

## MV Chamber hosts Annual Mayors, Town Managers Forum with Lieutenant Governor Driscoll



Thank you to nearly 300 attendees who joined us at the Merrimack Valley Chamber of Commerce Annual Mayors and Town Managers Breakfast forum this morning, featuring Lieutenant Governor Driscoll!

Special appreciation to Amesbury Mayor Gove, Andover Town Manager Flanagan, Haverhill Mayor Barrett, Lawrence Mayor DePeña, Methuen Mayor Perry, and North Andover Town Manager Murphy-

Rodrigues for sharing insights and meeting with our members.

Our event wouldn't be possible without the support of All-Pro Electric, Covanta, KC Carpets, MVCC Means Business Program; National Grid, PrideStar Trinity EMS, Princeton Properties, Riverside Church, SAK Environmental, TEC the Engineering Corp and UniCare.

### Cruz Roja: La emergencia por escasez de sangre puede retrasar los procedimientos médicos

Pg. 9

Lawrence, una ciudad protegida por la señal de la cruz de Cristo.

-----

Lawrence, a city protected by the sign of Christ's cross.

- Nelson Silvestre Santos

## Enterprise Rent-A-Car grows in Lawrence



Enterprise Vice President Peter G. Dulac and the entire team are joined by Mayor Brian DePeña, MVCC President and CEO Joseph Bevilacqua, State Representative Francisco Paulino and several city and state officers to inaugurate the opening of their new site at 207 Marston St., Now, larger and with an ample selection of cars. Pg. 2

### Lawrence cuidando a las personas sin hogar

Pg. 3

### Lawrence taking care of the homeless



Photo/Foto: Nelson Silvestre Santos, borrowed from his Facebook page

Por/By Della Diaz  
rumbonews.com/blogs

Desde Mi Esquina

Asignaciones de comités para concejales

Concejales hace 20 años  
Página 4

Por/By Della Diaz  
rumbonews.com/blogs

From My Corner

Committee assignments for city councilors

Councilors 20 years ago  
Page 16



### Audencia pública sobre el diseño del reemplazo del Puente Haverhill-Methuen I-495

#### ¿Que está sucediendo?

MassDOT organizará una audiencia pública de diseño virtual en vivo para brindar a los miembros de la comunidad la oportunidad de familiarizarse completamente con los reemplazos propuestos de seis puentes en Haverhill y Methuen. Cada reemplazo propuesto consta de un par de puentes en ambos sentidos de marcha. De sur a norte, el primer par lleva la I-495 sobre la Route 110, conocida localmente como Merrimack Street, en Methuen, el segundo par lleva la interestatal sobre el río Merrimack y el tercero lleva la Industrial Avenue sobre la interestatal. Los puentes existentes siguen siendo seguros para todos los usuarios, pero están llegando al final de su vida útil y deben ser reemplazados.

#### ¿Cómo te afectará esto?

El proyecto propuesto incluye el reemplazo completo de los seis puentes junto con trabajos en las secciones de la Carretera que se acercan a cada estructura. Las secciones contiguas de la Route 110 (Merrimack Street) también serán repavimentadas como parte del trabajo. Reemplazar los puentes permitirá a MassDOT brindar condiciones de viaje más seguras para los automovilistas con menos impactos de las operaciones de mantenimiento. Se utilizará una construcción por tapas para mantener tres carriles en cada dirección en Industrial Avenue durante el proyecto. MassDOT anima a todos los miembros interesados de la comunidad a asistir y aprender más sobre este proyecto. Es necesario registrarse para asistir a este evento.

**Cuando**  
JUEVES 1 DE FEBRERO 2024  
6:00-8:00 p.m.

**Dónde**  
[www.mass.gov/orgs/highway-division/evts/ra](http://www.mass.gov/orgs/highway-division/evts/ra)



Para garantizar que sus reuniones sean accesibles, MassDOT razonablemente proporciona: traducción, interpretación, modificaciones, Alojamiento, formatos alternativos, y ayudas y servicios auxiliares. Para solicitar dichos servicios, comuníquese con el Director de Diversidad y Derechos Civiles de MassDOT al 857-308-8500 o [MassDOT.CivilRights@dot.state.ma.us](mailto:MassDOT.CivilRights@dot.state.ma.us). Para adecuado tiempo para procesar semejante pedido, por favor hazlo lo antes posible, idealmente entre 10 y 15 días antes del evento.

Las consultas acerca del proyecto también pueden enviarse por correo electrónico a [DOTHighwayDesign@dot.state.ma.us](mailto:DOTHighwayDesign@dot.state.ma.us). Por favor, envíe cualquier declaración escrita sobre el proyecto propuesto a: Carrie A. Lavallee, P.E., Chief Engineer, MassDOT, 10 Park Plaza, Boston, MA 02116, Attention: MAJOR PROJECTS, PROJECT FILE NO. 609466

## Find us in / Búsquenos en Facebook/Rumbo



## Lock in a Great Rate NOW!

First-Time/Affordable Homebuyer Loan

**6.000%** INTEREST RATE | **6.018%** APR\*

30-YEAR FIXED RATE RESIDENTIAL MORTGAGE  
NO POINTS! • LLPA FEES WAIVED!

- As little as 5% down\*
- First-time homebuyers or no homeownership for prior three years\*
- No mortgage insurance requirement for LTV of 90% or less\*

Call us at 978-358-8890 to learn more.



**INSTITUTION FOR SAVINGS**

BUILDING STRONGER COMMUNITIES TOGETHER SINCE 1820.

[institutionforsavings.com](http://institutionforsavings.com)



\*APR denotes Annual Percentage Rate as of 1/19/24 and is based on a \$550,000 purchase loan with minimum credit score of 680 and maximum LTV of 95%. Unit cost per \$1,000 borrowed is \$5.00. Minimum loan amount is \$100,000, maximum loan amount is \$550,000 with a maximum purchase price of \$687,500. Owner-occupied condominiums or single-family primary residences in Essex County only. Offer subject to credit approval. Property insurance required. Flood insurance required if the property is located in a FEMA Special Hazard Flood Zone. Monthly payment examples do not include escrow amounts for real estate taxes, PMI and/or insurance, if applicable. This may increase payment amount. Other terms and conditions may apply. Rate is subject to change without notice. To qualify for this program, applicant must be a first-time homebuyer or have not owned a home for prior three years and must attend a first-time homebuyer course. Applicants must have an income no greater than 120% of the area median income (AMI) and a debt-to-income (DTI) ratio no greater than 35%. Applicants must also have a minimum credit score of 680 to qualify. A minimum down payment of 5% is also required with a 2% gift/cap and a \$200,000 liquid/stock asset cap. The minimum down payment requirement does not include retirement accounts and down payment assistance (DPA) programs for LMI borrowers. PMI is waived for loans at 90% LTV or less. Applicants who qualify for this program and who have attended a CHFA certified FTHB course are eligible for a \$1,500 closing cost credit. Member FDIC • Member NMLSR • NMLS ID: #7478201

# Enterprise Rent-A-Car creciendo en Lawrence



Enterprise Vice President Peter G. Dulac and the entire team are joined by Mayor Brian DePeña, MVCC President and CEO Joseph Bevilacqua, State Representative Francisco Paulino and several city and state officers to inaugurate the opening of their new site at 207 Marston St., Now, larger and with an ample selection of cars.

“On behalf of the City of Lawrence, we warmly welcome Enterprise, to a new location while expanding their business in our city,” expressed Mayor DePeña.



El Vicepresidente de Enterprise, Peter G. Dulac, y todo el equipo se unen al alcalde Brian DePeña, al presidente y director ejecutivo de MVCC, Joseph Bevilacqua, al Representante Estatal Francisco Paulino y a varios funcionarios municipales y estatales para inaugurar la apertura de su nuevo sitio en 207 Marston St.. Ahora , más grande y con una amplia selección de autos.

"En nombre de la ciudad de Lawrence, damos una calurosa bienvenida a Enterprise a una nueva ubicación mientras expanden sus negocios en nuestra ciudad", expresó el alcalde DePeña.

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

## Rumbo

The BILINGUAL Newspaper of the Merrimack Valley

**DIRECTOR AND GRAPHIC DESIGN**  
Dalia Díaz  
[daliadiaz@rumbonews.com](mailto:daliadiaz@rumbonews.com)

**SALES & CIRCULATION DIRECTOR**  
Alberto M. Surís  
[albertosuris@rumbonews.com](mailto:albertosuris@rumbonews.com)

Publicación de SUDA, Inc.  
315 Mt. Vernon Street Lawrence, MA 01843-3206  
Tel: (978) 794-5360 | [www.rumbonews.com](http://www.rumbonews.com)

facebook.com/rumbonews  
twitter.com/rumbonews

Published on the 1<sup>st</sup> 8<sup>th</sup> 15<sup>th</sup> and 22<sup>nd</sup> of Every Month

# Lawrence cuidando a las personas sin hogar

Por Dalia Díaz

El pasado fin de semana nos azotaron temperaturas por debajo de los diez grados, especialmente por la noche y hubo advertencias en todas las redes sociales aconsejando a la población sin hogar dónde refugiarse.

Ese fue un plan iniciado por Brian DePeña justo después de convertirse en alcalde de la ciudad de Lawrence, y luego, trabajando con William Castro, su jefe de gabinete, establecieron una relación cercana con Lazarus House y crearon un sistema que se puso a prueba este fin de semana haciendo un trabajo increíble asegurándose de que nadie se quedara desamparado.

El Protocolo de Invierno de la Ciudad de Lawrence ha sido activado a través de Lazarus House ubicada en 412 Hampshire St., desde el viernes 19 hasta el sábado 20 y el domingo 21 de 8 PM a 8 AM. Además de un lugar cálido para dormir, se les brindó una comida abundante y la oportunidad de tomar una ducha caliente.

“La ayuda que recibimos de la Embajada de Capellanes Unidos fue increíble”, dijo Jessica Aquino. “Mientras nuestra cocina preparó las comidas, ellos eran responsables de servirlos, limpiar todo, facilitar las toallas y asegurarse de que algunos de los capellanes se quedaran a pasar la noche para asegurarse de que no hubiera emergencias”, agregó.

De esa manera, pudieron atender a más de 65 personas durante esas tres noches, pero agregó que le gustaría tener un oficial de policía que pasara la noche con ellos para darles una mayor sensación de seguridad.

Asimismo, House of Mercy en 85 Bay State Rd, Lawrence, amplió su horario el viernes 19 y sábado 20, de 9 a.m. a 2 p.m. a la población necesitada.

Esa organización no ocurre por ósmosis;

se requiere gente, planificación y buenas relaciones para lograrlo. Kelly Birchall Frazier es la coordinadora de personas sin hogar de la ciudad y mientras trabajaba en los detalles de esta historia sobre la Lazarus House y House of Mercy, las historias sobre ella fueron asombrosas.

La descripción que Jessica Aquino hizo de su trabajo fue que “Kelly tiene pasión por lo que hace”.

Milagros Domínguez estuvo de acuerdo con eso diciendo lo duro que trabaja para la comunidad de personas sin hogar porque ama lo que hace.

Estas mujeres mencionaron algunas de las cosas que Kelly hace por sus clientes. Cuando muestran el deseo de encontrar una vida mejor, ella se esfuerza por encontrarles vivienda, programas de capacitación y un empleo. Eso no se puede hacer sin la financiación adecuada, por lo que el alcalde Brian DePeña llenó esos vacíos por mí.

“La ciudad recibió una subvención para opioides que podemos utilizar para ayudar a la población sin hogar”, dijo Brian. “Kelly los coloca en una pensión durante tres meses y la renta se paga con esos fondos. Mientras tanto, ellos se recuperan con un trabajo”. Me aseguró que ella puede saber quién toma en serio la idea de mejorar sus vidas.

Además, el alcalde explicó que Kelly tiene una lista informática de cada uno de ellos. Los conoce a todos por su nombre y si alguien busca a uno de ellos, ella puede decirle dónde encontrarlo. “De hecho, ha reducido el número de personas sin hogar en Lawrence”.

“Kelly como coordinadora de las personas sin hogar es muy responsable y ella da el 100% en su trabajo,” dijo el Jefe de Policía, William Castro.



Kelly Birchall Frazier, Homeless Coordinator for the City of Lawrence.

## Lawrence taking care of the homeless

By Dalia Díaz

This past weekend we were hit with temperatures below ten degrees, especially at night and there were warnings all over social media advising the homeless population of the places to go get refuge.

