

Lawrencians not wanted!



This restaurant opened last month with the usual welcoming remarks from Lawrence government officials; however, all of their publicity reads like this. (More on page 2)

Este restaurante abrió el mes pasado con la usual bienvenida de funcionarios gubernamentales de Lawrence; sin embargo, toda su publicidad aparece de esta forma. (Vea más en la página 2)

Pioneering Dominican Women Recognized by INDEX



The Institute of Dominicans Abroad, known by its Spanish acronym INDEX, held the Second Dominican Leaders Forum: Mujeres Pioneras (“Pioneering Dominican Women”) on June 8, 2026, at the Rhode Island State House, bringing together public officials, elected leaders, community advocates, and representatives of the Dominican diaspora to recognize Dominican women who have paved the way in public, civic, community, and professional life across the United States.

As part of the program, INDEX held a special recognition ceremony honoring Dominican women whose leadership has left a meaningful mark on their communities. Sabina Matos, Joseline Peña-Melnyk, Grace Díaz, Ana Quezada, and Ana Levy were recognized for their contributions to public service, political representation, community advocacy, and the empowerment of the Dominican diaspora.

(Léalo en español en la página 2)

Aspectos destacados de Lawrence Prospera



Greg Lozado, the graduate speaker for the night with Executive Director Dan Halloran, City Councilor Celina Reyes, also City Councilor Gregory Delrosario who is the community relationship and resource specialist at Lawrence Prospera.

Durante el año fiscal 2026, Lawrence Prospera prestó servicios a 1,390 personas residentes en el área metropolitana de Lawrence. Los servicios incluyeron tres niveles de clases de inglés (ESL), clases

de preparación para la ciudadanía, asistencia con la solicitud de naturalización, el programa SISU Athletics, el programa SISU After4 y programas de educación y desarrollo laboral de SISU. **Pg. 4**

Lawrence Prospera Highlights

During FY26, Lawrence Prospera provided services to 1,390 different individuals living in greater Lawrence. Services have included 3 levels of ESL classes, citizenship

preparation classes, naturalization application support services, SISU Athletics, the SISU After4 program, and SISU education and workforce development programming. **Pg. 5**

ADENTRO / INSIDE

Desde Mi Esquina / From My Corner	3
Lawrence Prospera Update - Español	4
Lawrence Prospera - English	5
GLCAC / MassHire se mudaron - Español	6
GLCAC / MassHire - English	7
Disforia de Género / Gender Dysphoria - Eng. & Esp.	7
Lawrence High School Theatre - Evita	8
Aprendizaje Socio Emotional / Social Emotional Learning	9
Celebrating the 250th Anniversary of the USA	10
Ethics of Fibbins / Etica de Mentir	11
Beyond Soccer players met French team	12
AHA - Muévase más para tener mejor salud, no solo un mejor peso	14

Los residentes de Lawrence no son bienvenidos aquí



Por Dalia Díaz

Esa fue mi reacción al recibir el folleto de ese restaurante. Al consultar en Internet, vi que toda su publicidad anunciaba "Ahora en North Andover", así que decidí visitarlos. Tras informarme sobre su funcionamiento, les pregunté directamente por su publicidad y por qué no admitían que su ubicación corresponde a una dirección de Lawrence.

Resultó evidente que buscan atraer a una clientela distinta a la de esta ciudad. La gerencia tuvo que tratar con las autoridades municipales para obtener las licencias y cumplir con

todos los requisitos para establecer el negocio aquí, y su actitud refleja claramente prejuicios hacia nuestros residentes.

Su mercadeo es un insulto para el gobierno de nuestra ciudad y para todos los habitantes de Lawrence.

Por favor, tómese el tiempo de buscar opiniones en las redes sociales (no las que aparecen en su publicidad, cuidadosamente redactadas por su departamento de relaciones públicas, sino las de otros foros de discusión) y verá docenas de reseñas negativas sobre la calidad de sus productos. ¡Al fin y al cabo, no nos estamos perdiendo gran cosa!

Lawrencians are unwelcome here

By Dalia Díaz

That was my reaction when I received the brochure from that restaurant. Upon checking on the Internet, all their publicity says, "Now in NorthAndover" so, I paid them a visit. After checking the system, and finding out how they operate, my question was directly regarding their advertising and the reason for not admitting they are located at a Lawrence address.

