youth Development Program. "Thank you to LGH and SISU for your partnership," he said.



YOU ARE INVITED! / ¡TE INVITAMOS!

TOP 5 TIPS FOR BOOSTING SALES ON SOCIAL MEDIA

Also brought to you by:

JANUARY / ENERO 10, 2024
WEDNESDAY / MIÉRCOLES, 5:30-8:00PM

THE ATRIUM @ NORTHERN ESSEX
45 FRANKLIN ST., LAWRENCE, MA.

5 MEJORES CONSEJOS PARA MEJORAR LAS VENTAS CON TUS REDES SOCIALES

FEATURED SPEAKER / PRESENTADORA PRINCIPAL:
SUSU WONG, CEO OF TOMO 360

REGISTER TODAY / REGÍSTRASE HOY
LAWRENCEPARTNERSHIP.COM/2024TOP5TIPS

At this event, you will learn the top 5 tips that will help you boost your sales on social media. Our expert speaker will guide you through proven strategies and techniques that will take your social media presence to the next level.

En este evento, aprenderás los 5 mejores consejos que te ayudarán a impulsar tus ventas en las redes sociales. Nuestra experta te guiará a través de estrategias y técnicas comprobadas que llevarán tu presencia en las redes sociales al siguiente nivel.

Northern Essex Community College - Lawrence Campus
45 Franklin St, Lawrence, MA 01840
[View on map](#)

Jan 10, 2024 05:30pm - Jan 10, 2024 08:00pm
Add to [Google](#) · [Outlook](#) · [Yahoo](#)

To register, go to: <https://lp.constantcontactpages.com/>

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

PARA TODO TIPO DE SEGURO



Yomari, Elizabeth, Nini, Joan y Carla

Personales * Tarifas bajas para
Automóviles seguro de AUTOS y CASAS
Casas
Negocios

SE HABLA ESPAÑOL

DEGNAN INSURANCE AGENCY, INC.

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

WWW.DEGNANINSURANCE.COM

Una nueva certificación aplica la ciencia comprobada al tratamiento del tabaquismo



Los profesionales de la salud pueden demostrar su compromiso con el abandono del consumo de tabaco a través de la segunda certificación profesional de la American Heart Association que se ofrece a las personas

DALLAS, 7 de diciembre de 2023 - El Fin del Tabaco, el camino para acabar con el consumo de tabaco y la adicción a la nicotina en Estados Unidos, está a la vista, pero se ha producido un fuerte aumento del consumo de cigarrillos electrónicos entre los estudiantes de secundaria, que se ha incrementado del 1.5 % en 2011 a cerca del 27.4 % en 2019.[1]

La American Heart Association, la organización sin fines de lucro líder en el mundo dedicada a la salud del corazón y el cerebro para todos, colabora con la Association for the Treatment of Tobacco Use and Dependence (ATTUD) para cambiar esta situación. La nueva certificación individual como Profesional Certificado por la American Heart Association - Tratamiento del Tabaco está disponible para los profesionales de la salud comprometidos a ayudar a sus pacientes a tener una vida más larga y saludable mediante el abandono del consumo de tabaco.

La nueva certificación individual

relacionada con el tratamiento del tabaquismo está disponible a través de la página de la Asociación, Professional Education Hub™. La certificación pretende estandarizar la capacitación de los profesionales de la salud en la prestación de servicios para dejar de fumar, mejorando así las habilidades y competencias para lograr mejores resultados de los pacientes.

“El consumo de tabaco y el humo de segunda mano se cobran cada año un precio devastador en nuestro país”, afirma la Dra. Rose Marie Robertson, FAHA, Subdirectora Científica de la American Heart Association y Codirectora del Centro de Ciencia Reguladora del Tabaco (Tobacco Center of Regulatory Science) de la Asociación. “Esta nueva certificación ofrece a los proveedores de atención de salud individuales la oportunidad de demostrar su compromiso con la mejora de la calidad y la duración de la vida de sus pacientes a través de terapias para dejar de fumar basadas en la evidencia”.