That was a plan initiated by Brian DePeña right after becoming mayor of the City of Lawrence, and later working with William Castro, his chief of staff, they established a close relationship with Lazarus House and created a system that was put to the test this weekend doing an amazing job making sure that no one was left in the cold.

The Winter Protocol from the City of Lawrence has been activated through Lazarus House located at 412 Hampshire St., from Friday 19, until Saturday 20, and Sunday 21 from 8 PM to 8 AM. Besides a warm place to sleep, they were given a hearty meal and the opportunity to take a hot shower.

“The help we received from the Embassy of United Chaplains was unbelievable,” said Jessica Aquino. “While our kitchen at Lazarus House cooked the meals, they were responsible for serving them, cleaning everything, facilitating towels, and making sure some of the chaplains stayed overnight to make sure that there were no emergencies,” she added.

That way, they were able to serve over 65 people during those three nights, but she added that she would like to have a police officer to spend the night with them to give them a better sense of security.

Also, House of Mercy on 85 Bay State Rd, Lawrence, extended their hours on Friday 19, and Saturday 20, from 9 AM to 2 PM to the population in need.

That organization doesn’t happen by

osmosis; it requires people, planning, and good relationships to see it done. Kelly Birchall Frazier is the homeless coordinator for the city and while working on the details for this story about Lazarus House and House of Mercy, the stories about her were astonishing.

Jessica Aquino’s description of her work was that “Kelly has a passion for what she does.”

Milagros Dominguez agreed with that saying how “hard she works for the homeless community because she loves what she does.”

These ladies mentioned some of the things Kelly does for her clients. When they show the desire to find a better life, she goes out of her way to find them housing, training programs, and a job. That cannot be done without the proper funding, so Mayor Brian DePeña filled those gaps for me.

“The city received an Opioids grant that we can use to help the homeless population,” Brian said. “Kelly places them in a rooming house for three months with the rent paid through those funds. Meanwhile, they get on their feet with a job.” He assured me that she could tell who was serious about improving their lives.

Furthermore, the mayor explained that Kelly has a computer list of every one of them. She knows them all by name and if anyone is looking for someone, she can tell them where to find them. “She has actually reduced the number of homeless individuals in Lawrence.”

“Kelly, as homeless coordinator is very dependable and she gives 100% on her job,” said Police Chief Castro.

**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.

## Asignaciones de comités para concejales

La lista de las comisiones en las que participarán los concejales se conoció la semana pasada con los nombres de quienes las formarán. Es bueno conocer esta información porque cuando los residentes tienen una inquietud, en lugar de llamar al concejal del distrito, pueden comunicarse con un miembro de ese comité y obtener la respuesta o asistencia adecuada.

Tenga en cuenta que hay un nuevo comité establecido por el nuevo presidente Jeovanny Rodríguez; El Comité de Desarrollo Económico se ocupará de los planes para mejorar y hacer crecer la ciudad. El presidente Rodríguez tiene una visión de cómo estas conversaciones afectarán los temas que discuten en otros momentos.

## Concejales de hace 20 años

A veces me pregunto si soy demasiado mayor para aceptar la sociedad moderna, pero recuerdo demasiadas diferencias.

Mientras conversábamos entre amigos, recordábamos cómo los concejales expresaban sus quejas y opiniones, a veces más bien airadas, otras más sutiles. Fuera de las reuniones del concejo, mostraron un frente unido en eventos públicos y fueron muy civilizados.

Hoy en día, hay tantos desacuerdos y peleas que todos estamos conscientes de lo que sienten unos por otros. Esto, a su vez, afecta a toda la comunidad porque queremos que nuestros representantes resuelvan nuestros problemas y no entren en enfrentamientos entre ellos. A veces nos preguntamos si votan de determinada manera por motivos políticos o por despecho contra otro concejal.

En nuestra conversación, llegamos a la conclusión de que se debe a las redes sociales. Todo se transmite a través de la pantalla de la computadora o del teléfono y se cometen muchos errores. Además, perdemos el respeto por aquellos individuos que se comportan más como los viejos chismosos en nuestros países.

Ya no hay un comportamiento digno en

## Asignaciones de Comités del 2024

### Comité de Presupuesto y Finanzas

Councilor Stephany Infante  
Councilor Wendy Luzon  
Councilor Vivian Marmol  
Councilor Jeovanny Rodriguez

### Comité de Ordenanzas

Councilor Marc A. Laplante  
Councilor Celina Reyes  
Councilor Gregory Delrosario  
Councilor Fidelina Santiago

### Comité de Vivienda

Councilor Marc A. Laplante  
Councilor Jeovanny Rodriguez  
Councilor Vivian Marmol  
Councilor Fidelina Santiago

### Comité de Personal

Councilor Stephany Infante  
Councilor Wendy Luzon  
Councilor Fidelina Santiago  
Councilor Ana Levy

### Comité de Seguridad Pública

Councilor Ana Levy  
Councilor Celina Reyes  
Councilor Gregory Delrosario  
Councilor Marc A. Laplante

### Comité de Desarrollo Económico

Councilor Vivian Marmol  
Councilor Stephany Infante  
Councilor Wendy Luzon  
Councilor Gregory Delrosario

### Comité Completo

Todos los Concejales  
Councilor Stephany Infante  
*(VP of the council is the chair of this committee)*

el ayuntamiento y se lo podemos achacar a las redes sociales y al comportamiento de unos pocos.

Por favor, no difunda rumores que recoja en esas páginas. Si quiere descubrir la verdad, haga lo que yo hago, vaya a la fuente y entérese de la verdad. ¡No contribuya a esa enfermedad!

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

Edward R. Murrow



**Mattresses Recycling**  
**Schedule pick up By**  
**Appointment, Lawrence**  
**residency proof required.**  
**\$30.00us each piece.**

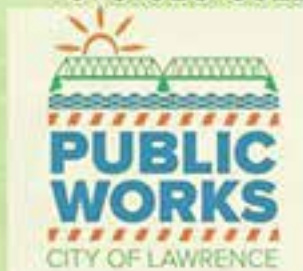


**Reciclaje de Colchones**  
**Programe una cita, se requiere**  
**prueba de residencia en Lawrence.**  
**\$30.00 por pieza**

Para mas informacion:

Oficina de Reciclaje

978-620-3311



For questions contact:

Recycling 978-620-3311



**Foster MA**

**Cada padre hace una diferencia**

**dctf MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF Children & Families**

# ¿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](https://eversource.com)



## EVERSOURCE

El proveedor de eficiencia energética #1 en la nación



mass save

**Cartas al Editor // Letters to the Editor****¡Gracias! de Foster Kids of the Merrimack Valley**

Estimado editor,

De parte de los funcionarios y la junta directiva de Foster Kids of the Merrimack Valley, simplemente queremos decir gracias. Sabemos que este ha sido un año financieramente difícil para muchas personas; sin embargo, descubrimos que una vez más podíamos contar con nuestros tremendos seguidores para ayudarnos a mantener a los niños de crianza en Merrimack Valley, asegurando que cada uno de ellos tenga otra temporada navideña memorable. Desde nuestros seguidores que donan para nuestra campaña anual, hasta los participantes de nuestro programa Santa's Helpers y los muchos voluntarios que vienen y ayudan a envolver todos los regalos, no podríamos hacerlo sin ustedes.

A nuestros socios del Departamento de Bomberos de Methuen que donan su tiempo para ayudarnos a mover los regalos para cientos de niños y al Departamento de Policía de Methuen que ayudan con el tráfico para que la recogida de regalos se realice sin problemas, les damos las gracias.

FKMV está muy agradecido con el párroco, los sacerdotes y los feligreses de la parroquia St. Lucy que amablemente cedieron su salón durante una semana entera para que tengamos un lugar para guardar, envolver y eventualmente entregar una bolsa grande de regalos a cada niño. Gracias a nuestros nuevos socios comunitarios,

Launch of Methuen, que nos ayudaron a albergar a los niños de crianza y sus familias en una fiesta en su ubicación que fue memorable y mágica para los niños, las familias y la junta directiva de FKMV.

Estamos agradecidos con todos nuestros voluntarios y aquellos que donan para apoyar nuestros numerosos eventos durante todo el año. ¡En verdad, nos sentimos honrados por su continua generosidad!

Finalmente, los funcionarios y la junta directiva de Foster Kids of the Merrimack Valley son un grupo increíble de personas generosas que durante más de 18 años han ofrecido su tiempo como voluntarios organizando eventos para los niños y eventos para recaudar fondos para garantizar nuestro apoyo a los niños de Merrimack Valley. El área de Greater Lawrence y Greater Haverhill está estable. Sin duda, su compromiso con nuestra misión es reconfortante. Me enorgullece decir que tenemos una comunidad generosa y dadivosa y que es una bendición ser parte de ella.

¡Muchas gracias a todos! ¡Les deseo unas muy felices fiestas y un saludable año nuevo!

Sinceramente,

Larry Giordano  
Fundador y Presidente  
Niños adoptivos de Merrimack Valley, Inc.

**Thank you! says Foster Kids of the Merrimack Valley**

Dear Editor,

From the officers and board of directors of the Foster Kids of the Merrimack Valley, we simply want to say Thank You. We know this has been a financially difficult year for so many people, however, we found that we could once again count on our tremendous supporters to help us provide for the foster children in the Merrimack Valley ensuring each of them has another memorable holiday season. From our supporters who donate to our annual appeal, to the participants in our Santa's Helpers program and the many volunteers who come and help wrap all the gifts, we couldn't do it without you.

To our partners at the Methuen Fire Department who donate their time to help us move the gifts for hundreds of children and the Methuen Police Department who help with traffic so that the gift pick up goes smoothly, we say thank you.

FKMV is so grateful to the pastor, priests and parishioners of St. Lucy Parish who graciously give up their hall for an entire week so that we have a place to store, wrap and eventually give out a large bag of gifts to each child. Thank you to our new community partners, Launch of Methuen,

who helped us host the foster children and their families for a party at their location that was memorable and magical for the children, families, and the board of FKMV.

We are grateful to all our volunteers and those who donate to support our many events year-round. Truly, we are humbled by your ongoing generosity!

Finally, the officers and the board of directors of the Foster Kids of the Merrimack Valley are an amazing group of giving individuals who for over 18 years have been volunteering their time organizing events for the kids and fundraisers to ensure our support to the children of the Greater Lawrence, Greater Haverhill area is steady. Their commitment to our mission is heartwarming to be sure. I am proud to say we have a generous and giving community and so blessed to be part of it.

Many thanks to all! Wishing you a very Happy Holiday Season and a Healthy New Year!

Sincerely yours,

Larry F Giordano  
Founder and President  
Foster Kids of the Merrimack Valley, Inc.

**Resumen de la investigación de Covid-19: 11 de enero**

Por Kevin McCarthy  
Groundwork Lawrence

Sé que no necesito decirles que el COVID-19 está aumentando nuevamente, así que aquí hay algunos puntos, conclusiones y recursos para usted, sus empleados y sus familias. Comparta ampliamente por favor. La información original del experto se encuentra debajo de mi nota.

- NO ES DEMASIADO TARDE para vacunarse contra el COVID-19, la gripe y el VRS y los CDC recomiendan que lo haga.
- Cuanto mayor sea, mayor será el beneficio.
- Entonces, incluso si la persona mayor en su vida ha recibido 5 vacunas contra el COVID-19, SÍ se beneficiará de la inmunización con la versión de otoño de 2023.
- 70% de efectividad contra la hospitalización, evitando que nuestros hospitales locales se vean saturados.
- Covid larga:
  - o Es peor de lo que pensábamos y todavía estamos aprendiendo sobre ello.
  - o acumulan datos de que las vacunas protegen contra el COVID prolongado.
  - o Un estudio reciente (ver más abajo) sugiere que más de 3 dosis reducen el COVID prolongado en un 73 %.
- ¡Elemento de acción!
- Programe una cita para usted o un ser querido hoy:
  - GLFHC: <https://glfhccovid19iz.as.me/schedule/29c00b02/appointment/53379249> (consejo: elija la ubicación en 34 Haverhill Street)
  - CVS: <https://www.cvs.com/vaccine/intake/store/schedule-options?icid=rxhome-hero-imz-book>
  - Walgreens: <https://www.walgreens.com/topic/pharmacy/immunization-services-appointments.jsp>
- Si no tiene Internet o necesita ayuda para programar una cita, comuníquese con CARINA JAIME en The Center al 978-620-3545 y ella podrá ayudarlo a programar una cita.
- SI NO TIENE SEGURO MÉDICO, LA VACUNACIÓN GRATUITA EN GLFHC, WALGREENS Y CVS ESTÁ CUBIERTA POR EL PROGRAMA BRIDGE DE LOS CDC
- Si es residente de MA y tiene problemas de movilidad, hay vacunas disponibles en casa.
  - o Llame a Carina Jaime de la Ciudad de Lawrence. Ella le ayudará a programar una cita. 978-620-3545
- Pruebas de COVID
  - o <https://special.usps.com/testkits> Solicite kits de prueba gratuitos en este enlace
  - o Consulte con su proveedor de seguro médico; algunos pagan los kits de prueba como parte de su cobertura de medicamentos recetados.

