



Dracut native serves aboard one of the world's largest warships



Photo by Mass Communication Specialist Seaman Alexander Morneau,
Navy Public Affairs Support Element East

By Senior Chief Mass Communication Specialist John Osborne
Navy Office of Community Outreach

NEWPORT NEWS, Va. - Petty Officer 3rd Class Lucas St. Louis, a native of Dracut, Massachusetts, serves aboard USS John C. Stennis, a U.S. Navy aircraft carrier operating out of Newport News, Virginia. Aircraft carriers are among the largest warships in the world.

St. Louis graduated from Dracut Senior High School in 2021.

The skills and values needed to succeed in the Navy are similar to those

found in Dracut.

"The biggest lesson I learned growing up is perseverance," St. Louis said. "Yes, times get tough, but you have to keep pushing through. To be successful in the Navy, you have to be able to keep trying."

St. Louis joined the Navy three years ago. Today, St. Louis serves as a machinist's mate.

(Continues on page 2)

"He aquí, amigos míos, la primavera ha llegado; la tierra ha recibido con alegría los abrazos del sol, ¡y pronto veremos los resultados de su amor!"

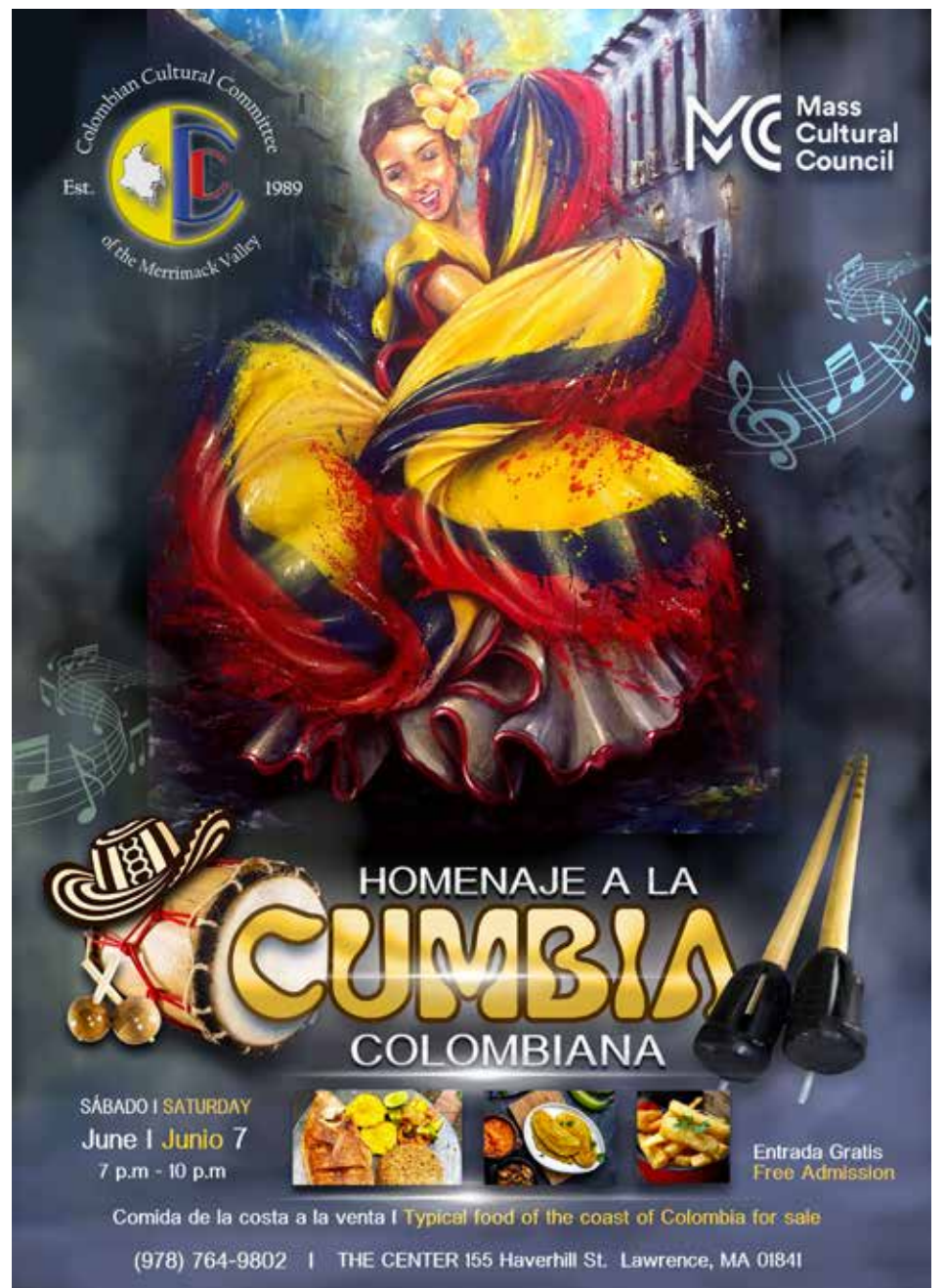
"Behold, my friends, the spring is come; the earth has gladly received the embraces of the sun, and we shall soon see the results of their love!"

Sitting Bull

*Con esta edición Rumbo cumple 29
años de servicio a las comunidades
del Valle de Merrimack.*

*¡Ha sido un verdadero honor y
placer!*

*With this edition, Rumbo celebrates
29 years of service to the communities
of the Merrimack Valley.
It has been a true honor and
pleasure!*



Dracut native serves aboard one of the world’s largest warships

By Senior Chief Mass Communication Specialist John Osborne
Navy Office of Community Outreach

NEWPORT NEWS, Va. - Petty Officer 3rd Class Lucas St. Louis, a native of Dracut, Massachusetts, serves aboard USS John C. Stennis, a U.S. Navy aircraft carrier operating out of Newport News, Virginia. Aircraft carriers are among the largest warships in the world.

St. Louis graduated from Dracut Senior High School in 2021.

The skills and values needed to succeed in the Navy are similar to those found in Dracut.

“The biggest lesson I learned growing up is perseverance,” St. Louis said. “Yes, times get tough, but you have to keep pushing through. To be successful in the Navy, you have to be able to keep trying.”

St. Louis joined the Navy three years ago. Today, St. Louis serves as a machinist's mate.

“I joined because college wasn't the right thing for me at that time, and the Navy seemed like a good place to get the education I wanted and to learn skills I could use in the civilian world,” St. Louis said.