It became obvious that they want to attract a different clientele from this city. The management had to deal with City Hall authorities for licensing

and everything required to establish a business in this city, and their behavior is nothing short of prejudice against our residents.

Their marketing is insulting to our city government and every Lawrencian.

Please take the time to check on social media the opinions (not the ones in their publicity, carefully drafted by their public relations department but other chats) and you will see dozens of negatives reviews about the quality of their products. We are not missing much, after all!

INDEX reconoce a mujeres dominicanas pioneras

El Instituto de Dominicanos y Dominicanas en el Exterior (INDEX) celebró el 8 de junio de 2026, en el Capitolio Estatal de Rhode Island, el Segundo Foro de Líderes Dominicanos: Mujeres Pioneras, un encuentro que reunió a autoridades, funcionarias electas, líderes comunitarios y representantes de la diáspora para reconocer el liderazgo de mujeres dominicanas que han abierto camino en la vida pública, cívica, comunitaria y profesional de los Estados Unidos.

Como parte del programa, INDEX realizó una ceremonia especial de reconocimientos a mujeres dominicanas cuyo liderazgo ha dejado una huella significativa en sus comunidades. Fueron distinguidas Sabina Matos, Joseline Peña-Melnyk, Grace Díaz, Ana Quezada y Ana Levy, por sus aportes al servicio público, la representación política, la defensa comunitaria y el empoderamiento de la diáspora dominicana.



Sports with Northern Essex Community College

By Dan Blair, Director of Athletics

Kelleher, Castillo named NJCAA First Team All Americans

Haverhill, MA (June 10, 2026) – Northern Essex Community College sophomores Jack Kelleher (Haverhill) and David Castillo (Boston) have been selected to the NJCAA Baseball All-America First Team as selected by the NJCAA Baseball Committee and announced by the NJCAA earlier today.

Kelleher, the Region 21 Pitcher of the Year who is committed to James Madison University and Castillo, the Region 21 Player of the Year, who is headed to Southern New Hampshire University led the Knights to a 33-10 overall record on the season including the teams fifth straight Region 21 and Northeast District championships, along with a fifth straight World Series appearance where the Knights finished in fourth place.

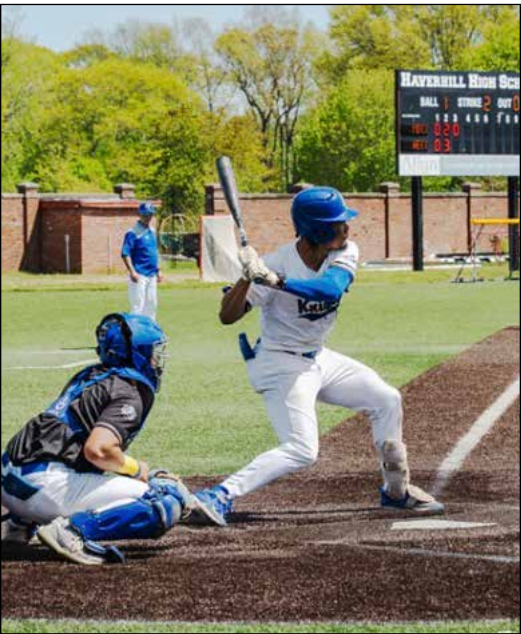
On the mound, Kelleher led the nation with 117 strikeouts in 14 appearances and 83 innings pitched. He picked up nine wins which was tied for second in the country and one



save in his lone relief appearance in the Region 21 championship game. His finished the season including two appearances at the World Series with a 3.04 ERA and 12.69 strikeouts per nine innings.

Castillo, putting up an impressive stat line batting primarily in the number two hole in the Knights lineup as he finished the season with a .418 batting average, .513 on base percentage and .705 slugging percentage. He recorded 51 hits on the season including seven home runs to go along with 37 RBI's and 27 stolen bases.

Kelleher and Castillo become the college's 63rd and 64th all-time All-Americans.