**Covid-19 research roundup: Jan 11**

Por Kevin McCarthy  
Groundwork Lawrence

I know I don't need to tell you that COVID-19 is surging again so here are some bullet points, takeaways and resources for you, your employees and your families. Share widely please. The original, expert info is below my note.

- IT'S NOT TOO LATE to get vaccinated against COVID-19, Flu and RSV and the CDC recommends you do so.
- The older you are, the greater the benefit.
- So even if the senior in your life has had 5 COVID shots, YES they will benefit from immunization with the Fall 2023 version.
- 70% effective against hospitalization – preventing our local hospitals from being swamped.
- Long covid:
  - o It's worse than we thought and we're still learning about it.
  - o Data is accumulating that vaccines protect against long COVID.
  - o A recent study (see below) suggests 3+ doses reduces long COVID by 73%.
- Action Item!
- Schedule an appointment for you or a loved one today:
  - GLFHC: <https://glfhccovid19iz.as.me/schedule/29c00b02/appointment/53379249> (tip: choose the 34 Haverhill street location)
  - CVS: <https://www.cvs.com/vaccine/intake/store/schedule-options?icid=rxhome-hero-imz-book>
  - Walgreens: <https://www.walgreens.com/topic/pharmacy/immunization-services-appointments.jsp>
- If you don't have internet or need help making an appointment, please CARINA JAIME at The Center on 978-620-3545 and she can help you make an appointment.
- IF YOU DO NOT HAVE HEALTH INSURANCE, FREE VACCINATION AT GLFHC, WALGREENS AND CVS IS COVERED BY THE CDC'S BRIDGE PROGRAM
- If you are a MA resident with mobility issues, at home vaccinations are available.
  - o Call Carina Jaime with the City of Lawrence. She will help you make an appointment. 978-620-3545
- COVID tests
  - o <https://special.usps.com/testkits> Order free test kits at this link
  - o Check with your health insurance provider, some pay for test kits as part of their prescription coverage

"Nothing is impossible. The word itself says 'I'm possible!'"

- Audrey Hepburn

**nationalgrid**

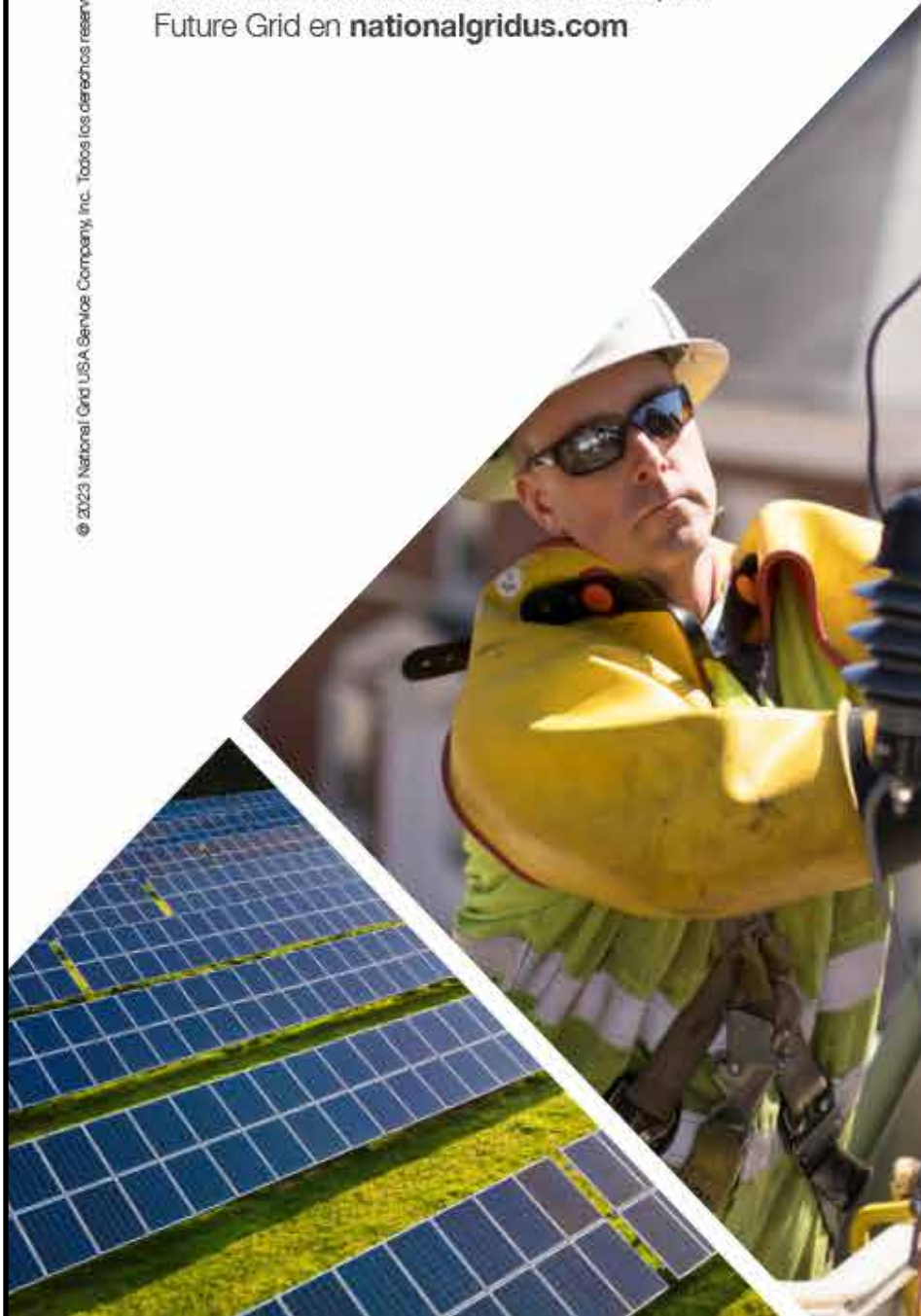
## Construyendo un futuro energético más inteligente, más fuerte, más limpio y más equitativo

Cada día en National Grid, los más de 6,500 miembros de nuestro equipo trabajan juntos para construir un futuro energético más inteligente, más fuerte, más limpio y más equitativo para nuestros clientes y comunidades en más de 240 pueblos y ciudades a lo largo de 5,900 millas cuadradas. Sabemos que lo que hacemos es muy importante y cómo lo hacemos lo es aún más.

National Grid presentó recientemente su propuesta para modernizar su red y hacer posible un futuro energético más justo que garantice beneficios para todos. Con nuestro plan Future Grid, facilitaremos la recarga de más de un millón de vehículos eléctricos y 750,000 bombas de calor, generaremos 1,400 millones de dólares en actividad económica y crearemos 11,000 puestos de trabajo.

Obtén más información sobre nuestro plan Future Grid en [nationalgridus.com](http://nationalgridus.com)

© 2023 National Grid USA Service Company, Inc. Todos los derechos reservados.



## Merrimack Valley Credit Union Welcomes New Vice President of Retail Banking

**James C. Potter will oversee the credit union's branch network and member support team**

Merrimack Valley Credit Union (MVCU) is pleased to announce that James C. Potter has joined the credit union as vice president of retail banking. Potter will oversee the credit union's branch network throughout New Hampshire, Massachusetts and Rhode Island and its member support team.

Potter earned a Bachelor of Science in Business Finance from Northeastern University and an MBA in Management from Babson College. Potter's career in banking began more than 35 years ago as a teller at Shawmut Bank.

"I basically grew up in the retail branch network," says Potter, who has held the positions of customer service representative, assistant branch manager, branch manager and cluster branch manager.

In 2002, Potter transitioned from banks to the credit union industry when he became the vice president of operations at Hanscom Federal Credit Union. There, Potter managed the credit union's branch network, back-office operations, call center and marketing department. Potter was later promoted to senior vice president and chief operating officer. He also temporarily oversaw Hanscom's lending and human resources departments.

Potter was drawn to MVCU due to its recent growth and uplifting company culture.

"What I really liked about MVCU is that it is growing," Potter says. "I also loved the vision of being the best place anyone has ever worked or banked, and the credit union's focus on financial education for both members and employees."

As the new leader of MVCU's retail team with decades of experience under his belt, Potter is looking forward to a bright future with the credit union.

"What excites me is leading a team of highly skilled and knowledgeable team members who are truly passionate about the financial wellbeing of others," Potter says. "I'm really looking forward to expanding on these values, getting



out into our communities and seeing our membership grow. The more people we help, the better."

Founded in 1955, Merrimack Valley Credit Union (MVCU) is a state-chartered community and employer-based credit union with more than \$2.3 billion in assets. The corporate office is located in Lawrence, Massachusetts. MVCU currently serves more than 115,000 members, primarily in Massachusetts, New Hampshire and Rhode Island. MVCU also serves more than 1,100 employer groups, including two major Massachusetts employers, Raytheon Technologies and Brigham and Women's Hospital, and operates 19 retail branches located in Amesbury, Bridgewater, Brookline, Danvers, Dorchester, Fairhaven, Haverhill, Hanover, Lawrence, Marlborough, Methuen, North Andover, Plymouth, Quincy, Tewksbury, Waltham and Worcester, Mass., plus Plaistow and Seabrook, N.H. MVCU offers a wide range of savings and loan products, commercial services and digital banking to meet the financial needs of a growing member base.

### ¡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](http://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!

# Nuevo Año, Nuevas Escuelas: Encuesta Revela que la Mitad de los Padres en EE. UU. Planean Buscar Diferentes Escuelas Primarias y Secundarias Para sus Hijos en 2024

*Un aumento significativo en la búsqueda de opciones escolares se registra tras las expansiones de la elección de escuelas en 20 estados el año pasado*

Más de la mitad de los padres en Estados Unidos (64%) expresan el deseo de contar con más información sobre las opciones educativas para sus hijos, según una encuesta de opinión de padres publicada por la organización sin fines de lucro National School Choice Awareness Foundation (NSCAF) en antecala de la National School Choice Week (21-27 de enero de 2024).

La fuerte demanda de opciones escolares de los padres es resultado de tres años seguidos de expansiones a nivel estatal en opciones de educación tradicional pública, charter, magnet, privada, en línea, en el hogar y opciones no tradicionales. Esto incluye la implementación de nuevos y mejorados programas de opciones

escolares en 20 estados solo durante el año 2023.

Según la encuesta de NSCAF realizada a 2,595 padres en los Estados Unidos de niños en edad escolar entre el 2 y el 4 de enero de 2024, el 72% de los padres manifestó haber contemplado la posibilidad de enviar al menos a uno de sus hijos a una escuela diferente el año pasado, experimentando un incremento del 35% con respecto al año 2022.

Según la encuesta, el 43% de los padres que tienen más de un hijo en su hogar dijeron que eligieron diferentes tipos de escuelas, como tradiciones públicas, charter, magnet, privadas, en línea, en el hogar u opciones de microescuelas. Más de la mitad de los padres (59%) dijeron que eligieron una escuela para

sus hijos que era diferente al tipo de escuela a la que ellos mismos asistieron cuando eran niños.

“Los padres hoy en día tienen más opciones para la educación de sus hijos que en cualquier otro momento de la historia, todo padre quiere que sus hijos tengan éxito y sea felices, y conocen que cada uno de sus hijos tienen fortalezas e intereses únicos”, dijo Krissia Campos Spivey, directora de Conoce tus Opciones Escolares, proyecto de NSCAF. “En los últimos años los padres han estado en la búsqueda de mejores escenarios académicos para sus hijos y cada vez más quieren tener acceso a muchas opciones, para todos aquellos en ese proceso, lo mejor es comenzar el proceso escolar en invierno, mucho antes

del año escolar 2024-2025, esto les dará el tiempo necesario para informarse y empezar el proceso pertinente”.

La encuesta de NSCAF indica que la fuerte ola de demanda por diversas opciones escolares corresponde con un fuerte interés de los padres en conocer más sobre las opciones educativas disponibles para sus hijos, con un 64% de los padres diciendo que desearían tener más información sobre las opciones de aprendizaje disponibles y la mitad diciendo que discutieron opciones escolares con amigos y familiares en la última semana o mes.