Aircraft carriers are the centerpiece of America’s Naval forces. For more than 100 years, they have projected power, sustained sea control, bolstered deterrence, provided humanitarian assistance and disaster relief, and maintained enduring commitments worldwide. USS John C. Stennis is longer than three football fields at 1,092 feet. The ship is 252 feet wide and weighs more than 100,000 tons. More than 5,000 sailors serve aboard these self-contained mobile airports.

According to Navy officials, aircraft carriers are versatile and have unique mission capabilities that make them a more strategic asset for the Navy than fixed-site bases. They are often the first response in a global crisis because of their ability to operate freely in international waters anywhere on the world’s oceans. In addition, no other weapon system can deploy and operate forward with a full-

sized aircraft carrier’s speed, endurance, agility and combat capability of its air wing.

The U.S. Navy is celebrating its 250th birthday this year.

According to Navy officials, “America is a maritime nation and for 250 years, America’s Warfighting Navy has sailed the globe in defense of freedom.”

With 90% of global commerce traveling by sea and access to the internet relying on the security of undersea fiber optic cables, Navy officials continue to emphasize that the prosperity of the United States is directly linked to recruiting and retaining talented people from across the rich fabric of America.

St. Louis has many opportunities to achieve accomplishments during military service.

“My proudest accomplishment is that I've found I can keep pushing myself on to the next challenge and I want that challenge to be bigger and tougher,” St. Louis said.

St. Louis serves a Navy that operates far forward, around the world and around the clock, promoting the nation's prosperity and security.

“Serving in the Navy means I can help a lot of people, including the Navy and myself,” St. Louis said. “Thanks to the Navy, I've gotten to do many things I wouldn't have. The Navy means opportunity, and it's up to me to make the most of them.”

St. Louis is grateful to others for helping make a Navy career possible.

“I want to thank my chiefs and my work center supervisors on board Stennis who have always been so supportive of me,” St. Louis said. “I want to thank my parents who have helped get me to this point and for their continuing support.”

“I am still on the fence about reenlisting for another term, but no matter what I decide, I want to maximize my service time,” St. Louis added.

“No lo sabíamos”: Cómo el cambio climático y la contaminación del aire están poniendo en peligro silenciosamente la salud materna

Si no luchamos por nuestros hijos, ¿quién lo hará? — Dra. Jalonne White-Newsome

Por Almeta E. Cooper, Gerente Nacional de Justicia en Salud, y Liz Hurtado, Gerente Nacional de Campo en Moms Clean Air Force

“Estaba muy asustada. No sabía si iba a sobrevivir al día siguiente”, recordó Luz Drada, defensora y coordinadora de programas en Moms Clean Air Force, al relatar la angustiante experiencia de su embarazo de alto riesgo durante el foro “Salud Materna e Infantil en un Clima Peligroso”, realizado en Washington D.C., donde se exploraron las intersecciones entre el calentamiento global, la contaminación del aire y las disparidades en la salud materna.

Diagnosticada con preeclampsia, una condición potencialmente mortal que afecta desproporcionadamente a mujeres de color, Luz descubrió más tarde lo que sus médicos nunca le dijeron: la exposición a la contaminación del aire y al calor extremo podría haber contribuido a su condición. “Nadie me advirtió sobre la calidad del aire. Nadie me dijo que no saliera en los días calurosos”, dijo Luz. “Ahora sé que esas cosas podrían haber hecho la diferencia”.

Su testimonio en el foro puso de relieve una crisis creciente: las cargas ambientales que afectan de manera desigual a las mujeres de color, especialmente durante el embarazo. “La mayoría de las mujeres de color no saben que existe una conexión entre los factores ambientales y el embarazo”, agregó. “Quiero ser ese punto de referencia para las mujeres que necesitan esta información y no la reciben de sus médicos”.

Los datos respaldan sus palabras. En Estados Unidos, las mujeres negras tienen tres veces más probabilidades que las mujeres blancas de morir por complicaciones relacionadas con el embarazo. Y cada vez más, se reconoce que los factores ambientales como la contaminación del aire, el calor extremo y la exposición a químicos tóxicos contribuyen a estas complicaciones.

Profesionales de la salud y defensores del medio ambiente en el foro enfatizaron que estos riesgos no son abstractos. Son realidades vividas por comunidades históricamente excluidas de las protecciones ambientales y del acceso a atención médica de calidad. Una de las participantes rastreó estas injusticias hasta más de un siglo atrás.

“Desde los primeros registros sobre resultados de salud, han existido disparidades y en la década de 1890, figuras como Frederick Hoffman usaron esas disparidades entre personas negras que vivían en áreas rurales en el sur para argumentar en favor de la inferioridad racial, culpando a los individuos en lugar de a los entornos que moldeaban su salud”,

explicó la Dra. Sharon Malone, obstetra-ginecóloga, autora del libro Grown Woman Talk, reconocida en la lista de los más vendidos del New York Times y defensora de la salud femenina. “Cuando se parte desde un lugar de culpa en lugar de contexto, se perpetúa la injusticia desde el principio”.

Ese contexto histórico también se reflejó en las vivencias personales de la Dra. Julie A. González, quien creció en una familia de trabajadores agrícolas migrantes y compartió un ejemplo impactante de su infancia. “Recuerdo a una mujer embarazada que trabajaba en los campos y perdió a su bebé tras estar expuesta a pesticidas todos los días”, contó González. “No hablaba inglés, no tenía documentos y no tenía a quién recurrir. Su dolor no fue solo físico, fue también emocional y psicológico. No podemos separar la salud mental de la justicia ambiental”. Su historia refleja una verdad más amplia: los riesgos ambientales no solo están empeorando debido al cambio climático, sino que también afectan con mayor dureza a los más vulnerables.

Esa realidad fue evidenciada por Nsedu Obot Witherspoon, MPH, Directora Ejecutiva de la Red de Salud Ambiental Infantil, quien recalcó cuán temprano comienzan estas cargas: “Esta es nuestra realidad. Cada niño nace pre-contaminado en este mundo. Si eres cualquier niño, esto ya es un reto, pero si eres un niño negro o moreno en este mundo y especialmente en Estados Unidos, es un reto adicional que debes superar”.

Los oradores del evento hicieron un llamado urgente a reformas sistémicas, regulaciones más estrictas sobre la calidad del aire, estrategias de adaptación climática e inversiones en comunidades cercanas a fuentes de contaminación industrial, como fábricas. Sin embargo, también destacaron el poder de las soluciones lideradas por la comunidad local y la importancia de escuchar a quienes más sufren estas problemáticas.