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

The BILINGUAL Newspaper of the Merrimack Valley



DIRECTOR AND GRAPHIC DESIGN
Dalia Diaz
daliadiaz@rumbonews.com

SALES AND CIRCULATION DICTOR
Alberto M. Suris
albertosuris@rumbonews.com



Facebook.com/rumbonews.com

Publication of SUDA INC.
315 Mt. Vernon St., Lawrence, MA 01843-3206
Tel.: (978) 794-5360 | www.rumbonews.com

Published on the **1st and 15th** of Every Month

Desde Mi Esquina

POR DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

Ya nadie dice “gracias”

Tras encontrar un paquete de tarjetas de agradecimiento sin usar en la gaveta de mi escritorio, me puse a pensar en lo poco que la gente envía ya esos pequeños gestos de gratitud. Estaba lista para criticar a quienes se conforman con un correo electrónico rápido o un mensaje de texto, cuando la culpa me hizo frenar en seco.

El 14 de mayo, Rumbo celebró su 30vo aniversario, y aquellas hermosas tarjetas me habían estado esperando todo este tiempo. Alberto y yo estábamos encantados de ver a amigos a quienes no veíamos desde hacía años; ellos merecían mucho más que un abrazo nuestro por haber asistido.

Mi excusa es que he estado ocupada trabajando en un folleto, o tal vez en una edición especial, con fotos de aquella velada. Carmen García-King y Kellmy Rosado Vargas hicieron un trabajo tan maravilloso organizando el evento que nos sorprendió gratamente lo bien que salió todo, y nunca se lo agradecí como es debido.

Así que permítanme decirlo ahora: gracias. Y cuando estemos listos para celebrar nuestro 40vo aniversario, prometemos no elegir a nadie más.

Ahora, un asunto serio: las ofertas de empleo municipales

Tenemos un problema grave en Lawrence.

Demasiados empleados municipales se sienten frustrados y descontentos, y trabajan en un ambiente negativo. Hay demasiadas injusticias, demasiados privilegios y muy pocos lugares donde los empleados puedan presentar quejas sin temor a represalias. Esa es una de las razones por las que Lawrence sigue enfrentándose a demandas —incluso de empleados actuales— que cuestan a los contribuyentes millones de dólares en honorarios de abogados de Boston.

Hace años, la ciudad contaba con unos siete u ocho abogados. Ese departamento se ha reducido a lo que tenemos hoy.

Algunos empleados deberían haber sido despedidos hace mucho tiempo en lugar de permitir que los problemas empeoraran. Hablo en términos generales, no de una persona en particular, pero la conducta sexual inapropiada, el consumo de alcohol en el trabajo o cualquier otro comportamiento que justifique el despido deben abordarse directamente. Hacerse de la vista gorda solo protege a las personas equivocadas y perjudica a todos los demás.

La responsabilidad recae donde debe: en el alcalde Brian DePeña y en todo el Concejo Municipal.

Durante años, hemos visto a los concejales actuar con una ignorancia pasmosa; muchos, al parecer, nunca han leído la Carta Constitucional de la ciudad. El concejo actual no es mejor. La semana pasada supimos que el alcalde debe presentar un informe cada tres meses detallando los contratos que la ciudad ha suscrito. ¿Cuándo fue la última vez que sucedió algo así?

El Concejo Municipal controla el presupuesto. Tiene la facultad de cuestionar los gastos, exigir rendición de cuentas y velar por el cumplimiento de la ley. Sin embargo, hace poco o nada al respecto. Lo he dicho antes: este es el peor concejo que hemos tenido en los últimos años.

¿Por qué no cuestionan la autoridad del alcalde para otorgar un contrato de tres años a una directora de Recursos Humanos que carece de las cualificaciones necesarias para el puesto? ¿Acaso no pueden hacer nada para frenar este tipo de gasto imprudente?

El alcalde DePeña nombra a personas sin capacidad para cargos que no han sido objeto de convocatoria pública, sin realizar ningún esfuerzo serio por encontrar candidatos competentes. La semana pasada, el concejal Marc Laplante cuestionó por qué la ciudad sigue sin contar con un ingeniero municipal debidamente preparado. Hace ya muchos años escribimos sobre las faltas éticas de la persona que ocupaba ese puesto, quien no era ingeniero. No sucedió nada.

El departamento de Desarrollo Comunitario se ha convertido en un entorno laboral desagradable. La gente no confía en los demás, salvo en los miembros de su propio círculo. Eso es lo que ocurre cuando se coloca a personas sin los requisitos adecuados en puestos directivos: no saben dirigir un departamento con seriedad, profesionalidad ni destreza. El resultado es falta de respeto, chismes y disfunción.