NSCAF proporciona la cartera de recursos de navegación escolar más grande y gratuita del país para los padres, que incluye mapas de opciones escolares específicos por estado y guías sobre temas como educación especial y microescuelas, en [schoolchoiceweek.com](http://schoolchoiceweek.com) y en español en [opcionese Escolares.com](http://opcionese Escolares.com).

La National School Choice Awareness Foundation es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) que informa, inspira y capacita a los padres para descubrir y navegar por las opciones educativas K-12 para sus hijos. NSCAF organiza programas benéficos de alto impacto, incluyendo la Semana Nacional de Elección Escolar y Conoce tus Opciones Escolares, en colaboración con Navigate, el National School Choice Resource Center, que también es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

**SOLICITE ¡HOY!**

## LOWELL COMMUNITY CHARTER PUBLIC SCHOOL

LCCPS es una escuela pública concertada gratuita que atiende a 815 estudiantes de preescolar a octavo grado en el corazón del centro de Lowell, MA.

**Fecha límite de solicitud**  
28 de febrero de 2024

**Sesiones informativas**  
11 de enero de 2024  
6 de febrero de 2024

**Fecha de la lotería**  
5 de marzo de 2024 5:30 PM

**Contacte con nosotros**  
(978) 323 - 0800

**Es LCCPS para su hijo?**

- Apoyo para ELL y necesidades especiales
- Programas de Día Ampliado
- Programas de atletismo competitivo
- Artes unificadas
- Programa para superdotados y talentosos
- Y mucho más.

**98.7%** FAMILIES SAY THAT LCCPS IS PREPARING THEIR CHILD FOR A SUCCESSFUL FUTURE

LEADERSHIP | EXCELLENCE | ACHIEVEMENT | DIVERSITY  
206 Jackson Street | Lowell | [www.lccps.org](http://www.lccps.org)

## Boats 4 Kidneys

Donate your Boat, Car, Truck, RV, Plane, or Real Estate to help people needing organ transplants on [MatchingDonors.com](http://MatchingDonors.com)

Free Vacation Voucher  
[Boats4Kidneys.com](http://Boats4Kidneys.com)  
1-800-385-0422

Es facil encontrar a

# Rumbo

(978) 794-5360  
[Rumbo@Rumbonews.com](mailto:Rumbo@Rumbonews.com)



# Cruz Roja: La emergencia por escasez de sangre puede retrasar los procedimientos médicos

## Se insta a los donantes a donar ahora, ya que el país se enfrenta al número más bajo de donantes de sangre en décadas

## Los donantes tienen la oportunidad de ayudar a salvar vidas y ganar un viaje al Super Bowl LVIII

BOSTON, Jan. 8, 2024 — La Cruz Roja Americana está experimentando una emergencia de escasez de sangre, ya que la nación enfrenta el número más bajo de personas que donan sangre en 20 años. El suministro de sangre de la Cruz Roja ha caído a niveles críticamente bajos en todo el país, y se insta a los donantes de sangre y plaquetas a hacer una cita de donación para ayudar a aliviar la escasez y contribuir a que los procedimientos médicos que salvan vidas no se suspendan. Cuando menos personas donan sangre, incluso las pequeñas interrupciones en las donaciones de sangre, como el déficit de casi 7,000-unidades en donaciones de sangre que la Cruz Roja experimentó solo entre Navidad y Año Nuevo, pueden tener un gran impacto en la disponibilidad de productos sanguíneos y consecuencias dramáticas para quienes necesitan una transfusión de sangre de emergencia. En la actualidad, los productos

sanguíneos llegan a los hospitales más rápido de lo que llegan las donaciones de sangre, y en las últimas semanas, la Cruz Roja ha tenido que limitar la distribución de productos sanguíneos de tipo O, uno de los tipos de sangre más transfundidos, a los hospitales.

"Los pequeños cambios en la participación de los donantes de sangre pueden tener un gran impacto en la disponibilidad de productos sanguíneos y consecuencias dramáticas para las personas que necesitan una transfusión de sangre de emergencia", dijo el Dr. Eric Gehrie, director médico ejecutivo de la Cruz Roja. "Es posible que se avencinen más desafíos, ya que la posibilidad de un clima invernal severo y enfermedades estacionales pueda agravar la grave situación del suministro de sangre. Se insta a los donantes de todo tipo, especialmente a los que tienen sangre tipo O y a los que donan plaquetas, a que donen ahora".

No espere para hacer una cita, descargue la aplicación Donantes de Sangre de la Cruz Roja, visite [redcrossblood.org/espanol](http://redcrossblood.org/espanol) o llame al 1-800-RED CROSS (1-800-733-2767).

La Cruz Roja y la Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL, siglas en inglés) se asociarán este mes de enero, durante el Mes Nacional del Donante de Sangre, para instar

a las personas a donar sangre o plaquetas y ayudar a hacer frente a la emergencia por escasez de sangre. Quienes acudan a donar sangre, plaquetas o plasma en enero entrarán automáticamente en el sorteo de un viaje para dos personas al Super Bowl LVIII de Las Vegas. Para obtener más información, visite [RedCrossBlood.org/Super Bowl](http://RedCrossBlood.org/SuperBowl) (en inglés).



## Men's Basketball Defeated by Wagner



NORTH ANDOVER, MASS. - The Merrimack College men's basketball fell for the second straight time on Friday night to Wagner College 71-65. Jacob O'Connell had a career-high 26 points after going 9-11 from the field. The graduate student also went a perfect three for three from deep. Jordan McKoy was the only other Warrior in double figures with 11 points in the loss.

### The Essentials

Score: Merrimack 65, Wagner 71  
Records: Merrimack (9-10, 3-2 NEC) | Wagner (9-7, 3-1 NEC)  
Location: Hammel Court

### Rapid Recap

The Seahawks jumped out to an early six-point lead out of the gate. O'Connell would stop the run with a layup. The big man would then hit a three to cut the lead down to one. McKoy would then find the bottom of the net with a three to put the Warriors up two. Wagner would battle back retaking a four-point lead. Both team battled back and forth. The Seahawks found themselves up five with nine and a half minutes to play in the first. Two minutes later Wagner increased its lead to seven. Merrimack then went on an eight-point run to flip the game and go up one. The Seahawks hit a three to retake a two point lead. Down one with five minutes to play until halftime, the Warriors added 11 straight points to go up by eight.

After back and forth play to end the half, Merrimack would head into the locker room up by seven.

Wagner opened the second half with four points to slice the lead to three. Bryan Etumnu would find a lane for a dunk, bringing the lead back up to five. The Seahawks then went on a six-point run to retake the lead by one. Adam "Budd" Clark hit a jumper to give the Warriors back the lead. Both teams battled for a number of minutes not letting either get a lead higher than three. With 10 minutes to play in the game, the Seahawks were up five. O'Connell converted on an and one to get the advantage down to two. Wager then added six points to go up eight. After being down nine with five minutes to go, Devon Savage hit his lone three of the night to drop the lead to six. With two minutes to go the Seahawks held an eight point lead. McKoy would hit a three with a minute and a half left to make it a two possession game. After a Wagner free throw, Jordan Derkack found a lane to the hoop, making the lead four. Good free throw shooting at the end gave the Seahawks a six-point win.

### Notes and Numbers

- There were a total of 10 lead changes.
- O'Connell also had four blocks in the loss.
- Derkack had eight points, seven rebounds, and six assists.



## Sports with Northern Essex Community College

By Dan Blair, Director of Athletics

## #5 Knights score season high 122 points in rout over UConn-Avery Point

Haverhill, MA (January 17, 2024) – Luis Reynoso (Lawrence) recorded his second triple double in the last three games and third of the season as the #5 nationally ranked Knights of Northern Essex Community College improved to 16-1 on the season and remained unbeaten in Region 21 play at 11-0 as they defeated the Pointers by a 122-59 final as they opened a four-game stand Wednesday evening.

Reynoso, who was one of seven Knights to score in double figures led all scorers with 25 points to go along with 15 rebounds and 10 assists. He also added four steals and two blocked shots to fill up the stat sheet.

NECC jumped out to an early 14-2 lead and led 25-14, before going into the locker room with a 36 point half time lead at 65-29.

Joining Reynoso in double figures were Camill Palacioglu (Tuebingen, GR) with 18 points, Ben Nkwantah (Methuen) with 15, Cameron Bayo (Paris, FR) with 12, while Javien Kirmil (Lowell) and Edwin SamMbaka (Paris, FR) each had 11 and Karl Wolfgang (Douala, CM) made his return to the lineup from injury with 10 points.

The Knights will remain at home when they entertain Community College of Rhode Island on Tuesday January 23rd with tip-off scheduled for 7:30pm at the Sport and Fitness on the Haverhill campus.



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.

# Auditor DiZoglio Appoints Gary Yu to Asian American and Pacific Islanders Commission



Auditor DiZoglio swears in Gary Yu to the Asian American and Pacific Islanders Commission.

State Auditor Diana DiZoglio appointed Gary Yu to the Asian American and Pacific Islanders Commission (AAPI) for a three-year term.

The Asian American and Pacific Islanders Commission was created as part of Section 68 of Chapter 3 of the MGLs and is responsible for actively identifying and addressing the unique challenges faced by residents of Asian

and Pacific Islander heritage. The 21-member board inform the public and leaders of business, education, human services, health care, state and local governments and the communications media of the unique cultural, social, ethnic, economic and educational issues affecting Asian Americans and Pacific Islanders in the Commonwealth.

Gary Yu has served as President of the

New England Chinese American Alliance since 2023. Yu also serves as President of the Boston Chapter of the Asian Pacific Islander American Public Affairs Association, a position he's held since 2017. In addition, he is the Founder and CEO of Boston International Media Consulting and Boston

Asian Radio and TV.

"I am very excited for Gary Yu's appointment to the Asian American and Pacific Islanders Commission. His experience and enthusiasm to give back to others in the community make him the ideal person for this role," said Auditor DiZoglio.

## Auditor DiZoglio Appoints Renee Harper to the Federal Funds Equity and Accountability Review Panel

State Auditor Diana DiZoglio appointed Renee Harper to the Federal Funds Equity and Accountability Review Panel for a four-year term this week.

The Federal Funds Equity and Accountability Review Panel was created as part of Chapter 102 of the Acts of 2021 and is responsible for tracking how American Rescue Plan Act (ARPA) funds are spent in Massachusetts. The 25-member board evaluates how ARPA funds are spent in communities disproportionately affected by the COVID-19 pandemic. The panel is part of the Executive Office of Administration and Finance's COVID-19 Federal Funds Office but operates outside of the office's

control.

Since 2019, Harper has served as Partner and Chief Financial Officer at Education Resource Strategies, a non-profit organization dedicated to transforming how school systems organize resources. Prior to that, from 1994-2017, she served as Assistant Vice President and Controller at Liberty Mutual Insurance.

"I am incredibly grateful for Renee Harper's willingness to step up and serve in this role. The passion she has for giving back to our communities and professional expertise will be integral to the panel's work to ensure an equitable distribution of ARPA funds," said Auditor DiZoglio.

## Auditor DiZoglio Appoints Renee Harper to the Federal Funds Equity and Accountability Review Panel

State Auditor Diana DiZoglio appointed Renee Harper to the Federal Funds Equity and Accountability Review Panel for a four-year term this week.

The Federal Funds Equity and Accountability Review Panel was created as part of Chapter 102 of the Acts of 2021 and is responsible for tracking how American Rescue Plan Act (ARPA) funds are spent in Massachusetts. The 25-member board evaluates how ARPA funds are spent in communities disproportionately affected by the COVID-19 pandemic. The panel is part of the Executive Office of Administration and Finance's COVID-19 Federal Funds Office but operates outside of the office's

control.

Since 2019, Harper has served as Partner and Chief Financial Officer at Education Resource Strategies, a non-profit organization dedicated to transforming how school systems organize resources. Prior to that, from 1994-2017, she served as Assistant Vice President and Controller at Liberty Mutual Insurance.

"I am incredibly grateful for Renee Harper's willingness to step up and serve in this role. The passion she has for giving back to our communities and professional expertise will be integral to the panel's work to ensure an equitable distribution of ARPA funds," said Auditor DiZoglio.