“Esto tiene que ver con la justicia”, dijo Luz. “Se trata de garantizar que toda madre pueda tener un embarazo saludable y un entorno seguro”.

La Dra. Jalonne White-Newsome, ex Directora de Justicia Ambiental del Consejo de Calidad Ambiental de la Casa Blanca, ofreció a los asistentes un poderoso llamado a la acción: “Sigamos siendo una fuerza, centremos a las personas y la salud en todas nuestras soluciones políticas, y activemos el trabajo a nivel local y estatal como nunca antes. Y recuerden: si no luchamos por nuestros hijos, ¿quién lo hará?”

The Merrimack Valley Immigrant & Education Center

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

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

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

Fire victims / Víctimas de incendios

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

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

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

Rumbo

The BILINGUAL Newspaper of the Merrimack Valley

DIRECTOR AND GRAPHIC DESIGN

Dalia Díaz
daliadiaz@rumbonews.com

SALES & CIRCULATION DIRECTOR

Alberto M. Surís
albertosuris@rumbonews.com

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



facebook.com/rumbonews
twitter.com/rumbonews

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

Merrimack Valley YMCA expands child care in Lawrence



Lawrence YMCA Board of Managers Vice Chair Rosa Munoz plays with children in the Lawrence YMCA's new toddler room

LAWRENCE – The Merrimack Valley YMCA's new toddler room at the Lawrence YMCA is bursting with nine young learners growing together in a safe, affordable child care program.

Yasmeiry Guzman was thrilled when she learned the Y would have a space to care for her younger son, Liam, 2. Older brother Noah, 5, has been part of the Lawrence YMCA preschool for more than a year.

The Lawrence Y already serves more than 200 children ages 2.9 months to 13 in preschool and afterschool care. In April, the Y opened the first toddler room at the Lawrence location.

The new toddler space allows the Lawrence Y to serve children ages 15 months to 2.9 years old. The expanded program provides a vital service for working families.

"We love it here," said Guzman, who enrolled Liam in the toddler room as soon as it opened. "My children have improved in their development and interactions. I would highly recommend the Lawrence Y early education program to other parents."

Within just a few weeks of opening, the new toddler room was filled to capacity and the YMCA is looking at ways to expand further.

"Families in the Merrimack Valley need and deserve high-quality, safe child care," said Francis J. Kenneally III,

President and CEO of the Merrimack Valley YMCA. "All of our early education and after school programs provide that safety net on which working families rely. With our dedicated, trained staff, we are so excited that we can support development of our community's youngest children."

The Y celebrated the expanded child care space, which was supported by state funding, with a May 7 ribbon cutting. Joining Y staff for the celebratory opening were State Sen. Pavel Payano, State Rep. Frank Moran, State Rep. Estela Reyes, staff from Lawrence Mayor Brian De Pena's office and the Merrimack Valley Chamber of Commerce.

"We are thrilled to celebrate the expansion of child care services in Lawrence with the new Toddler Room at the YMCA," said Mayor De Pena. "This facility represents a significant step forward in ensuring that working families have access to quality care for their children. This is a testament to the strong community partnerships that make Lawrence a great place to live and raise a family."

"It was wonderful to join my fellow legislators, YMCA staff, and some playful Merrimack Valley toddlers at the ribbon cutting for the new Toddler Child Care Room in Lawrence," said Rep. Moran (D-Lawrence). "It was a powerful reminder of the importance of early education and child care to families in the Merrimack Valley and throughout the Commonwealth. I was proud to support funding for initiatives like these in this year's FY26 state budget, and will continue to advocate on the behalf of Massachusetts children and their loved ones as a state representative. Thank you to the Merrimack Valley YMCA for inviting me to the celebration today, as well as everyone who played a part in planning and building this much-needed space."

"Now more than ever, investing in our youth must be a top priority — and that

begins with ensuring families have access to reliable, high-quality childcare," said Rep. Reyes (D-Lawrence). "I was proud to take part in the ribbon cutting for the new Lawrence YMCA Toddler Room, a meaningful step forward in supporting working families and nurturing the next generation."

The Merrimack Valley YMCA serves 750 children daily from infants through school age at five locations in Methuen, Andover, Lawrence and Boxford.



State Sen. Pavel Payano engages with children at the Lawrence Y toddler room

Los periódicos son para el cuerpo político lo que las arterias son para el cuerpo humano, siendo su función llevar sangre, sustento y reparación a cada parte del cuerpo.

"Newspapers are to the body politic what arteries are to the human body, their function being to carry blood and sustenance and repair to every part of the body."

Henry Ward Beecher



State Rep. Frank Moran gets a high-5 from Elian, 2, alongside MV YMCA President and CEO Francis J. Kenneally at the Ribbon Cutting event

El Sabor DE LAWRENCE

FOOD TASTING EVENT

Salvatore's

354 MERRIMACK ST, LAWRENCE

Monday June 2, 2025

6pm to 9pm

Salvatore's

Live Jazz Band

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.

“Debe ser difícil desprenderse de algo tan hermoso.”

— El gerente del hotel en *Pretty Woman*.

Esa es la frase perfecta para expresar lo que siento. Durante los últimos 29 años, Rumbo ha sido mi orgullo y mi alegría; un verdadero logro.

No, no les voy a dar la lata de “servir a mi comunidad” ni de hacerlo por el “bien común”. Rumbo era una empresa con fines de lucro, no una institución benéfica. Nunca pretendimos ser otra cosa.

Pronto, el público descubrió que estábamos aquí para destacar las cosas buenas que sucedían en nuestra ciudad, especialmente con nuestros jóvenes que necesitan mentores y buenos modelos a seguir, a la vez que elogiamos a quienes se ofrecieron como voluntarios para la tarea.

Tuvimos la oportunidad de educar a personas con conocimientos básicos (o ninguno) sobre cómo funcionan las leyes. Rumbo ofreció diversos medios para informar al público sobre las leyes y regulaciones locales.

Durante las elecciones, se informó sobre quiénes eran los candidatos y sus posturas, pero es común el día de las elecciones escuchar a la gente llamar a la emisora de radio y preguntar: “¿Hoy es día de votación?”. Hay quienes prefieren permanecer ignorantes.

Con el tiempo, aprendimos sobre política interna, y fue un descubrimiento desagradable: Los candidatos prometían el cielo para ganar y, una vez en el cargo, se

convertían en personas diferentes, ¡todos!