En su día, el alcalde DePeña criticó a administraciones anteriores por conceder gratificaciones de entre \$5,000 y \$10,000 a ciertos empleados y prometió acabar con esa práctica. Ahora, él otorga a algunos empleados \$50,000 adicionales sobre unos salarios ya elevados, acercando sus ingresos a los \$200,000 anuales.

El alcalde DePeña atraviesa su último mandato. En lugar de prepararse para dejar el cargo, parece decidido a dejar a sus amigos al mando, ayudándoles y recaudando fondos para sus campañas. Debería ocuparse de sus propios asuntos y dejar que sean los votantes quienes decidan quién debe ocupar un puesto en el Ayuntamiento.

Habitantes de Lawrence: abran los ojos y elijan con cuidado.
Es su derecho.

From My Corner

BY DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

Nobody Says “Thank You” Anymore

After finding a stack of unused thank-you cards in my desk drawer, I started thinking about how rarely people mail those little tokens of appreciation anymore. I was ready to criticize those who settle for a quick email or text message when guilt stopped me cold.

On May 14, Rumbo celebrated its 30th anniversary, and those beautiful cards had been waiting for me all this time. Alberto and I were thrilled to see friends we had not seen in years, and they deserved much more than a hug from us for being there.

My excuse is that I have been busy working on a brochure, or perhaps an extra edition, with photos from that evening. Carmen García-King and Kellmy Rosado Vargas did such a wonderful job planning the event that we were taken by surprise by how beautifully everything turned out, and I never properly told them.

So let me say it now: thank you. And when we are ready to celebrate our 40th anniversary, we promise not to choose anyone else.

Now, For the Serious Stuff: City Job Postings

We have a mess in Lawrence.

Too many city employees are frustrated, disgusted, and working in a negative environment. There are too many injustices, too many privileges, and too few places where employees can safely complain. That is one reason Lawrence continues to face lawsuits, including from current employees, costing taxpayers millions in Boston attorney fees.

Years ago, the city had something like seven or eight attorneys. That department has been reduced to what we have today.

Some employees should have been dismissed long ago instead of allowing problems to grow worse. I am speaking in general terms, not about any one person, but sexual misconduct, drinking alcohol on the job, or any other behavior worthy of termination should be addressed directly. Looking the other way only protects the wrong people and damages everyone else.

The blame belongs where it should: with Mayor Brian DePeña and the entire City Council.

For years, we have watched council members act with stunning ignorance, many apparently never having picked up a copy of the City Charter. The current council is no better. Last week, we heard that the mayor is supposed to provide a report every three months detailing the contracts the city has entered into. When was the last time that happened?

The City Council controls the purse strings. It has the power to question spending, demand accountability, and make sure the law is followed. Instead, it does little or nothing. I have said it before: this is the worst council we have had in recent years.

Why are they not questioning the mayor’s authority to give a three-year contract to a Human Resources director who does not have the qualifications for the job? Is there nothing they can do to stop this kind of reckless spending?

Mayor DePeña appoints unqualified people to positions that have not been advertised, with no serious effort to find capable candidates. This past week, Councilor Marc Laplante questioned why the city still does not have a real city engineer. Many years ago, we wrote about the moral indiscretions of the person, a non-engineer, holding that position. Nothing happened.

Community Development has become an unpleasant work environment. People do not trust one another, except within their own clique. That is what happens when unqualified people are placed in top positions. They do not know how to run a department with seriousness, professionalism, or skill. The result is disrespect, gossip, and dysfunction.

Mayor DePeña once criticized previous administrations for giving \$5,000 to \$10,000 stipends to certain employees and promised to end that practice. Now he gives some employees \$50,000 extra on top of already high salaries, bringing them close to \$200,000 a year.

Mayor DePeña is in his final term. Instead of preparing to leave office, he appears determined to leave his friends in charge, helping them and raising money for their campaigns. He should mind his own business and let the voters decide who belongs in City Hall.

Lawrencians, open your eyes and choose carefully.
It is your right.

"Stay away from those people who try to disparage your ambitions. Small minds will always do that, but great minds will give you a feeling that you can become great too."

Mark Twain

Aspectos destacados de Lawrence Prospera para el año fiscal 2026 (1/7/25 – 30/6/26)

Por Dan Halloran

Durante el año fiscal 2026, Lawrence Prospera prestó servicios a 1,390 personas residentes en el área metropolitana de Lawrence. Los servicios incluyeron tres niveles de clases de inglés (ESL), clases de preparación para la ciudadanía, asistencia con la solicitud de naturalización, el programa SISU Athletics, el programa SISU After4 y programas de educación y desarrollo laboral de SISU.