PARA **TOD**O TIPO DE **SEGURO**



Yomari, Elizabeth, Nini, Joan y Carla

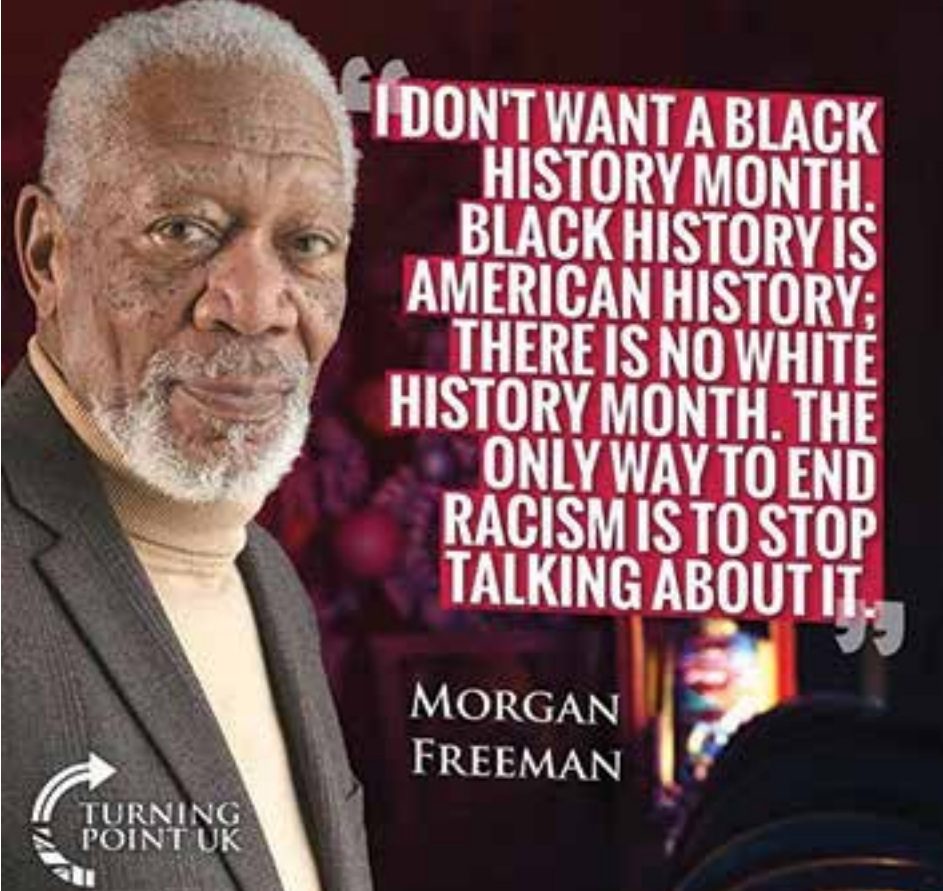
Personales  
Automóviles  
Casas  
Negocios

DEGNAN INSURANCE AGENCY, INC.

85 Salem Street., Lawrence MA 01843  
TEL. (978) 688-4474 . FAX (978) 327-6558  
[WWW.DEGNANINSURANCE.COM](http://WWW.DEGNANINSURANCE.COM)

\* Tarifas bajas para  
seguro de AUTOS y CASAS

SE HABLA  
ESPAÑOL



MORGAN  
FREEMAN

TURNING  
POINT UK



**GROUNDWORK**  
Lawrence

**Enero 2024**

[¡Haga clic aquí para leer en español!](#)

"Dale luz, y la gente encontrará el camino"

- Ella Baker

**Nuestro Legado:  
25 Años Cambiando Lugares, Cambiando Vidas y  
Cambiando Sistemas**



Changing Places. Changing Lives. Changing Systems.

Groundwork Lawrence comenzó con un sueño y un estudio de investigación. En 1998, el Servicio de Parques Nacionales de EE. UU., el Fondo para la Tierra Pública, la Ciudad de Lawrence, La organización Lawrence en Acción y el Instituto Urbano del Merrimack College, con la ayuda de Groundwork Inglaterra, trabajaron juntos para traer un fondo fiduciario de Groundwork a la ciudad de Lawrence. Los objetivos delineados en el estudio original incluían la creación y consolidación de asociaciones comunitarias, el aumento de la concienciación, la defensa y la acción en torno a problemas ambientales, y la mejora de la salud y el bienestar de los residentes en la ciudad. En 1999, todo el arduo trabajo, la investigación y la visión se materializaron, y nació Groundwork Lawrence.

25 años después, seguimos siendo fuertes. Estamos orgullosos de nuestro legado de 25 años y del impacto positivo que nuestro trabajo ha tenido en la comunidad. A través de nuestra [iniciativa Calles Verdes \(Green Streets\)](#), hemos plantado miles de árboles, revitalizado sitios contaminados como el Parque Nunzio DiMarca (anteriormente conocido como [el sitio Ferrous](#)), hemos creado nuevos equipos de juegos en los parques Bourgoin y Gagnon, hemos ayudado a convertir el Garaje Buckley en una obra de arte pública, eliminado miles de libras de desechos durante nuestras limpiezas del río Spicket y el Día de la Tierra, apoyado a los agricultores y la economía local con nuestros Mercados de Agricultores, y guiado a cientos de líderes juveniles, viendo a nuestro Green Team crecer de unos pocos estudiantes de secundaria hasta 50 asombrosos chicos y chicas este año.

A medida que continuamos creciendo dentro de nuestra comunidad, creamos relaciones y asociaciones duraderas que ponen a los residentes de Lawrence en primer lugar. Cuando la crisis golpeó a Lawrence en 2018, durante las Explosiones de Gas del Valle de Merrimack, y nuevamente en 2020, con la pandemia de COVID-19, GWL se puso de pie y trabajó junto a la ciudad, organizaciones locales y socorristas para ayudar con la gestión de crisis, desplegando nuestros recursos para ayudar a los afectados y coordinar servicios de refugio para aquellos impactados por estas crisis. En 2020, lanzamos [un programa de restaurantes](#) como respuesta al cierre de restaurantes durante la pandemia, que proporcionó comidas gratuitas y recursos a los miembros de la comunidad mientras apoyábamos a restaurantes de locales y pequeños negocios también afectados por la crisis global.

Y en todo el camino, encontramos momentos para aligerar y momentos de alegría. Celebramos y elevamos las voces de artistas y jóvenes en nuestra Gala Glow anual. Nos reímos y sonreímos mientras fabricábamos y volábamos cometas en [el Festival KITE/S.A.L.S.A.](#), y aclamamos al dar la bienvenida a nuevos miembros del personal a nuestro equipo, incluido nuestro primer Gerente de Agricultura Urbana, al Coordinador de Seguridad Alimentaria, un Gerente de Desarrollo de la Fuerza Laboral, y la llegada anticipada de un nuevo Director de Desarrollo. Esta primavera comenzaremos nuestro proceso de planificación estratégica, que nos ayudará a mirar hacia el futuro y planificar los próximos 3-5 años de GWL.

Basta decir que hablamos y caminamos el camino. ¡Únete a nosotros este año mientras celebramos 25 años de GWL! Destacaremos todos los lugares, espacios, personas y sistemas notables que hemos impactado, así que asegúrate de seguirnos en [Facebook](#) e [Instagram](#) para seguir nuestro viaje de 25 años.



**GROUNDWORK**  
Lawrence

[¡Haga clic aquí para leer en español!](#)

[ff091840-e896-46b8-991c-34b3a73776ea.pdf \(constantcontact.com\)](#)

"Give light, and people will find the way."

- Ella Baker

**Our Legacy:  
25 Years of Changing Places, Changing Lives &  
Changing Systems**



Changing Places. Changing Lives. Changing Systems.

Groundwork Lawrence started with a dream and a study. In 1998, the US National Park Service, the Trust for Public Land, the City of Lawrence, Lawrence Into Action, and Merrimack College Urban Institute, with the help of Groundwork England, worked together to bring a Groundwork trust to Lawrence. The goals outlined in the original study included creating and solidifying community partnerships, increasing awareness, advocacy, and action around environmental issues, and improving the health and wellness of residents in the city. In 1999, all the hard work, research, and vision materialized, and Groundwork Lawrence was born.

25 years later, and we are still GWL strong. We are proud of our 25-year legacy and the positive impact our work has had on the community. Through our [Green Streets initiative](#), we have planted thousands of trees, revitalized brownfields into thriving green spaces like Nunzio DiMarca Park (previously known as the [Ferrous site](#)), we created new playground equipment at Bourgoin and Gagnon parks, helped turn the Buckley Garage into a work of public art, removed thousands of pounds of waste during our Spicket River and Earth Day cleanups, supported farmers and the local economy with our Farmer's Markets, and mentored hundreds of youth leaders, seeing our Green Team grow from single digits to an astounding 50 high school students this year.

As we continued to grow within our community, we created lasting relationships and partnerships that put the residents of Lawrence first. When crisis struck Lawrence in 2018 during the Merrimack Valley Gas Explosions, and then again in 2020 with the COVID-19 pandemic, GWL stepped up and worked alongside the city, local organizations, and first responders to assist with crisis management, deploying our resources to aid those affected and help coordinate shelter services for those impacted by these crises. In 2020, we launched a [restaurant program](#) as a response to restaurant closures during the pandemic that provided free meals and resources to community members while supporting locally-owned restaurants and small businesses also impacted by the global crisis.

And all along the way, we found moments for joy and levity. We celebrated and elevated the voices of artists and youth at our annual Glow Gala. We laughed and smiled as we made and flew kites at the [KITE/S.A.L.S.A Festival](#), and we cheered as we welcomed new staff members to our team, including our first Urban Agriculture Manager, Food Security Coordinator, Workforce Development Manager, and the anticipated arrival of a new Development Director. In addition, this spring we will begin our strategic planning process to help us look ahead and plan GWL's next 3-5 years.

Suffice it to say, we talk the talk and walk the walk! Join us this year as we celebrate 25 years of GWL. We'll be highlighting all the remarkable places, people, spaces and systems we have impacted. Follow our 25 year journey on [Facebook](#) and [Instagram](#).

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

# “Enero seco” y más allá: Los beneficios de dejar de beber para su salud

Por la Dra. Ana Stankovic, directora médica  
UnitedHealthcare de New England

Millones de personas en todo el mundo están participando en el movimiento de salud de “enero seco”, simplemente eligiendo no beber alcohol durante el mes.

Debido a que muchos estadounidenses reportaron aumentar su consumo de alcohol durante la pandemia del covid-19, es preocupante que el consumo se haya mantenido alto incluso después de que la pandemia terminó. Los profesionales de salud informan que están viendo un aumento en los hábitos de consumo de alcohol, especialmente entre las mujeres.

En Massachusetts, el 19.1% de los adultos reportaron consumo excesivo de alcohol, sobrepasando el promedio nacional de 18.4% y ocupando el puesto 34 en la nación en esta medida, según el America's Health Rankings 2023 Annual Report.

Las personas que consumen alcohol identificaron la mejora de su salud física y el bienestar mental como las principales razones para beber menos.

## Los beneficios de salud al beber menos

Mantener el consumo de alcohol al mínimo permite que cosas buenas comiencen a suceder en su cuerpo. Usted puede descubrir que duerme mejor, su estado de ánimo mejora y es capaz de pensar más claramente. Dependiendo del resto de su dieta, incluso puede perder algunos kilos. Sin duda reducirá su riesgo de varios tipos de cáncer, incluyendo cáncer de garganta, de esófago, de mama y colorrectal, según el Instituto Nacional del Cáncer.

Si reducir la cantidad de alcohol es una meta personal, siga leyendo para aprender sobre consejos y estrategias que le pueden ayudar.

## Consejos y estrategias para beber menos

- Mantenga un diario para llevar un registro de sus sentimientos: Saber cuándo y por qué busca alcohol puede ayudarle a encontrar formas de reducir el consumo. Si no está seguro de sus razones, mantenga un diario durante una semana. Cuando sienta la necesidad de beber, anote lo que le hace sentir de esa manera, ya sea una razón física o emocional. La soledad y el aburrimiento son a menudo posibles razones. También puede sentirse estresado, triste, ansioso o irritable. Revise su diario al final de la semana y busque patrones. Una vez que encuentre algunos temas comunes, puede contemplar posibles maneras de sobrellevarlos.

- Beba con atención: Para muchas personas, beber alcohol es casi un hábito inconsciente - beben sin siquiera pensar en ello. Por ejemplo, quizás beba vino mientras cocina la cena o una cerveza cuando ve televisión. Cuando vaya por esa bebida, dese un momento para pensar. ¿Realmente la quiere, o es solo parte de su rutina? De eso se trata el consumo consciente. Si es por rutina, puede concentrarse en cambiar el patrón de comportamiento. Si realmente la quiere, tome la bebida, pero permanezca presente en el momento - siéntese y realmente sábelo.