Este año, la política ha llegado a su punto más bajo. El Concejo Municipal está compuesto principalmente por miembros con intereses personales, como el presidente Jeovanny Rodríguez y la vicepresidenta Stephany Infante, quienes se han convertido en la sabandija del presidente para que este pueda dirigir su campaña a la alcaldía. Ella es sumamente irrespetuosa con la gente durante las reuniones del concejo, en particular menospreciando a los empleados cuando no pueden responder como ella merece.

Jeovanny viola la Carta Constitucional de la Ciudad siendo plenamente consciente de ello, como la sección que exige la verificación de antecedentes del potencial jefe de policía en un plazo de 30 días. Nos enteramos de eso por él, pero olvidó cumplirla.

Individuos incompetentes que no aportan nada a ninguna conversación, como Celina Reyes y Fidelina Santiago, que apenas habla inglés. Fidelina fue declarada culpable de un delito federal por robar papeletas de correo durante las últimas elecciones. Debería haber renunciado de inmediato, o el concejo debió cancelarla tras el anuncio del veredicto de culpabilidad.

El alcalde Brian DePeña ha estado dando dinero a empresarios a manos llenas,

y no he podido averiguar si ya le entregó a Wendy Luzón los \$32,000 que le debe al estado en impuestos sobre las comidas. Tengan por seguro que lo hará (si no lo ha hecho ya) porque ella vota como debe. Wendy también tiene la costumbre de robar carteles políticos de otros candidatos y ha sido grabada haciéndolo.

Gregory Delrosario, quien vota según la situación, me dijo una vez que su voto no significaría nada cuando la mayoría vota a favor.

Mi única esperanza era Marc Laplante; no sé qué le ha pasado últimamente. Es demasiado reservado y vota con la mayoría. Ya no es el luchador de antes.

El problema es que los residentes siguen eligiendo a las mismas personas para los cargos. No tienen suficiente información ni interés para tomar mejores decisiones.

Pero no crean que el alcalde está gobernando la ciudad. Brian está muy influenciado por personas sin educación y con intereses particulares, quienes son sus aliados y asesores más cercanos. Los miembros de su administración pueden aconsejarlo de una manera, y luego él da la vuelta y escucha a otros con alguna excusa insignificante. ¡Lo he visto repetidamente!

La Representante Estatal Estela Reyes es una figura clave en la oficina de Brian, tomando decisiones importantes. Ahí tienen a una concejala que se hizo millonaria comprando propiedades municipales como la casa en la calle Haverhill, junto a la Escuela Oliver, tasada en \$1,400,000. El techo se había derrumbado, así que instaló uno nuevo y revestimientos, esperando pacientemente el momento adecuado para venderla. La estructura no está terminada por dentro y no tiene electricidad ni permiso de ocupación.

Se rumora que el alcalde le pagará lo que quiera, la demolerá y construirá estacionamientos adicionales para la escuela.

Mientras tanto, ha otorgado enormes aumentos salariales a empleados específicos, que ganan más de \$100,000. Veo abusos como el del abogado Richard Rodríguez, director de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) de la Comisión de Discapacidad de Lawrence, quien recibió un pequeño aumento salarial con la condición de realizar trabajo extra para la fiscalía, lo que elevó el total a \$67,000. ¿Acaso no saben

que este es un puesto exigido por el estado y que no debería estar obligado a realizar trabajo extra para la ciudad?

La prueba de que la gente no presta atención a los acontecimientos realmente importantes que suceden en la ciudad es que la Autoridad de Reurbanización de Lawrence (LRA, por sus siglas en inglés) está obligando a la ciudad, a través del concilio, a ceder varias propiedades municipales para venderlas. He estado siguiendo las acciones sospechosas del director Octavien Spanner durante los últimos dos años y a nadie parece importarle.

La LRA está vendiendo propiedades que no les pertenecen. Las empresas se tomaron la molestia de enviar solicitudes de propuestas y hacer presentaciones de sus planes para propiedades específicas. Uno de esos *afortunados* fue Rafael “Danilito” Guzmán, quien adquirió el terreno de Merrimack Paper por un valor de 3 millones de dólares. Todos sabemos que organizó una gran recaudación de fondos para el alcalde con la asistencia de grandes donantes.

A Spanner le gusta presumir de sus gastos y cree que no tiene que rendirle cuentas a nadie. Presentó un informe de gestión con los gastos desde enero hasta el 31 de octubre de 2024, sin recibos. Gastó miles de dólares en Home Depot y Amazon y nadie sabe en qué. También muestra un cheque de \$5,000 a Pedro Tejada para reembolso por capacitación y educación relacionada con los objetivos del LRA, pero nadie sabía que la capacitación estaba disponible y nadie más ha participado. Además, la junta no lo aprobó.

Empecé a sospechar cuando vi que Octavien pagó \$3 en Dunkin'. El usa la tarjeta de crédito del LRA como si fuera suya. Lo peor es que a nadie le importa.

Estoy agotada de ver todo esto a mi alrededor, pero nunca pensé que caería en esa red. El 1ro de mayo, describí cómo el alcalde me rogó que formara parte del comité para seleccionar al nuevo jefe de policía y lo que sucedió, solo para ver mi integridad en peligro.

Rumbo ha sido mi pasión. Alberto y yo nos enorgullecemos de lo que hemos logrado en estos 29 años, pero lidiar con personas que no atienden a razones y prefieren ser explotadas por los políticos es agotador. Por eso, esta es la última edición de Rumbo. ¡Me doy por vencida!

Foster
MA

Cada
padre hace
una diferencia

dcf MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF
Children & Families

“Es espantoso
que personas tan
ignorantes tengan
tanta influencia”.

— George Orwell
www.facebook.com/poets01



ESTRENAR A VIVIR

En Lujo y Estilo



RIVERWALK
LOFTS



- Las Mascotas son Bienvenidas
- Estacionamiento Disponible
- Gimnasio Abierto Las 24 Horas
- Acceso Controlado
- Loft En El Segundo Piso En Todas Las Unidades (ascensor opcional)
- Comedor y Cocina Comunitarios
- Espacios De Trabajo Privados y Sala De Juegos
- Pasos Para El Tren De Cercanías a Boston

LLAMAR PARA UN RECORRIDO
978.645.6302

250 MERRIMACK STREET
LAWRENCE, MA 01843



WWW.THERIVERWALKLOFTS.COM



La depresión existencial suele afectar a personas con altas capacidades



Por Tomás Núñez, ThD

Son esos perfiles que sufren el peso de las injusticias, que no hallan un sentido a la vida y que sufren el aislamiento por ver y sentir el mundo de un modo diferente al resto. La depresión existencial: muy común en personas con alta inteligencia.