Fumar cigarrillos, la forma más común de consumo de tabaco, es un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y ataques o derrames cerebrales. Más de 16 millones de estadounidenses padecen al menos una enfermedad causada por el tabaco.[2] La American Heart Association ha identificado la situación de la persona respecto del tabaquismo como una de las medidas clave para mejorar y mantener la salud cardiovascular, Life's Essential 8® (Los 8 esenciales de la vida), que las personas pueden perfeccionar mediante cambios en su estilo de vida. El uso de productos de administración de nicotina inhalada, que incluye los cigarrillos tradicionales, los cigarrillos electrónicos y el vapeo, causa aproximadamente un tercio de todas las

muerdes por enfermedades cardíacas.[3]

“Alcanzar el Fin del Tabaco (Tobacco Endgame) requiere una estrategia coordinada con las medidas de control del tabaco basadas en la ciencia de larga data, incluidas las terapias para dejar de fumar basadas en la evidencia”, afirma la Thomas J. Payne, PhD, FSBM, NCTTP, miembro de la junta directiva de ATTUD y ex presidente, y consultor del Centro de Cáncer Memorial Sloan Kettering en el Centro Médico de la Universidad de Mississippi. “Esta certificación ayudará a los profesionales de la salud a avanzar en el campo del tratamiento del tabaco y reducir la dependencia de la nación del tabaco”.

Ochsner Health, con sede en Luisiana, proporcionó apoyo financiero para desarrollar esta propuesta educativa.

“Al vivir el legado de nuestro fundador, el Dr. Alton Ochsner, el primer médico en descubrir el vínculo entre el consumo de tabaco y el cáncer de pulmón, Ochsner Health se enorgulleció de apoyar el desarrollo de esta oferta educativa para crear más especialistas en dejar de fumar”, indicó Leonardo Seoane, M.D., FACP, Vicepresidente Ejecutivo y Director Académico de Ochsner Health. “Como colaborador comunitario, seguimos prestando servicios para dejar de fumar, al igual que el apoyo necesario para ayudar a crear comunidades más saludables, en Luisiana y en todo el país.”

La certificación está abierta a los profesionales médicos con licencia que completen la formación previa. El proceso de certificación incluye lo siguiente:

- realización de evaluaciones a distancia en directo, concesión y renovación de certificaciones a través de las plataformas de la American Heart Association y
 - oportunidades promocionales individuales mediante la exhibición de certificados personalizados y credenciales, con una validez de tres años.
- Acerca de la American Heart Association

La American Heart Association es una fuerza incansable cuyo objetivo es prolongar la vida y la salud de todos. Estamos dedicados a garantizar la equidad en la salud en todas las comunidades. A través de la colaboración con numerosas organizaciones y el impulso de millones de voluntarios, financiamos investigaciones innovadoras, defendemos la salud pública y compartimos recursos para salvar vidas. La organización con sede en Dallas ha sido una fuente de información sobre salud líder durante casi un siglo. Comuníquese con nosotros a través de heart.org, Facebook, X o llamando al 1-800-AHA-USA1.

[1] Cullen et al. Uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes en Estados Unidos, 2019. JAMA. 3 de diciembre de 2019; 322(21): 2095-2103.

[2] Enfermedades y muerte. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 29 de julio de 2022. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/diseases-and-death.html.

[3] Life's Essential 8. American Heart Association. 2023. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/life-essential-8>.

Find us in / Búsquenos en Facebook/Rumbo

Workplace English Classes Forming at the Merrimack Valley Immigrant & Education Center

Registrations are now being taken for Workplace English classes at the Merrimack Valley Immigrant & Education Center (the former Asian Center), 439 S. Union Street, building 2, Level B, Lawrence, MA 01843. These classes are free to Lawrence residents but students must have a high beginner level of English.