- Cambie su rutina: Si normalmente va a “happy hour” a las 5 de la tarde, pospóngalo hasta las 6:30 o 7:00. Trate de distraerse

dando un paseo, yendo al gimnasio o hojeando su revista favorita. Puede sentir la necesidad de beber al principio, pero romper su rutina ayudará a cambiar sus hábitos con el tiempo. Solo requiere práctica.

- Trate ejercicios de respiración: Si a menudo recurre al alcohol cuando está estresado, ansioso o irritado, pruebe la respiración diafragmática - también conocida como respiración de caja - antes de tomar una bebida. Este método de respiración profunda calma el sistema nervioso central y puede ayudar a relajarle. Así es como funciona:

1. Siéntese o acuéstese y exhale lentamente todo el aire de los pulmones.

2. Respire por la nariz contando lentamente a cuatro. Trate de llenar los pulmones y el

estómago, no solo empujar el pecho.

3. Contenga la respiración contando a cuatro.

4. Exhale por otros cuatro.

5. Mantenga la respiración de nuevo contando a cuatro.

6. Repita la secuencia entera tres o cuatro veces.

7. Una vez que esté más tranquilo y relajado, es posible que ya no necesite una bebida para relajarse.

- Cambie el alcohol por otra cosa: Incluso si le va bien limitando el alcohol en casa, puede ser más difícil cumplir sus metas cuando socializa, especialmente si sus

amigos, familiares y compañeros de trabajo están bebiendo. Si se siente presionado a beber cuando sale, o no quiere llamar la atención al hecho de que está consumiendo menos, pida algo no alcohólico que parezca una bebida regular. Hay un montón de sabrosas opciones de bebidas no alcohólicas para elegir. Puede ser algo tan simple como club soda con lima fresca, kombucha o incluso una versión sin alcohol de su cóctel favorito. Podría pedir una margarita virgen y nadie se enteraría.

En resumen: Tomar medidas para beber menos lo pone en control, de modo que si o cuando decida tomar una copa de vino o un cóctel, es una decisión consciente, no un hábito sin sentido. Y mientras que beber menos puede tomar un poco de planificación y esfuerzo, las recompensas de salud - tanto para el cuerpo como para la mente - valen la pena.

## Dry January and beyond: stop drinking for your health

By Dr. Ana Stankovic, Chief Medical Officer  
UnitedHealthcare of New England

Millions of people worldwide are participating in the health movement of Dry January, simply choosing not to drink alcohol for the month.

Because many Americans reported increasing their alcohol intake during Covid, there is concern that consumption has remained high even after the pandemic ended. Health professionals report they are seeing increased drinking habits, especially among women.

In Massachusetts, 19.1% of adults reported binge drinking or heavy drinking, a figure above the national average of 18.4%. The state ranked 34th in the nation for this measure, according to the America's Health Rankings 2023 Annual Report.

Individuals who consume alcohol identified improving their physical health and mental wellbeing as the main reasons for drinking less.

### The health rewards of drinking less

Keeping alcohol use to a minimum allows good things to start happening in your body. You may find that you sleep better, your mood improves and you're able to think more clearly. Depending on the rest of your diet, you may even shed a few pounds. You'll certainly lower your risk of several types of cancer, including throat, esophageal, breast and colorectal cancers, per the National Cancer Institute.

If reducing how much you drink is a personal goal, read on to learn tips and strategies that may help.

### Tips and strategies for drinking less

- Keep a journal to track your feelings: Knowing when and why you reach for alcohol can help you figure out ways to cut back. But if you're unsure of your reasons, keep a journal for a week. When you feel the urge to pour a drink, jot down what is making you feel that way, whether physical

or emotional. Loneliness and boredom are often big ones. You may also feel stressed, sad, anxious or irritable. Review your journal at the end of the week and look for patterns. Once you find some common themes, you can brainstorm ideas for working around them.

- Drink mindfully: For many people, drinking alcohol is almost an unconscious habit — they drink without even thinking about it. For example, maybe you sip wine while cooking dinner or open a beer when you turn on the TV. As you reach for that drink, give yourself a moment to think. Do you really want it, or is it just part of your routine? That's what mindful drinking is all about. If it's the latter, you can concentrate on changing the behavior pattern. If it's the former, have the drink, but stay present in the moment — sit down and really savor it.

- Change your routine: If you normally have your happy hour at 5 o'clock in the evening, postpone it to 6:30 or 7:00. Distract yourself by taking a walk, going to the gym or flipping through your favorite magazine. You may feel the urge to drink at first, but breaking your routine will help change your habits over time. It just takes practice.

- Try breathing exercises: If you often turn to alcohol when you're stressed, anxious or irritated, try diaphragmatic breathing — also known as box breathing — before you pour a drink. This deep-breathing method calms the central nervous system and can help you relax. Here's how it works:

1. Sit or lie down and slowly breathe out all the air from your lungs

2. Breathe in through your nose for a slow count of four. Aim to fill your lungs and stomach, not just push out your chest

3. Hold your breath for a count of four



4. Exhale for another count of four

5. Hold your breath again for a count of four

6. Repeat the entire sequence three or four times

7. Once you're calmer and more relaxed, you may find that you no longer need a drink to help you unwind.

- Swap alcohol for something else: Even if you do well limiting your alcohol at home, it may be harder to stick to your goals when you socialize, especially if your friends, family and coworkers are all drinking. If you feel pressured to drink when you go out — or you don't want to draw attention to the fact that you're consuming less, order something nonalcoholic that still looks like a regular drink. There are plenty of tasty nonalcoholic beverage options to choose from. It can be something as simple as club soda with fresh lime, kombucha or even a nonalcoholic version of your favorite cocktail. You could order a virgin margarita and nobody would be the wiser.

The bottom line: Taking action to drink less puts you in control, so that if/when you do decide to have a glass of wine or a cocktail, it's a conscious decision, not a mindless habit. And while drinking less can take a bit of planning and effort, the health rewards — for both body and mind — are worth it.



**UN PUNTO DE VISTA** © 1996

Por Paul V. Montesino, PhD, MBA, CCP

El Dr. Montesino, totalmente responsable por este artículo, es el Editor de LatinoWorldOnline.com



**A POINT OF VIEW** © 1996

By Paul V. Montesino, PhD, MBA, CCP

**Ajustando la eternidad a la temporalidad**

Nadie puede argumentar que dividimos la historia en pequeños compartimentos con el fin de gratificar el carácter temporal de nuestra naturaleza y así enfrentar el impacto inevitable de una existencia eterna.

Para vivir una vida de hoy en el presente, aprendemos a olvidar un pasado que no podemos cambiar y dejamos de preocuparnos por un futuro que nadie puede predecir. Las técnicas de entrenamiento de meditación que ofrecen formas de practicar ese enfoque tienen una larga historia no solo en nuestras sociedades occidentales, sino también en muchas civilizaciones orientales del pasado y del presente.

Hablaré primero del pasado. Desafortunadamente, ignorar los componentes de la historia registrada porque no tienen presencia hoy nos roba muchas oportunidades de aprender no solo sobre ese pasado, sino también sobre cómo corregir los errores cometidos entonces y quiénes somos en el presente.

No faltan monumentos y literatura sobre los padres fundadores, y las madres, si existen, en la mayoría, si no en todas las naciones del mundo, incluida la nuestra. Incluso llevamos sus fotos grabadas en el papel moneda que tenemos en los bolsillos. Una lista mundial parecería una guía telefónica si tratara de citar sus nombres en este artículo. Pero el artículo no es ni pretende ser un directorio de este tipo. Esto no significa, sin embargo, que los miembros de esos grupos no hayan influido o no estén influyendo en el mundo hoy. ¡Hablando de influyentes!

Si viaja a Uno First Street, NE, Washington D.C., se encontrará con un magnífico edificio antiguo que alberga la Corte Suprema de los Estados Unidos, donde nueve Jueces Supremos interpretan los principios diseñados por nuestros Padres Fundadores que se suponía que representarían lo que los Estados Unidos serían no solo entonces sino también en su futuro, nuestro presente. Una vez que los jueces expresan una opinión, se supone que tiene la fuerza de un precedente y cualquier caso nuevo estará sujeto a ese precedente, igual que los casos presentados a la corte desde la fundación de nuestro país han estado sujetos a la filosofía y los principios legales de nuestros padres fundadores también.

Pero para estar sujetos a esos principios, también debemos estar dispuestos a luchar por ellos. Y no me refiero solo a luchar con nuestras manos, brazos y armas, sino a dar a nuestras instituciones la capacidad de cubrirnos a todos con lo que yo llamo "un paraguas de derechos y privilegios" que nos proteja de las lluvias tormentosas de la discriminación y la tiranía.

Como inmigrantes a este país, también significa que llevamos en nuestro equipaje mental y espiritual los principios de



aquellos de nuestros países de origen que sacrificaron sus vidas dándonos el ímpetu que nos movió a Estados Unidos. Como inmigrantes cubanos, como lo es mi caso, eso significa traer con nosotros los recuerdos de José Martí y Antonio Maceo entre otros, mártires de nuestra guerra de Independencia, y su filosofía, no con la intención de reemplazarlos, sino simplemente agregarlos al inventario de los Estados Unidos. Lo mismo ocurre con cada inmigrante bien intencionado que intenta cruzar nuestras fronteras... en el camino de entrada.

Este 28 de enero, en 1853 para ser exactos, hace ciento setenta y un años, en La Habana, Cuba, vino a este mundo José Martí Pérez. Su padre Mariano era español y su madre Leonor de Islas Canarias. Pero el joven José no se contentó con convertirse en un vástago español; Optó por convertirse en miembro de una nueva raza que se oponía al gobierno de sus mayores e intentaba establecer un país libre para sus descendientes. No solo luchaba contra su pasado, sino que también se unía a ellos para crear un futuro más justo para todos.

Nacionalista cubano, poeta, filósofo, ensayista, periodista, traductor, profesor, editor, y humanista eran su naturaleza. Tenía todas las herramientas necesarias para nosotros hoy en día para enfrentar los desafíos políticos y morales que enfrenta el mundo, incluida la complicada situación de sesenta y cinco años en la propia Cuba.

Habrán eventos para celebrar el nacimiento de José Martí por parte de aquellos que se preocupan. Se presentarán ponencias y se darán discursos, pero al final el público se irá a casa a vivir su vida como de costumbre. No creo que José Martí quisiera o mereciera un retiro de esa manera, pero nos corresponde a nosotros corregir ese comportamiento, no a José Martí mismo. Él está en un mundo de eternidad, no de temporalidad.

Y ese es mi punto de vista hoy. Agur.

**Adjusting eternity to temporality**

No one can argue that we break history into tiny compartments to gratify the temporary character of our nature that comes back to meet the unavoidable impact of an everlasting eternity.

In order to live today's life in the present, we learn to forget a past that we can't change and stop worrying about a future that no one can predict. Meditation training techniques that offer ways to practice that approach have a long history not only in our occidental societies but also in many oriental civilizations of the past and the present.

I will talk about the past first. Unfortunately, ignoring the components of recorded history because they have no presence today robs us of many opportunities to learn not only about that past, but also about how to correct any errors committed in the past and who we are in the present.

There is no lack of monuments and literature about the founding fathers, and mothers if they exist, in most if not all the nations of the world, ours included. We even carry their pictures engraved in the paper money contained in our pockets. A world list would look like a telephone directory if I tried to quote their names in this article. But the article is not or intends to be such a directory. This does not mean, however, that the members of those groups did not influence or are influencing the world today. Speaking of influencers!

If you travel to One First Street, NE, Washington D.C., you will face a magnificent old building that houses the United States Supreme Court, where nine Supreme Judges interpret the principles designed by our Founding Fathers that were supposed to represent what the United States would be not only then but also in their future, our present. Once the Justices express an opinion, it is supposed to carry the force of a precedent and any new cases will become subject to that precedent as the cases presented to the court since the founding of our country than have been subject to the legal philosophy and principles of our founding fathers before.

But in order to be subject to those principles we should also be willing to

fight for them. And I not only mean fighting with our hands, arms, and weapons, I mean giving our institutions the ability to cover all of us with what I call "an umbrella of rights and privileges" that protects us from the stormy rains of discrimination and tyranny.