¿Qué sentido tiene este mundo? ¿Por qué existen tantas injusticias y desigualdades? Familia, trabajo, amigos... ¿es que no hay nada más en esta vida, algo más trascendente? Este tipo de preguntas son las que van dando forma a lo que se conoce como depresión existencial. Es un tipo de condición que aparece en personas muy reflexivas o caracterizadas, a su vez, por una alta inteligencia.

La depresión tiene muchas formas, la condicionan infinitas variables y cada paciente la experimenta de un modo particular y distintivo. Así, y aunque todos hayamos oído hablar de las crisis existenciales, cabe señalar que esta realidad es algo más compleja. Una crisis puede surgir como efecto de una experiencia adversa, también al entrar en una nueva etapa de nuestro ciclo vital.

Sin embargo, la depresión existencial, descrita por primera vez en los años 50 por el psiquiatra Heinz Häfner nos habla de un tipo de trastorno que, aunque no está descrito en el DSM-V (manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales), se da con especial frecuencia entre la población con grandes talentos.

Son esas personas que no parecen hallarle un sentido a la vida. Son perfiles que profundizan en exceso en dimensiones

como la muerte, la falta de libertad, las injusticias sociales y ese abismo donde la existencia se torna solitaria y uno se percibe desconectado de todo lo que le envuelve.

En dichos estados, son el propio pensamiento y las ideas obsesivas las que van socavando el equilibrio hasta debilitar el tejido emocional de la persona.

“Eres libre y por eso estas perdido”.

Depresión existencial: origen y características

Decía Jean Paul-Sartre que las personas no sabemos lo que queremos y aun así somos responsables de lo que somos. La filosofía existencialista es siempre un gran referente para desglosar muchos de esos procesos mentales, reflexiones y madejas personales en las que derivan los pacientes que sufren depresión existencial.

Kazimierz Dabrowski, psiquiatra polaco de principios del siglo XX, fue uno de los referentes que más estudió los problemas a los que solían hacer frente las personas con altas capacidades. Este experto nos habló de lo que se conoce como ‘desintegración positiva’ y que explicaría en cierta forma uno de los orígenes de esta condición.

El problema de confrontar lo que somos con lo que nos rodea

Kazimierz Dabrowski estableció que las personas podemos pasar por 5 etapas de desarrollo personal. Ahora bien, una buena parte de la población (entre el 60 y 70 % según el propio autor) se queda en la fase inicial; es decir en la etapa de integración primaria. En esta fase las personas se limitan, poco a poco, a ajustarse al ‘molde’ de la propia sociedad. Nos disciplinamos, por así decirlo, e integramos sus fallos, adaptando a todo lo bueno y no tan bueno que nos proporciona nuestro entorno.

Ahora bien, hay personas que quedan atrapadas en el tercer nivel de la teoría de Dabrowski. Es la referente a la desintegración espontánea. Uno percibe grandes discrepancias entre los propios valores y lo que define a la sociedad. La mirada de la persona reflexiva o con altas capacidades siente en exceso el peso de las injusticias, de la falsedad, del materialismo...

Si esas dimensiones impactan de manera profunda en la persona, estará, por tanto, en esa cuarta fase que Dabrowski denominó desintegración multinivel. En ella, el ser humano no halla un significado

vital. Poco a poco, se convierte en un mero observador que solo aprecia los fallos, los sinsentidos y un vacío que tarde o temprano acaba asfixiándolo.

Hombre que sufre depresión existencial

Las cuatro dimensiones que describen la depresión existencial Irvin David Yalom, catedrático de Psiquiatría en la Universidad de Stanford y psicoterapeuta, es otro de los expertos que ha estudiado la depresión existencial. En su libro Psicoterapia existencial nos explica esos cuatro factores que suelen determinar esta realidad:

Perder a alguien y reflexionar sobre el sentido de la muerte. Este puede ser sin duda un desencadenante; no obstante, por sí solo no nos sirve para el diagnóstico de la depresión existencial, deben darse el resto de elementos. No obstante, sufrir una pérdida cercana o no cercana provoca, a menudo, que la persona con alta inteligencia inicie un proceso de duda y reflexión sobre el sentido de la muerte.

La falta de libertad. Este es otro elemento de gran trascendencia. Es común que, a menudo, este perfil se pregunte por qué el ser humano no tiene mayor poder creativo, mayor impulso de creación y realización. La propia sociedad actúa siempre como vetadora, como ente controlador que nos corta las alas.

La falta de sentido. Esta es una dimensión de la que ya nos habló Viktor Frankl en su libro El hombre en busca

de sentido. Si el ser humano no halla un significado a su vida, aparece el sinsentido, la angustia y la depresión.

El aislamiento y la soledad. No sentirse comprendidos, percibir que uno ve el mundo de un modo muy diferente al resto suscita aislamiento y un gran vacío.

¿Qué tratamiento hay para la depresión existencial?

La terapia cognitivo-conductual es, sin duda, uno de los mejores enfoques para tratar la depresión existencial. No obstante, es importante no perder de vista la teoría del psiquiatra Kazimierz Dabrowski. La última etapa de su enfoque sobre el desarrollo humano es la integración positiva o secundaria.

Sería por tanto esencial que trabajásemos esa fase que sigue a la etapa de desintegración multinivel. Los aspectos que la integran son los siguientes:

Trabajar nuestra autoconciencia. Clarificar nuestras metas, deseos, necesidades, valores...

Definir y trabajar nuestro sentido de la vida. Situar un propósito en nuestro horizonte y trabajar con él nos da impulso, nos ayuda a encontrar motivación, aliento e ilusión.

Mujer paseando por un lugar natural conlucesafrontandosudepresiónexistencial Por último, y no menos importante, es recomendable que aprendamos a hacer uso de una adecuada autoeducación emocional.



Atención Correcta, Lugar Correcto.



SALA DE EMERGENCIAS

- Dolor de pecho o dificultad para respirar
- Quemaduras, cortes o laceraciones graves
- Huesos rotos o articulaciones dislocadas
- Desmayo, cambios en el estado mental o hablar arrastrando las palabras
- Lesiones en la cabeza o los ojos
- Debilidad y/o entumecimiento en un lado del cuerpo

LEA EDICIONES PREVIAS DE RUMBO
EN LA INTERNET **RUMBONEWS.COM**

MERRIMACK VALLEY CHAMBER OF COMMERCE

BUSINESS ASSISTANCE
MakeIT Haverhill
MassDevelopment

DISCOVERY/EDUCATION
Mass School of Law at Andover
Merrimack College

ENVIRONMENTAL
G. Mello Disposal Corp.
NRGTree
Revise, Inc.