Anyone interested in signing up for morning or evening classes should call MVIEC, The Merrimack Valley Immigrant & Education Center at 978-683-7316. Check out the MVIEC's website at www.mviec.org for directions and more details.

Fire victims / Víctimas de incendios

When a fire occurs in Lawrence, usually many families are left homeless and in need of everything. Please contact Heal Lawrence if you wish to make a contribution to the victims. The website has a list of items and things that are needed as well as victims' names, ages, sizes, etc. but they suggest giving them gift cards to grocery stores and department stores in any denomination.

Cuando un incendio ocurre en Lawrence, por lo regular muchas familias se quedan sin hogar y necesitados de todo. Favor de ponerse en contacto con Heal Lawrence si desea hacer una contribución a las víctimas. El sitio en la internet tiene una lista de artículos que necesitan así como nombres, edades, tallas, etc. de las víctimas pero ellos sugieren que les compren tarjetas de mercados o tiendas por departamentos de cualquier denominación.

<http://heallawrence.org/> heallawrence@aol.com
<https://www.facebook.com/heallawrence.mass>

Mattresses Recycling



To Schedule a Mattress Pick up
Please Call Department of
Public Works (DPW) 978-620-3090

Reciclaje de Colchones

Para agendar la recogida de colchones
por favor llamar
al Departamento de Obras Publicas
(DPW) 978-620-3090





Youth Leadership Program

The FBI National Academy Associates supports the young leaders of tomorrow through the Youth Leadership Program (YLP). YLP is designed to offer lifelong enrichment opportunities in support of exceptional young leader's drive for knowledge and their desire to make a difference in the world.

The vision of YLP is to develop an influential community of socially conscious and service-minded leaders, connected through association who positively shape the world.

The FBI National Academy Associates, Inc. is a private 501 (c)(3) nonprofit organization and is not a part of the Federal Bureau of Investigation or acting on behalf of the FBI.

Supporting the Young Leaders of Tomorrow

The Youth Leadership Program is made possible and hosted by the FBI National Academy Associates, Inc., a non-profit law enforcement leadership network. This program focuses on 8 days of intensive instruction for 62 participants.

The highly competitive program is run by a cadre of law enforcement training instructors. Students must have demonstrated high academic standards and good citizenship to be nominated for this program.

Extensive coursework and classroom instruction focus on issues faced by the youth of today and provides tools that can enhance their individual core talents. Each year, students represent over 40 U.S. states and 4 international countries. The Youth Leadership Program is offered to the students at no charge.

Program Core Courses & Presentations:

- Fundamentals of Leadership
- Fitness, Nutrition, and Resiliency
- Time Management
- Bad Leadership
- Ethical Leadership
- Business Leadership
- Values and Choices

- Situational Leadership
- Social Media and Internet Survival
- Managing Change
- Meet with New Agents
- Firearms Safety Demonstrations
- Local Field Trips
- Situational Leadership
- Truth and Honesty, Error Management, and Calm in the Chaos

To Qualify for This Program:

All applicants must be rising High School Sophomores or Juniors between 14-16 years old at the start date of the program. No exceptions. Applicants must demonstrate high academic standards and good citizenship on their initial application to be considered for the interview selection process.

The 2024 Directory is available now. The National Office cannot provide applications to interested candidates to the YLP Program. FAQ's for the YLP are listed in the application packet.

Application & Selection Process:

Individuals interested in attending the FBINAA Youth Leadership Program must apply through one of the FBINAA's U.S. or International Chapters. Applicants should contact their local FBINAA Chapter and coordinate with the Chapter YLP Coordinator for specific information on that Chapter's application process. The YLP Coordinators are your resource for applying to the program. They can provide you with an application and answer questions regarding the application process.

Additional information about the Youth Leadership Program can be found on the FBINAA's website: <https://www.fbinaa.org/membership/youth-leadership-program/>

Deadline for application is February 2, 2024. Applications should be sent to Kerry Tarleton, Office Manager Merrimack New Hampshire Police Department, ktarleton@merrimacknh.gov.