As immigrants to this country, it also means that we carry in our mental and spiritual luggage the principles of those from our original countries who sacrificed their lives giving us the impetus that moved us to America. As Cuban immigrants, like in my case, that means bringing with us the memories of Jose Marti and Antonio Maceo as many others, martyrs of our war of Independence, and their philosophy, with the intention not to replace, but simply add them to America's inventory. The same goes for every well-intentioned immigrant that tries to cross our borders... on the way in.

January 28, 1853, to be exact, one hundred seventy-one years ago, in Havana, Cuba, Jose Marti Perez came to this world. His father Mariano was a Spaniard, and his mother Leonor was from the Canary Islands. But young Jose was not content with becoming a Spanish offspring; he chose to become a member of a new breed that opposed the government of his elders trying to establish a free country for his descendants. He was not only fighting against his past, but he was also joining them to create a more just future for all.

Cuban nationalist, poet, philosopher, essayist, journalist, translator, professor, publisher, and also a humanist, was his nature. He had all the tools necessary for us today to face the political and moral challenges confronting the world, including the sixty-five-year-old messy situation in Cuba itself.

There will be events celebrating the birth of Jose Marti by those who care. There will be papers presented and speeches given, but in the end, the audience will go home to live their lives as usual. I don't believe that Jose Marti wanted or deserved a retreat that way, but it is up to us to correct that behavior, not Jose Marti himself. He is in a world of eternity, not temporality.

And that is my point of view today. So long.

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

Essex County Habitat for Humanity  
the store that builds homes

647 Andover Street | Lawrence, MA | 978-686-3323 | [www.ecrestore.org](http://www.ecrestore.org)  
Open Tuesday-Saturday, 10am-5pm

shop
donate
volunteer

"No me pongan en lo oscuro a morir como un traidor; yo soy bueno y como bueno, moriré de cara al sol"

"Do not put me in the dark to die like a traitor; I am good, and like a good man, I will die with my face to the sun"

- Jose Marti

**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 February 9, 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. 2017 Dodge Journey VIN 3C4PDDEG5HT583521
2. 2011 Chrysler Town & Country VIN 2A4RR8DG6BR680265
3. 2004 Honda Accord VIN 1HGCM56894A001371
4. 2015 Honda Civic VIN 19XFB2F88FE265228
5. 2014 Kia Soul VIN KNDJN2A29E7716704
6. 2021 Honda Pilot VIN 5FN3YF6H50MB031647

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

Signed  
Frank Coady  
Coady's Towing Service  
1/22, 2/1, 2/8

**LEGAL NOTICE  
NOTICE OF PUBLIC SALE**

Notice is hereby given by Christopher's Towing 76 Riverneck Road, Chelmsford, MA, and 91 Maple Street Unit 11, Lowell, MA pursuant to the provisions of Mass G.L.c. 255, Section 39A, that they will sell the following vehicles on or after February 9, 2024 beginning at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keepers lien for towing, storage, and notices of sale. Vehicles are being stored at Christopher's Towing and may be viewed by appointment only.

1. 2020 Kia Soul VIN KNDJ23AU0L7002361
2. 2006 Chevrolet malibu VIN 1G1ZT53806F232321
3. 2014 Chevrolet Silverado VIN 1GCNKPEC3EZ240254
4. 2009 Toyota Corolla VIN JTDBL40E999090440
5. 2006 Honda Civic VIN 2HGFG12896H507077
6. 2018 Chevrolet Silverado VIN 1GCVKREC8JZ199674
7. 2002 Toyota Camry VIN 4T1BF32K52U524369
8. 2010 Toyota Tacoma VIN 3TMLU4EN6AM046623
9. 1989 Kawasaki VN1500-A VIN JKBNAA1XLA004193
10. 1998 Honda CR-V VIN JHLRD2847WC003227
11. 2004 Chevrolet Tahoe VIN 1GNEK13Z44R242993
12. 2008 Chevrolet Express G3500 VIN 1GCHG39K181219401
13. 2007 Scion TC VIN JTKDE177270181309
14. 2007 Chevrolet Impala VIN 2G1WT58K479349420
15. 2018 Nissan Rogue VIN KNMAT2MV9JP506349
16. 2008 GMC Sierra 1500 VIN 2GTEK13M181158609
17. 2006 Toyota Corolla VIN 1NXBR32E16Z692646
18. 2023 Suzuki GSXR750 VIN JS1GR7MA7P7100740
19. 2004 Ford F-150 VIN 1FTPW14534KB89911
20. 2015 Honda Civic VIN 2HGFB6E50FH704071

Signed  
Christopher Ferreira  
Owner  
1/22, 2/1, 2/8



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.houseofmercy.lawrence.com/give-help>



Bagsinbulk.com

**Celebrate Black History Month  
On Freedom Trail®  
African-American Patriots® Tours**

Los aclamados tours African-American Patriots® de la Freedom Trail® Foundation celebran a los patriotas afroamericanos que desempeñaron un papel vital en el inicio de la Revolución Americana en Boston y la formación de nuestro país.

Dirigidos por guías disfrazados del siglo XVIII y los visitantes tienen la oportunidad de ver la historia a través de los ojos de estos valientes hombres y mujeres durante el Mes de la Historia Afroamericana en febrero.

Los recorridos de African-American Patriots® comienzan el sábado 3 de febrero de 2023 y se llevan a cabo regularmente en febrero los sábados y domingos, con salida a las 10:45 a. m. desde el Centro de información para visitantes de Boston Common.

Figuras revolucionarias como Crispus Attucks, Phillis Wheatley, Prince Hall, Peter Salem y otros cobran vida durante estos recorridos a pie de 90 minutos mientras zigzaguean por el Freedom Trail, el icónico sendero de ladrillos de 2,5 millas de Boston que conduce a 16 sitios históricos de importancia nacional.

African-American Patriots Tours invita a visitantes y residentes a descubrir las inmensas contribuciones de los bostonianos

negros durante la Revolución Americana y más allá, a medida que se desarrollan las historias a lo largo del histórico camino marcado por la línea roja de Boston. Escuche los sacrificios que hicieron estos patriotas, las batallas que libraron y los legados que dejaron, así como las historias de importantes abolicionistas y activistas de derechos civiles en la historia de Boston.

Las giras de African-American Patriots® son ideales para grupos, escuelas, residentes y quienes visitan la ciudad. Los boletos para el recorrido público se pueden comprar en el Centro de información para visitantes de Boston Common a \$17 para adultos, \$15 para personas mayores y estudiantes y \$8 para niños menores de 12 años. Los boletos también se pueden comprar en línea en [TheFreedomTrail.org](http://TheFreedomTrail.org). Los African-American Patriots® Tours también están disponibles durante todo el año para grupos como tours privados.

Otros eventos y programas que celebran el Mes de la Historia Afroamericana se llevan a cabo en los sitios oficiales de Freedom Trail. Para obtener información sobre los eventos y programas de Freedom Trail, boletos, reservaciones, tarifas para grupos o preguntas, llame al (617) 357-8300 o visite [TheFreedomTrail.org](http://TheFreedomTrail.org).

**Celebre el Mes de la Historia  
Afroamericana en Freedom Trail®  
Tours de los Patriotas Afroamericanos®**

Freedom Trail® Foundation's acclaimed African-American Patriots® Tours celebrate the African-American patriots who played a vital role in the start of the American Revolution in Boston and the formation of our country.

Led by 18th-century costumed guides and tour-goers can view history through the eyes of these courageous men and women throughout Black History Month in February.

African-American Patriots® Tours begin on Saturday, February 3, 2023, and are held regularly in February on Saturdays and Sundays departing at 10:45 a.m. from the Boston Common Visitor Information Center.

Revolutionary figures such as Crispus Attucks, Phillis Wheatley, Prince Hall, Peter Salem, and others come to life during these 90-minute walking tours while zigzagging through the Freedom Trail – Boston's iconic 2.5-mile brick trail leading to 16 nationally significant historic sites.

African-American Patriots Tours invite visitors and residents alike to discover the

immense contributions of black Bostonians during the American Revolution and beyond, as the stories unfold along Boston's historic red-lined path. Hear about the sacrifices these patriots made, the battles they fought, and the legacies they left behind, as well as the stories of significant abolitionists and civil rights activists in Boston's history.

African-American Patriots® Tours are ideal for groups, schools, residents, and those visiting the city. Public tour tickets may be purchased at the Boston Common Visitor Information Center at \$17 for adults, \$15 for seniors and students, and \$8 for children under 12 years old. Tickets may also be purchased online at [TheFreedomTrail.org](http://TheFreedomTrail.org). The African-American Patriots® Tours are also available year-round for groups as private tours.

Other events and programs celebrating Black History Month are held at official Freedom Trail sites. For information regarding Freedom Trail events and programs, tickets, reservations, group rates, or questions, please call (617) 357-8300 or visit [TheFreedomTrail.org](http://TheFreedomTrail.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](mailto:heallawrence@aol.com)  
<https://www.facebook.com/heallawrence.mass>

# 100 años de trabajo para salvar vidas y seguimos contando: Feliz cumpleaños a la American Heart Association



*La American Heart Association celebrará su centenario en 2024 con “Bold Hearts” y la visión de promover la salud y la esperanza para todos, en cualquier lugar.*

DALLAS, 8 de enero de 2024 — Desde sus humildes comienzos como una pequeña sociedad de salud profesional formada por seis cardiólogos en Chicago en 1924, la American Heart Association se ha convertido en la organización voluntaria más grande y antigua del país dedicada a combatir las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral. Al reunir a más de 35 millones de voluntarios y seguidores, junto con más de 2,900 empleados, la Asociación es hoy una fuerza global que transforma la forma en que el mundo entiende, trata y previene las enfermedades cardiovasculares y los derrames cerebrales. En 2024, con Bold Hearts™, la celebración del centenario de la American Heart Association, la organización celebra 100 años de progreso y una visión de un futuro mejor para todos.

“Cien años atrás, las enfermedades cardíacas se consideraban una sentencia de muerte. Se sabía poco sobre qué las causaba y menos aún sobre cómo cuidar a las personas que la padecían y morían a causa de ellas. El Dr. Paul Dudley White, uno de los fundadores de la American Heart Association, describió esos primeros años como una época de ‘ignorancia casi increíble’ sobre las enfermedades cardíacas”, relató la Directora Ejecutiva de la American Heart Association, Nancy Brown. “A través de nuestra incesante búsqueda de investigación, ciencia e innovación que salven vidas, y nuestro apoyo inquebrantable a pacientes, familias y cuidadores, estamos creando comunidades más saludables en todas partes y transformando la forma en que vivimos, trabajamos y nos divertimos, para potenciar vidas más largas y saludables”.

Antes de la llegada de los antibióticos, las enfermedades infecciosas, como la neumonía, la tuberculosis y la difteria, eran la causa de muerte más común en el mundo industrializado. La enfermedad cardiovascular arteriosclerótica (ASCVD), caracterizada por placas en los vasos sanguíneos y engrosamiento de las paredes de las arterias, surgió por primera vez como una importante amenaza para la salud a mediados del siglo XX y sigue siendo la principal causa de muerte en todo el mundo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU.

“Hay mucho que aprender de este cambio histórico en la reducción de muertes por enfermedades infecciosas y la prevalencia actual de muertes por enfermedades cardiovasculares”, dijo Joseph C. Wu, MD, Ph.D., FAHA, actual Presidente voluntario de la American Heart Association, Director de Stanford Cardiovascular Institute y profesor de Medicina y Radiología de Simon H. Stertzer en Stanford School of Medicine. “Gracias a la investigación científica, los

avances tecnológicos y las políticas de salud pública, la mayoría de estas enfermedades infecciosas se han controlado y muchas han sido erradicadas o casi lo están. A medida que aplicamos estos mismos métodos clínicos y epidemiológicos a la esperanzadora erradicación de las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales, la American Heart Association está logrando grandes avances. Si bien aún pierden la vida demasiadas personas cada año, muchas viven vidas más largas y productivas mientras controlan sus enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo”.