HEALTHCARE
Comfort Home Care
Spectrum Adult Day Health

INNOVATIVE
Factorial Energy
STEMspot

LONGEVITY
Haffner's
Michaud Insurance Agency
Raymond's Turkey Farm

MANUFACTURING
Edwards Vacuum
Helfrich Brothers Boiler Works, Inc.

CULTURAL/TOURISM
Duston-Dustin Garrison House
North Andover Historical Society

DIVERSITY
Top Notch Scholars - Joanna De Pena
New York Life - Lisanny Richiez

MEDIA ADVOCATE
Andover Living
Merrimack Valley Eats

NON-PROFIT
Community Teamwork
Lazarus House

PERSEVERANCE
X-Golf Methuen

RETAIL
Harrows Chicken Pies
Little Giant Comics

SERVICE
A.D. Parkside West LLC
Servpro of Lowell

VETERAN
Clear Path for Veterans

WHOLESALE
Bigbelly Waste Solutions
Shaheen Bros.

A SALUTE TO FAMILY OWNED BUSINESSES
Joseph's Trattoria
Pest-End
Shadi's Restaurant
Silverio Insurance Agency
Wang's Table

ANNUAL SMALL BUSINESS AWARDS

FRIDAY, JUNE 6TH, 2025
7:30 AM - 9:00 AM

SPONSORED BY:
ROCKLAND TRUST BANK
Where Each Relationship Matters®

RENAISSANCE COUNTRY CLUB
377 KENOZA STREET
HAVERHILL, MA 01830

WITH SPECIAL GUEST SPEAKERS:
ILI SPAHIU, ACTING DISTRICT DIRECTOR MASSACHUSETTS DISTRICT
OFFICE U.S. SMALL BUSINESS ADMINISTRATION
& PETER STEELE, REGIONAL ADMINISTRATOR REGION 1 NEW ENGLAND

\$45.00 MEMBERS
\$55.00 FUTURE MEMBERS

WWW.MERRIMACKVALLEYCHAMBER.COM
OFFICE@MERRIMACKVALLEYCHAMBER.COM
978-686-0900

Datos que las mujeres deben saber sobre la salud cardíaca, renal y metabólica



Las etapas de la vida de las mujeres y los factores sociales determinan sus riesgos relacionados con enfermedades del corazón, los riñones y la diabetes

DALLAS, 12 de mayo de 2025 — Millones de mujeres pueden estar viviendo sin saberlo con factores de riesgo para enfermedades del corazón, los riñones y metabólicas, condiciones interconectadas que juntas aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la principal causa de muerte entre las mujeres, según los expertos de la American Heart Association (la Asociación Americana del Corazón), una fuerza global que está cambiando el futuro de la salud para todos.

La interacción entre la salud del corazón, los riñones y el metabolismo se denomina salud cardiovascular-renal-metabólica (CKM). Los factores de salud de CKM incluyen presión arterial, colesterol, peso, glucemia (azúcar) y función renal. Estos factores están conectados, por lo que si algo sale mal en un área, afecta a las demás y puede llevar al síndrome de CKM (sitio web en inglés), lo que se asocia con un alto riesgo de enfermedad cardiovascular.

La nueva iniciativa de salud de CKM (sitio web en inglés) de la American Heart Association, apoyada por los patrocinadores fundadores Novo Nordisk y Boehringer Ingelheim y el patrocinador principal DaVita, tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre la interconexión entre las condiciones del corazón, los riñones y el metabolismo, y mejorar el tratamiento del síndrome CKM.

A continuación se presentan cinco aspectos que las mujeres deben saber sobre su salud de CKM.

1. Conozca su mayor riesgo para la salud.

Casi el 45% de las mujeres mayores de 20 años vive con alguna forma de enfermedad cardiovascular, y 1 de cada 3 mujeres morirá a causa de ella.[1]

“A pesar de que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres, la mayoría no está al tanto de su riesgo de sufrir enfermedades del corazón”, dijo Sadiya S. Khan, MD, M.Sc., FAHA, voluntaria de la American Heart Association y profesora de epidemiología cardiovascular, así como profesora asociada de cardiología y medicina preventiva en Northwestern School of Medicine en Chicago.

Las mujeres pueden desarrollar enfermedades cardíacas de manera diferente a los hombres y experimentar síntomas que son poco comunes en los hombres. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir obstrucciones en vasos sanguíneos más pequeños alrededor del corazón, y aunque el dolor en el pecho

es el síntoma más común de un ataque al corazón, las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar dolor en los brazos, la mandíbula y el cuello también.

2. Actúe temprano.

Cuando los factores de riesgo se presentan de manera múltiple, el riesgo cardiovascular aumenta. Las mujeres con diabetes tipo 2 o enfermedad renal crónica tienen un riesgo elevado de enfermedades cardiovasculares 8-9 años antes que aquellas que no tienen ninguna de estas condiciones.[2] Las mujeres con ambas condiciones pueden llegar a un alto riesgo 26 años antes. Abordar la salud cardiovascular, renal y metabólica en cada etapa de la vida puede mejorar la calidad de vida y la salud general de las mujeres.

3. Conozca sus factores de riesgo relacionados.

Muchas personas con presión arterial alta o diabetes, que aumentan el riesgo de enfermedad renal, desconocen su salud renal debido a la falta de exámenes. La salud renal se evalúa mediante una prueba de orina para detectar proteínas o una prueba de sangre para medir la tasa de filtración renal. Un nivel elevado de proteínas en la orina o una tasa de filtración baja puede indicar enfermedad renal.

Dado que la presión arterial alta y las etapas tempranas de la enfermedad renal y la diabetes a menudo no presentan síntomas, es necesario realizar exámenes regulares para conocer su riesgo.

“Conocer sus cifras de salud es crucial para optimizar su salud CKM y priorizar la prevención de enfermedades del corazón, los riñones y el metabolismo”, afirmó Khan, quien forma parte del grupo asesor científico de la iniciativa de salud CKM.