CLASIFICADOS | CLASSIFIEDS

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:

- 2006 Infiniti M35 VIN JNKAY01F16M251934
- 2004 Subaru Outback VIN 4S3BH806047627122
- 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

READ PREVIOUS EDITIONS OF RUMBO ON OUR WEBSITE RUMBONEWS.COM



Foster MA
Cada padre crea una diferencia

Sea la diferencia en la vida de un niño

Un hogar estable y cariñoso es importante para todos los niños, especialmente los que podrían haber enfrentado la negligencia o el trauma. En cualquier momento, hay entre 6,000 y 9,000 niños en el cuidado de crianza en Massachusetts, que representan todas las edades, grupos étnicos y niveles económicos. Los padres de crianza en todo Massachusetts brindan hogares seguros y cariñosos en un momento crítico en la vida de los niños.

Usted podría mejorar la vida de un niño. Solicite más información sobre ser un padre de crianza.

dcf MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF Children & Families
1-800-KIDS-508 | mass.gov/dcf



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.

BY DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

LÉALO EN ESPAÑOL EN LA PÁGINA 4



From My Corner

The City Council's future

While looking through some old files in my computer, some online conversations jumped at me from 2014 and they sounded just like today's.

There were complaints about fraud and cheating in the elections that year, but no one made it formally to the authorities because it was decided that it was best to stay with the cheater rather than the cheated. I won't go into more details because it's a very sad era in politics in this city.

Lawrence is going through a period of uncertainty never felt before. We always looked forward to the inauguration day for the new members of the City Council but this year, there are some doubts that it may not even happen. That ambivalence is because this time something is being done about the corruption here.

Last we published the letters to the Secretary of State William Galvin by Jessica Aquino and Vladimir Acevedo requesting an investigation on the November 7th elections. Secretary Galvin said Thursday he's the one who referred this matter to the district attorney and such investigation produced two arrests and we are told that it is not over.

This caused people to come up with all kinds of conjectures and interpret the laws as they see fit but we have not heard anything official from anyone. Perhaps the City Clerk's Office Eileen Bernal or Council President Marc Laplante should have at least sent out a press release acknowledging the arrests.

Mayor Brian DePeña was on Spanish radio Thursday morning but only to say that his office had nothing to do with that and has not been notified of anything else beyond the letter from District Attorney Paul Tucker.

Later in the day, we watched on NBC an interview with Secretary of State William Galvin when he said, "We're going to get all the ballots out of Lawrence, we're going to

get all the mail-in ballots and we're going to review everything and all the provisionals and reconcile the list, and if further investigation contacting some of the people who allegedly voted by mail needs to be done, we will do it," Galvin said at the time.

This is a big deal because it affects our entire city. We must stop the speculations going on in social media that tend to create more chaos. For example, it has been said that Fidelina Santiago will be allowed to serve as Councilor in District A, despite the investigation. Can you imagine that? That will make it very difficult for her and all of us to watch the meetings.

"They're serious indictments but like anything else in our country, you're presumed innocent. I think it's wise to let this process go forward before reaching any kind of conclusions," said City Council President Marc Laplante to NBC.

"However, despite these charges, Laplante thinks Santiago will still be sworn in, but Galvin didn't comment on whether Santiago will be sworn in, as this saga plays out," the NBC article says.

Some are suggesting that Fidelina resigns. That is a very personal decision although there have been suggestions that we sign a petition to force her to resign. These are opinions based on ignorance because no one has explained where this case stands. We only know that Fidelina and Jennifer Lopez were arrested and taken to Boston, but we don't even know if they are back home.


That's the situation with Fidelina Santiago; she may get a one to five-year sentence for being the accomplice in the get-away car but the most serious charges are those of Jennifer Lopez who is seen in the videos opening the mailboxes and taking the ballots.