La inspiración para la formación de la Asociación surgió en 1911 de Mary Wadley, enfermera y trabajadora social del Bellevue Hospital de la ciudad de Nueva York, quien creía que se podía hacer más para ayudar a las personas que padecían enfermedades cardíacas. En ese momento, las enfermedades cardíacas se consideraban tan graves que los médicos eran reacios incluso a informarles el diagnóstico a sus pacientes, según relatos del renombrado cardiólogo y científico preeminente Dr. Eugene Braunwald, a menudo llamado el “padre de la cardiología”. En el primero de una serie de artículos especiales de la Colección Centenario, “Cardiología: Un siglo de progreso”, publicado en *Circulation*, la revista profesional insignia de la American Heart Association, Braunwald escribe que “se recomienda que los pacientes con enfermedades cardíacas graves no sean informados al respecto, pero que sí se debe informar a un amigo o a un familiar”. También menciona otros tratamientos de la época:

- La terapia recomendada para las enfermedades cardíacas crónicas era extremadamente limitada y consistía solo en algunas de las recomendaciones actuales: reducción de peso y presión arterial si estaban elevados, así como una menor ingesta de sal.
- No existía ningún tratamiento específico si uno sobrevivía a un ataque cardíaco aparte del reposo, una dieta líquida y medidas generales de apoyo.
- Si bien a las personas con presión arterial alta se les recomendaba reducir el consumo de sal y bajar el peso corporal, también se les recomendaba bañarse con agua tibia e irrigar el colon una o dos veces por semana.

“Los tiempos ciertamente han cambiado durante el último siglo. Acciones audaces y dedicación por parte de investigadores y voluntarios han dado lugar a avances médicos significativos en 100 años, incluida la primera válvula cardíaca artificial, marcapasos implantables, medicamentos para reducir el colesterol, técnicas de RCP y mucho más”, dijo Marsha E. Jones, actual Presidenta del consejo de voluntarios de la American Heart Association y ex Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Diversidad de The PNC Financial Services Group Inc. “Incluso con el conocimiento actual, persisten brechas, particularmente para garantizar el acceso a la atención médica y una atención de calidad para las personas en poblaciones diversas y subrepresentadas. Es por eso que la American Heart Association continúa defendiendo la equidad en salud con nuestros ‘10 compromisos’. A través de la investigación,

el apoyo, el trabajo comunitario y otras medidas, estos compromisos están diseñados para garantizar que hagamos todo lo posible para eliminar las barreras a la equidad en la salud”.

Brown señaló que la intercesión ha sido una misión crítica en el trabajo de la Asociación durante más de 40 años.

“Nuestra red comunitaria incluye personal y voluntarios en Washington, D. C., cada capital de estado y en comunidades locales de todo el país. Hemos colaborado durante mucho tiempo en la convocación de coaliciones poderosas y hemos construido un amplio historial de éxito bipartidista informando e influyendo en la promulgación de políticas públicas basadas en evidencia que conducen a vidas más largas y saludables”, afirmó. “Fuimos los primeros líderes en la lucha por políticas exitosas de control del tabaco y hemos sido firmes defensores del aumento del financiamiento federal para la investigación en los Institutos Nacionales de la Salud. Nuestras prioridades de apoyo también incluyen mejorar el acceso a cuidados de salud asequibles y de calidad; aumentar el acceso a alimentos saludables; crear oportunidades para la actividad física; mejorar la calidad del aire; fortalecer la infraestructura de salud pública y los sistemas de atención; elevar la importancia de abordar el racismo y otros determinantes sociales de la salud a través de políticas públicas; y garantizar continuamente que los gobiernos estatales y locales aborden los problemas de salud de sus residentes”.

Wu señaló que la investigación rigurosa e innovadora siempre ha estado en el centro de la misión de la American Heart Association.

“La American Heart Association es reconocida como líder mundial en el avance de la investigación y la ciencia innovadoras”, dijo. “Nuestros expertos voluntarios establecen el estándar de oro en la atención al paciente mediante la creación y socialización de pautas de RCP y atención cardiovascular basadas en investigaciones. La Asociación fomenta la mejora continua de la calidad a través de programas hospitalarios y de cuidados de salud para garantizar que todos reciban la mejor atención posible: la atención adecuada en el momento adecuado”.

Cada año en una serie de sesiones y reuniones científicas, la Asociación reúne a miles de los mejores expertos de todo el mundo, incluidos científicos, médicos, profesionales de la salud, pacientes y otros dedicados y apasionados, para discutir y debatir la ciencia cardiovascular y la información clínica más recientes en la lucha contra las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral. La publicación en cualquiera de las 14 revistas profesionales revisadas por pares de la Asociación es sinónimo de calidad, relevancia e importancia en la mejora del conocimiento médico relacionado con las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Con más de \$5700 millones invertidos en investigación médica cardiovascular desde 1949, la American Heart Association es la mayor entidad no gubernamental que financia la investigación sobre el corazón y

el derrame cerebral del país, solo superada por el gobierno de Estados Unidos. La Asociación ha financiado más de 49,000 proyectos, lo que ha dado lugar a importantes avances en el descubrimiento, la traducción y la aplicación clínica de enfermedades cardiovasculares y el derrame cerebral. Además, 15 investigadores financiados por la American Heart Association ganaron Premios Nobel, lo que confirma que la Asociación es el punto focal de excelencia en la investigación de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

“En el centro de todo lo que hacemos está el poderoso compromiso de nuestra familia global de voluntarios, donantes, defensores y supervivientes. Desde los primeros días del Heart Fund, cuando la gente iba de puerta en puerta para recolectar donaciones de los vecinos, hasta nuestras históricas Heart Walk en la comunidad, desde la generosidad de patrocinadores corporativos locales y nacionales, hasta la filantropía sincera de nuestros principales donantes, el apoyo financiero brindado a la American Heart Association a lo largo de los años ha marcado un cambio significativo”, dijo Brown. “Igual de notable ha sido el compromiso de tiempo, pasión y dedicación a nuestra causa brindado por tantas personas y demostrado en más formas de las que podríamos contar. ‘Gracias’ parece una palabra insuficiente y por eso quiero comprometerme con cada persona que haya hecho alguna contribución de cualquier tipo a la American Heart Association. Mientras celebramos nuestro cumpleaños número 100 prometemos nunca dejar de ser una fuerza implacable para un mundo con vidas más largas y saludables. A medida que avanzamos hacia el segundo siglo de nuestra labor, nos concentramos en promover la salud y la esperanza para todos, en todas partes. Nuestro futuro consiste en mejorar el suyo”.

Visite [heart.org/centennial](http://heart.org/centennial) a lo largo del año 2024 para obtener más información sobre cómo la American Heart Association está aprovechando sus 100 años de salvar y mejorar vidas para construir audazmente un segundo siglo de salud equitativa para todos, y leer historias sobre los corazones audaces que han inspirado, inventado, imaginado e informado sobre la salud del corazón.

La American Heart Association es una organización que fomenta de manera incesante vidas más sanas y duraderas. Nos dedicamos a garantizar la igualdad en materia de salud en todas las comunidades. A través de la colaboración con numerosas organizaciones, e impulsados por millones de voluntarios, financiamos la investigación innovadora, abogamos por la salud pública y compartimos recursos que salvan vidas. La organización con sede en Dallas ha sido una fuente de información sobre salud líder durante un siglo. Durante 2024, el año de nuestro centenario, celebraremos 100 años de historia y logros relevantes. Mientras nos preparamos para el segundo siglo de descubrimiento e impacto, nuestra visión es promover la salud y la esperanza para todos, en todo el mundo. Comuníquese con nosotros en [heart.org](http://heart.org), Facebook, X o llámenos al 1-800-AHA-USA1.

**“Lucha por las cosas que te importan, pero hazlo de una manera que lleve a otros a unirse a ti”.**

RUTH BADER GINSBURG

BY DALIA DÍAZ  
daliadiaz@rumbonews.com

LÉALO EN ESPAÑOL EN LA PÁGINA 4



# From My Corner

## Committee assignments for city councilors

The list of the committees in which the councilors will participate was released last week with the names of those who will be forming them. It's good to know this information because when residents have a concern, rather than call the district councilor, they can contact a member of that committee and get the proper answer or assistance.

Please note that there's a new committee established by the new president Jeovanny Rodriguez; the Economic Development Committee will be dealing with the plans to improve and grow the city. President Rodriguez has a vision of how these conversations will impact the items they discuss at other times.

## Councilors of 20 years ago

Sometimes I wonder if I'm too old to accept modern society but there are too many differences that I remember.

While talking among some friends, we remembered how city councilors aired their grievances and opinions, sometimes rather irate, others more subtle. Outside of the council meetings, they showed a united front at public events and were very civil.

Today, there are so many disagreements and fights that everyone is aware of that everyone is aware of how they feel about each other. This, in turn, affects the entire community because we want our representatives to solve our problems and not get into clashes among them. Sometimes we wonder if they vote in a certain way for political reasons or spite against another councilor.

In our conversation, we concluded that it's because of social media. Everything gets aired through the computer or telephone screen and lots of mistakes are made. Besides, we lose respect for those individuals who behave more like the old busybodies back home.

There is no dignified behavior at the city council anymore and we can blame it

## 2024 Committee Assignments

### Budget and Finance Committee

Councilor Stephany Infante  
Councilor Wendy Luzon  
Councilor Vivian Marmol  
Councilor Jeovanny Rodriguez

### Ordinance Committee

Councilor Marc A. Laplante  
Councilor Celina Reyes  
Councilor Gregory Delrosario  
Councilor Fidelina Santiago

### Housing Committee

Councilor Marc A. Laplante  
Councilor Jeovanny Rodriguez  
Councilor Vivian Marmol  
Councilor Fidelina Santiago

### Personnel Committee

Councilor Stephany Infante  
Councilor Wendy Luzon  
Councilor Fidelina Santiago  
Councilor Ana Levy

### Public Safety Committee

Councilor Ana Levy  
Councilor Celina Reyes  
Councilor Gregory Delrosario  
Councilor Marc A. Laplante

### Economic Development Committee

Councilor Vivian Marmol  
Councilor Stephany Infante  
Councilor Wendy Luzon  
Councilor Gregory Delrosario

### Committee of the Whole

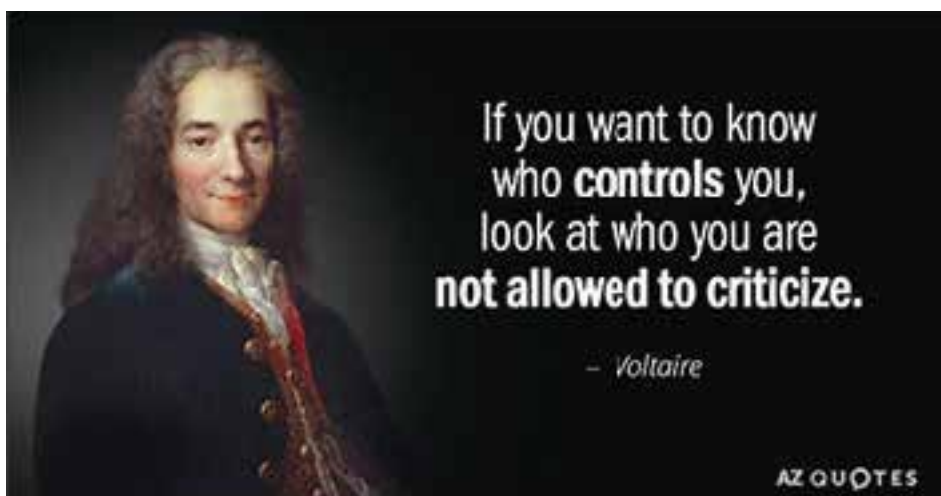
All Councilors  
Councilor Stephany Infante  
(VP of the council is the chair of this committee)

on social media and the behavior of a few.

Please don't spread rumors that you pick up on those pages. If you want to find out the truth, do as I do, go to the source, and get it straight. Don't contribute to that disease!

**“We don't go into journalism to be popular. It is our job to seek the truth and put constant pressure on our leaders until we get answers.”**

— Helen Thomas



## 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.

**CLASES DE SERVSAFE EN ESPAÑOL Y CERTIFICACIÓN PARA COCINEROS, PREPARADORES, GERENTES Y CHEFS**

**FECHAS:**  
1/27/24  
2/3/24  
3/16/24  
5/11/24  
6/8/24




**Melissa Nova**  
Certified Proctor/Instructor  
Procuradora/Instructora Certificada

**SERVSAFE CLASSROOM TRAINING IN ENGLISH & EXAM FOR COOKS, PREP COOKS, MANAGERS & CHEFS**

**DATES:**  
1/20/24  
3/2/24  
4/27/24  
5/25/24  
6/22/24

**PLACE/LUGAR:** BOYS & GIRLS CLUB OF LAWRENCE  
136 WATER ST. LAWRENCE MA 01841

**TIME/HORA:** 10 AM- 6 PM

**COST/COSTO:** \$199.00 (CLASS & EXAM)

**SIGN UP HERE/ REGISTRESE AQUI**



**FOLLOW US ON FB/IG @SERVSAFE.BY.MELICUMBE**

# Rumbo

“The Bilingual Newspaper of the Merrimack Valley”

WWW.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