Los niveles adecuados de factores de salud de CKM para las mujeres son los siguientes:

- Presión arterial: por debajo de 120/80 mm Hg
- Niveles de colesterol importantes para la salud de CKM:
 - Triglicéridos: por debajo de 135 mg/dL
 - HDL (lipoproteína de alta densidad, conocida como colesterol “bueno”): por encima de 50 mg/dL
- Evaluación del peso incluye la circunferencia de la cintura y el índice de masa corporal (IMC):
 - Circunferencia de la cintura: menos de 35 pulgadas (31 pulgadas para mujeres asiáticas)
 - IMC: por debajo de 25 (por debajo de 23 para mujeres asiáticas)
- Nivel de azúcar en sangre, una evaluación del riesgo de diabetes, se mide de dos maneras:
 - Glucemia en ayunas (azúcar en sangre a corto plazo): 70-99 mg/dL
 - A1C (control de azúcar en sangre a largo plazo): por debajo del 5.7%
- Evaluaciones de la salud renal:
 - UACR (prueba de orina para detectar

proteínas): por debajo de 30 mg/g

- eGFR (análisis de sangre para la tasa de filtración): 90 mL/min/1.73 m² o más

Cuando un factor de salud CKM está en un nivel anormal, puede hacer que los otros también alcancen niveles poco saludables. Sin embargo, los esfuerzos por mejorar los niveles en un área, ya sea mediante cambios en el estilo de vida o medicamentos adecuados, también pueden equilibrar los demás.

4. El embarazo y la menopausia afectan la salud de CKM de las mujeres.

“Cada embarazo es una ventana hacia la salud cardíaca, renal y metabólica futura”, afirmó Janani Rangaswami, M.D., FAHA, profesora de medicina en George Washington University School of Medicine and Health Sciences.

Las complicaciones del embarazo, como la preeclampsia, la diabetes gestacional y la hipertensión gestacional, son factores de riesgo para futuras enfermedades renales crónicas, diabetes y enfermedades cardiovasculares, explicó Rangaswami, quien también es copresidente del grupo asesor científico de asesoramiento presidencial (sitio web en inglés) de la Asociación que definió el síndrome de CKM. “Cualquier persona que desee quedar embarazada debe optimizar su salud cardíaca y metabólica antes del embarazo”, añadió.

Los cambios durante la menopausia (sitio web en inglés) también influyen en la salud cardíaca y metabólica a largo plazo. Esto incluye la disminución de los niveles de estrógeno, el aumento de la grasa corporal alrededor de los órganos, el aumento de los niveles de colesterol y el endurecimiento o debilitamiento de los vasos sanguíneos. Además, la menopausia temprana, antes de los 45 años, está relacionada con un mayor riesgo de enfermedad renal, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

5. Los factores sociales afectan a las mujeres de maneras únicas.

La evaluación de los factores sociales es una parte importante de la evaluación de la salud CKM. Las influencias sociales, financieras y vecinales negativas están asociadas con bajos niveles de actividad física, una mala alimentación y altos niveles de obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes.

Algunos factores afectan a las mujeres de manera diferente que a los hombres. El matrimonio está relacionado con una peor salud para las mujeres, y un mayor porcentaje de mujeres que de hombres retrasan la atención médica debido a los costos. Las mujeres también enfrentan barreras únicas para acceder a la atención.

“Históricamente, las mujeres han

estado subrepresentadas en los ensayos clínicos, pueden tener un acceso más limitado a cuidados de salud, son menos propensas a recibir medicamentos basados en evidencia y sus preocupaciones de salud a menudo son pasadas por alto o desestimadas”, dijo Khan. “Dado que los síntomas de un ataque al corazón en las mujeres también pueden incluir náuseas y dificultad para respirar, algunas mujeres son diagnosticadas con ansiedad”.

El mensaje para las mujeres es conocer su riesgo y abogar por su salud.

“Es importante incluir el historial de embarazo en los formularios de salud y buscar tratamiento adecuado para los síntomas de la menopausia”, dijo Rangaswami.

“A veces, ser su mejor defensor es su mejor apuesta. Queremos alentar a todas las mujeres a sentirse empoderadas para abogar por ellas mismas y por su salud”, afirmó Khan. “Esto debe incluir solicitar exámenes exhaustivos en las visitas médicas y hablar con un profesional de cuidados de salud sobre sus factores de salud cardíaca, renal y metabólica”.

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

Acerca de la American Heart Association

La American Heart Association es una fuerza implacable que trabaja para lograr un mundo con vidas más largas y saludables. La organización, dedicada a garantizar la igualdad en materia de salud en todas las comunidades, ha sido una de las principales fuentes de información sobre salud durante más de cien años. Con el apoyo de más de 35 millones de voluntarios en todo el mundo, financiamos investigaciones pioneras, defendemos la salud pública y proporcionamos recursos esenciales para salvar y mejorar vidas afectadas por enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales. Mediante el impulso de avances y la aplicación de soluciones probadas en los ámbitos científico, político y asistencial, trabajamos sin descanso para hacer avanzar la salud y transformar vidas cada día. Conéctese con nosotros a través de heart.org (sitio web en inglés), Facebook, X o llamando al 1-800-AHA-USA1.

“¿Qué dulzura queda en la vida, si le quitas la amistad? Robar la vida a la amistad es como robarle al mundo el sol. Un verdadero amigo es más digno de estima que un pariente”.

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

CICERO

Las sobrevivientes de violencia doméstica tienen derecho a la seguridad en su vivienda

Estos derechos están protegidos tanto por la ley federal como por la ley estatal de Massachusetts. Para obtener más información, o si cree que está sufriendo discriminación en la vivienda, comuníquese con el Programa de Vivienda Justa de Community Teamwork en fairhousing@commteam.org o al 978-654-5637. Las opiniones o recomendaciones expresadas en este mensaje son las del autor y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano.



A Catalyst for Change

Mereces seguridad en casa



Las leyes estatales y federales protegen a los sobrevivientes de violencia doméstica en sus viviendas.

CLASIFICADOS | CLASSIFIEDS

LEGAL NOTICE NOTICE OF PUBLIC SALE

Notice is hereby given by Stuart's Automotive, Inc. 97 Tanner Street, Lowell, MA, pursuant to the provisions of Mass G.L c. 255, Section 39A, that they will sell or junk the following vehicle on or after May 30, 2025 starting at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keepers lien for towing, storage, and notices of sale:

- 1. 2011 Cadillac STS VIN: 1G6DW6ED6B0108692
- 2. 2013 Honda Odyssey VIN: 5FNRL5H67DB055329
- 3. 2014 Jeep Compass VIN: 1C4NJDEB7ED847618
- 4. 2020 Honda Accord VIN: 1HGCV3F91LA003964

Vehicle is being stored at Stuart's Automotive and may be viewed by appointment only.