As I said last week, 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.

LETTERS TO THE EDITOR RUMBO

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

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



**THE COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
ESSEX DISTRICT ATTORNEY**

PAUL F. TUCKER
DISTRICT ATTORNEY

10 Federal Street Salem, MA 01970
WWW.MASS.GOV/ESSEXDA

TEL (978) 745-6610
FAX (978) 744-4971

NEWS RELEASE
December 20, 2023

CONTACT:
Sharyn Lubas, Chief of Staff
E: sharyn.lubas@mass.gov
C: 781-771-9779

Two Lawrence women have been indicted by an Essex County Grand Jury on charges related to fraudulent voting in connection with the November 2023 Lawrence election Essex County District Attorney Paul F. Tucker announced.

Lawrence District A Councilor-Elect, Fidelina Santiago was indicted on the charges of Illegal Voting or Attempt to Vote (4 counts), Conspiracy to Vote or Attempt to Vote Illegally (4 counts), Unlawful Interference with Voter (4 counts), and Obstruction of Voting (4 counts).

Indictments were also returned for Jennifer Lopez on the charges of Illegal Voting or Attempt to Vote (4 counts), Conspiracy to Vote or Attempt to Vote Illegally (4 counts), Unlawful Interference with Voter (4 counts), and Obstruction of Voting (4 counts).

Both women will be arraigned at a later date.

The indictments are the result of an investigation conducted by the Essex County District Attorney's Office following a referral by the Secretary of State's Office concerning allegations of fraudulent voting associated with the November 2023 local election.

"Interfering with an election not only undermines the legitimacy of government but erodes the public's confidence in the process. My office will vigorously prosecute individuals that threaten the integrity of elections."

This remains an ongoing investigation by the Massachusetts State Police Detective Unit assigned to the Essex County District Attorney's Office.



If you want to know
who **controls** you,
look at who you are
not allowed to criticize.

- Voltaire

AZ QUOTES

"News is something someone wants suppressed. Everything else is just advertising."
William Randolph Hearst



Mayor
Brian A. DePeña
200 Common Street
Room 309
Lawrence, MA 01840



**MAYOR
BRIAN A. DEPENA
&
THE COMMUNITY
DEVELOPMENT DEPARTMENT**

ANNOUNCES: THE YOUTH
DEVELOPMENT PROGRAM
COMING JANUARY 2024

For more information please call : 978-620-3501

While Funds Last



DANIEL MCCARTHY
Acting Director of
Planning & Development


AWILDA PIMENTEL
Community Development
Director
12 Marble Street
1st Floor
Lawrence, MA 01840

Preference for
Lawrence Housing
Authority Residents

Will provide Scholarships for trade schools and college classes

HATE

it has
caused a lot of
problems in
this world,
but it has not
solved one yet.



- Maya Angelou

Es época de fiestas y los hijos han regresado a casa. ¿Cómo está su salud mental?

Por el Dr. Donald Tavakoli, Director Médico Nacional de Salud Conductual, UnitedHealthcare

A medida que se acercan las fiestas, los estudiantes de todo el país están terminando sus ensayos y exámenes y preparándose para unas largas vacaciones. Para muchos, es un momento para descansar, recargarse y ponerse al día con amigos y familiares. También puede ser una oportunidad para que los adultos se informen sobre lo que afecta a la salud mental y al bienestar de los estudiantes.

En la universidad, la vida de nuestros hijos está llena de nuevas experiencias. Aunque es un momento emocionante para muchos, navegar las presiones académicas y la nueva independencia también puede provocar problemas de salud mental, como ansiedad o trastornos del estado de ánimo que podrían necesitar atención adicional.