Signed
Kevin Stuart
Stuart's Automotive
5/1, 5/8, 5/15

¡La Fundación Big Brother Big Sister necesita tu ayuda!



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

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

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

¡Gracias por tu apoyo!

PARA TODO TIPO DE SEGURO



Yomari, Elizabeth, Nini, Joan y Carla

Personales
Automóviles
Casas
Negocios

* Tarifas bajas para
seguro de AUTOS y CASAS

SE HABLA
ESPAÑOL

DEGNAN INSURANCE AGENCY, INC.

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

WWW.DEGNANINSURANCE.COM



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.

Su tienda de segunda mano para mejorar en el hogar



Precios bajos en productos nuevos y usados, gabinetes, pisos laminados, puertas y ventanas y ¡mucho más!

 **ReStore**
Essex County Habitat for Humanity

647 Andover Street, Lawrence
Abierto de martes a sábado, de 10 am a 5 pm
ecrestore.org

BY DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

LÉALO EN ESPAÑOL EN LA PÁGINA 4

From My Corner



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.

“It must be difficult to let go of something so beautiful.”

- The hotel manager in *Pretty Woman*.

That is the perfect quote to express my feelings. For the past 29 years, Rumbo has been my pride and joy - a real accomplishment.

No, I will not give you the song and dance of “serving my community” or doing it for the “common good.” Rumbo was a for-profit business and not a charitable institution. We never pretended to be anything else.

Soon, the public discovered we were here to highlight the good things happening in our city, particularly with our young people who need mentors and good role models, while praising those who volunteered for the task.

We had an opportunity to educate people with basic knowledge (or none) of how laws work. Rumbo offered a variety of means to inform the public about local laws and regulations.

At election time, there was coverage of who the candidates were and details of what they stood for, yet it is common on

Election Day to hear people calling the radio station asking, “Is voting day today?” Certain people prefer remaining ignorant.

As time went by, we learned about internal politics, and it was an ugly discovery: candidates would promise the moon to win and, once in office, turn into a different person, all of them!

This year, politics have reached a new low. The City Council comprises mostly members with personal interests, like President Jeovanny Rodriguez and Vice President Stephany Infante, who have become the president’s pitbull so he can run his mayoral campaign. She is highly disrespectful to people during council meetings, particularly belittling employees when they cannot respond the way she deserves.

Jeovanny violates the City Charter being fully aware of doing it, such as the section requiring the background check within 30 days on the potential chief of police. We learned about that from him yet,

he overlooked to follow through.

Incompetent individuals who add zero to any conversation, like Celina Reyes and Fidelina Santiago, who can barely speak English. Fidelina was found guilty of a federal offense of stealing ballots from mailboxes during the last elections. She should have resigned immediately, or the council canceled her after announcing the guilty verdict.

Mayor Brian DePeña has been giving money to businesspeople hand over fist, and I have not been able to find out if he already gave Wendy Luzón the \$32,000 she owes the State on meals taxes. Rest assured that he will (if he has not yet) because she votes the right way. Wendy also has the habit of ripping political signs from other candidates and has been caught doing it on video.

Gregory Delrosario, who votes depending on how the wind blows, once told me his vote would not mean anything when there is a majority voting in favor.

My only hope was Marc Laplante; I do not know what happened to him lately. He is too quiet and votes with the majority. He is not the fighter he used to be.

The problem is that residents keep electing the same people into office. They do not have enough information or interest to make better choices.

But do not believe that the mayor is running the city. Brian is highly influenced by uneducated people with special interests, who are his closest allies and advisors. Members of his administration may advise him one way, and then he turns around and listens to others under some menial excuse. I have seen that repeatedly!

State Representative Estela Reyes is a staple in Brian’s office, making big decisions. There you have a city councilor who became a millionaire buying city properties like the house on Haverhill St., next to the Oliver School, assessed for \$1’400,000. The roof had collapsed, so she put in a new one and siding, patiently waiting for the right time to sell it. The structure is not finished inside and has no electricity or occupational permits.

Rumor has it that the mayor will pay her what she wants, razed it and make additional parking spaces for the school.

Meanwhile, he has given massive pay increases to specific employees, earning well over \$100,000. I see abuses like Attorney Richard Rodriguez, director of the Americans with Disabilities Act under

the Lawrence Commission on Disability, who received a minor increase in pay under the condition of having to do extra work for the attorney’s office, bringing the total to \$67,000. Don’t they know that this was a State-mandated position and he should not be required to do extra city work?

The proof that people are not paying attention to the real important things happening in the city is that the Lawrence Redevelopment Authority (LRA) is forcing the city via the city council to give up several city-owned properties to sell them. I have been following the suspicious actions of director Octavien Spanner for the past couple of years and nobody seems to care.

The LRA is selling properties that don’t belong to them. Companies went through the trouble of sending RFPs and doing presentations of their plans for specific properties. One of those lucky ones was Rafael “Danilito” Guzmán who acquired the Merrimack Paper land worth 3 million dollars. We all know that he ran a big fundraising for the mayor with big donors in attendance.

Spanner likes to show off spending money and believes he doesn’t have to answer anyone. He rendered a Management Report covering expenses from January through October 31, 2024, with no receipts. He spent thousands of dollars at HOME Depot and AMAZON and no one knows for what.

It also shows a \$5,000 check to Pedro Tejada for reimbursement for training and education related to the LRA goals, but nobody knew that training was available and no one else has taken it. Also, that was not approved by the board.

I became suspicious when I noticed that Octavien paid \$3 at Dunkin. He uses the LRA credit card as his personal one. The worst part is that no one cares.

I am exhausted from seeing all this around me, but I never thought I would fall on that web. On May 1st, I described how the mayor begged me to be on the committee to select the new police chief, and what happened, only to see my integrity in danger.

Rumbo has been my passion. Alberto and I take great pride in what we accomplished in these 29 years, but dealing with people who don’t listen to reason and prefer being exploited by politicians is exhausting.

For that reason, this is Rumbo’s last edition. I quit!

READ PREVIOUS EDITIONS
OF RUMBO ON OUR WEBSITE
RUMBONEWS.COM

Foster
MA

Cada padre
cree 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 podrán 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-5081 mass.gov/dcf



“It is frightful that
people who are so
ignorant should have
so much influence.”

— George Orwell
www.facebook.com/poets01