Según un informe de salud reciente de America's Health Rankings®, los adultos jóvenes (18-25 años de edad) experimentaron las mayores preocupaciones de salud mental y de comportamiento comparado con los otros grupos de adultos, y fueron más propensos a reportar angustia mental frecuente, depresión, necesidades de salud mental insatisfechas, pensamientos suicidas y trastorno por consumo de sustancias.¹

Muchos asumen que podrían reconocer si su hijo sufre de problemas como la depresión o la ansiedad, pero estos desafíos a menudo pueden no ser detectados por los padres. Una encuesta de estudiantes universitarios y padres de estudiantes universitarios reveló grandes disparidades en las percepciones de los padres sobre los problemas de salud mental de los estudiantes.² Los padres tenían el doble de probabilidades de decir que su hijo no experimentó una preocupación de salud mental o de comportamiento en el último año, comparado con lo que los estudiantes reportaron sobre sus propias experiencias. Esta diferencia es algo más que una brecha generacional -- cuando se trata de depresión, abuso de sustancias, trastornos alimenticios o pensamientos suicidas, no saber lo que los estudiantes están pasando puede tener serias implicaciones.

Abrir la puerta a conversaciones honestas es un primer paso importante, al igual que mantenerse sintonizado al comportamiento. Algunas señales comunes de advertencia a desarrollar enfermedades mentales incluyen tristeza persistente, renuncia a las interacciones sociales, estallidos de irritabilidad extrema, cambios drásticos de estado de ánimo, comportamiento o personalidad, cambios en los hábitos alimenticios, dificultad para dormir, dolores de cabeza o de estómago frecuentes, dificultad para concentrarse, cambios en el rendimiento académico o evitar o faltar a la escuela.

Aquí le presento algunos consejos para tener en cuenta al abordar la salud mental con su hijo:

Inicie la conversación haciendo preguntas. La salud mental es un tema



delicado que su hijo podría no querer discutir. Como padre, ayude a su hijo a sentirse cómodo y aborde el tema con empatía y curiosidad. Considere hacer preguntas que los alienten a compartir experiencias en lugar de responder con respuestas "sí" o "no":

- "¿Cómo estás manejando el equilibrio entre la escuela y la vida social?"
- "¿Puedes contarme de algunos amigos que has conocido y lo que les gusta hacer juntos?"
- "He notado que no te estás sintiendo bien últimamente, ¿puedes compartir lo que tienes en mente?"

Valide los sentimientos de su hijo y hágale saber que está bien sentirse molesto, ansioso, asustado o enojado. Evite discutir sobre cómo deben sentirse y manténgase abierto a discutir lo que los hace sentir de esa manera. Aunque no puedan responder, sepa que están escuchando. Si su hijo duda en discutir sus cambios emocionales o de comportamiento con usted, continúe brindándole apoyo y alentándolo a hablar con alguien en quien confíe que podría entender mejor sus circunstancias, como un adulto diferente, un consejero escolar o un médico.

Elabore un plan por si necesita tomar medidas. Después de escuchar cuidadosamente y evaluar la situación, está bien tener solo algunas de las respuestas. Para prepararse para el regreso a clases, asegúrese de que ellos sepan qué recursos tienen disponibles si necesitan ayuda -- ya sea saber cómo acceder al apoyo disponible en la universidad o en el campus, o conocer las opciones de cuidado que existen a través de su seguro.

Por ejemplo, pueden tener soluciones digitales de autoayuda o acceso a visitas virtuales a través del plan de sus padres o en el plan de salud estudiantil. Si tiene alguna pregunta acerca de los recursos, por favor hable con su médico, compañía de seguros o póngase en contacto con la universidad para entender mejor su cobertura.

Si bien las conversaciones sobre la salud mental pueden no ser fáciles, son esenciales. Es más probable que nuestros hijos acudan a nosotros en busca de apoyo si nos acercamos a ellos con empatía y apertura.

Para obtener más información sobre los recursos de salud mental, visite UHC.com y UHCSR.com.

1 America's Health Rankings, 2023 Mental and Behavioral Health Data Brief: <https://www.americashealthrankings.org/learn/reports/mental-and-behavioral-health-data-brief>

2 UnitedHealthcare, The College Student Behavioral Health Report: <https://www.uhc.com/content/dam/uhcdotcom/en/HealthAndWellness/PDF/UHC-white-paper-college-student-behavioral-health-report.pdf>

The Kids Are Home For the Holidays. How's Their Mental Health?

By Dr. Donald Tavakoli, UnitedHealthcare National Medical Director for Behavioral Health

As the holiday season approaches, students across the country are wrapping up their papers and exams for a long holiday break. For many, it is a time to rest, recharge and catch up with friends and family. It can also be an important opportunity for the adults in students' lives to check in about their mental health and wellness.

In college, our kids' lives are full of new experiences; while exciting for many, navigating academic pressures and a growing independence can also bring about mental health challenges including anxiety or mood disorders that might need extra attention.

According to a recent health data brief from America's Health Rankings®, young adults (18-25 years of age) faced the greatest behavioral and mental health concerns across all adult age groups, and were most likely to report frequent mental distress, depression, unmet mental health needs, suicidal thoughts, and substance use disorder.¹

Many assume that they would recognize when their child is facing things like depression or anxiety, but these challenges can often escape parents' immediate notice. A survey fielding college students and parents of college students revealed large disparities in parent perceptions of student mental health struggles.² Parents were twice as likely to report that their child did not experience a behavioral or mental health concern in the last year, compared to what students reported about their own experiences. This disconnect is more than just a generation gap -- when it comes to depression, substance abuse, eating disorders, or suicidal thoughts, not knowing what students are going through can have serious implications.

Opening the door to honest conversations is an important first step, as is staying tuned in to behavior. Some common warning signs of developing mental illness include persistent sadness, withdrawal from social interactions, outbursts of extreme irritability, drastic changes in mood, behavior or personality, changes in eating habits, difficulty sleeping, frequent headaches or stomach aches, difficulty concentrating, displaying changes in academic performance, or avoiding or missing school.

Here are a few tips to keep in mind when addressing mental health with your child:

Get the conversation going by asking questions. Mental health is a sensitive subject that your child might not want to discuss. As a parent, help make your child

feel comfortable by approaching the topic with empathy and curiosity. Consider asking questions that encourage them to share experiences rather than respond with "yes" or "no" answers:

- "How are you handling the balance between school and social life?"
- "Can you tell me about some friends you've met and what you like to do together?"
- "I've noticed you're not feeling yourself lately, can you share what's on your mind?"

Validate your child's feelings and let them know it's okay to feel upset, anxious, scared, or angry. Avoid arguing about how they should feel and be open to discussing what makes them feel that way. Even though they might not respond, know that they're listening. If your child hesitates to discuss their emotional or behavioral shifts with you, continue providing support and encourage them to speak with someone they trust who might better understand their circumstances, like a different adult, school counselor, or doctor.

Come up with a plan to take action. After carefully listening and assessing the situation, it's okay to have only some of the answers. To prepare for your child's return to school, make sure they know what resources are available to them, should they need help -- whether that's knowing how to access support available at school or on campus, or knowing the care options that exist through their insurance.

For example, they may have digital self-help solutions or access to virtual visits through their parent's plan or on a student health plan. If you have any questions about resources, please speak with your doctor, insurance company or contact the school to better understand your coverage.

While conversations about mental health may not be easy, they are essential. It is more likely that our children will turn to us for support if we approach them with empathy and openness.

For more information about behavioral health resources, visit UHC.com and UHCSR.com.

1 - 2023 Mental and Behavioral Health Data Brief, America's Health Rankings, <https://www.americashealthrankings.org/learn/reports/mental-and-behavioral-health-data-brief>

2 - The College Student Behavioral Health Report, UnitedHealthcare, <https://www.uhc.com/content/dam/uhcdotcom/en/HealthAndWellness/PDF/UHC-white-paper-college-student-behavioral-health-report.pdf>