Entre los aspectos más destacados del último año se encuentran las cuatro sesiones de SISU Athletics, que incorporaron un programa de voleibol para complementar el de baloncesto. SISU Athletics es un programa recreativo gratuito para jóvenes desde el jardín de infancia hasta el último año de secundaria (grados K-12), abierto a todos los jóvenes independientemente de su nivel de habilidad.

Un total de 717 personas participaron en SISU Athletics durante el último año. El programa ha involucrado a más de 30 adultos locales y exjugadores destacados de baloncesto para que actúen como entrenadores, árbitros y mentores. Entrenadores y jugadores de baloncesto y voleibol de las escuelas secundarias Lawrence High, Methuen High y Greater Lawrence Technical Vocational School también brindan apoyo al programa.

SISU Athletics ha organizado campamentos diurnos para jugadores más jóvenes durante las vacaciones de Navidad, febrero y abril, así como un campamento de verano que comienza en junio.

El programa de educación para adultos de Lawrence Prospera ha impartido tres sesiones de clases de inglés (ESL) y ciudadanía durante el último año. Un total de 365 inmigrantes de la zona participaron en los niveles 1 y 2 de ESL y en clases de inglés conversacional; en el curso de preparación para el proceso de ciudadanía (con un plan de estudios proporcionado por el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos, o USCIS); y recibieron asistencia con el proceso de solicitud de naturalización por parte del representante certificado ante la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA) de Lawrence Prospera.

El programa SISU After4 ofrece actividades de libre acceso cuatro días a la

semana, de 4:00 p. m. a 8:00 p. m., en el Centro SISU para jóvenes de entre 14 y 20 años. After4 ofrece cena todas las noches, además de baloncesto, sesiones en los estudios de grabación de música y podcast del Centro SISU, acceso libre a videojuegos en la sala de juegos de SISU, cortes de pelo gratuitos en la barbería de SISU, clases de carpintería en el taller de madera de SISU, torneos de billar y diseño y confección de camisetas en el taller de serigrafía de SISU. El programa After4 recibe una media de entre 30 y 60 jóvenes cada noche. En lo que va de año, 160 jóvenes han participado en el programa After4.

Durante el día, Lawrence Prospera ofrece actividades educativas estructuradas, desarrollo laboral y programas recreativos en el Centro SISU para algunos de los jóvenes de mayor riesgo de Lawrence. Se estima que el programa SISU YouthBuild

HiSET ha graduado a 18 jóvenes en los últimos 12 meses, mientras que otros 7 continúan realizando los exámenes.

El programa de desarrollo laboral de SISU se centra en las habilidades interpersonales y el desarrollo socioemocional, brindando a los jóvenes la oportunidad de percibir una remuneración mientras trabajan en los talleres de serigrafía y bordado, carpintería y mantenimiento de instalaciones, artes culinarias y paisajismo.

Mientras redactamos este informe, Lawrence Prospera está poniendo en marcha un programa de estética automotriz (detailing) en las instalaciones del Centro SISU. Los jóvenes reciben desayuno y almuerzo a diario, cortes de cabello los miércoles, acceso a servicios de apoyo para la salud mental y conductual, así como gestión de casos. El equipo de alcance comunitario ofrece apoyo en la comunidad —incluyendo visitas periódicas y labores de defensa de derechos en el tribunal— y colabora estrechamente con la Unidad de Pandillas del Departamento de Policía de Lawrence para localizar y conectar con jóvenes vinculados a pandillas. Un total de 146 jóvenes recibieron servicios como parte del programa estructurado de Lawrence Prospera para jóvenes de alto riesgo.

Lawrence Prospera ha visto a jóvenes pasar del Centro SISU a instituciones como Northern Essex Community

College, UMass Lowell y la escuela de oficios Peterson Trade School. Un joven, que destacó en el programa de producción musical de SISU, fue admitido en el Berklee College of Music de Boston.

Además de proporcionar alimentación diaria a los jóvenes de alto riesgo en el Centro SISU, el Departamento de Nutrición de Lawrence Prospera sirve 3,000 comidas al día en colaboración con la escuela Community Day Charter School y tres guarderías locales.

Esperamos con ilusión otro año apasionante en el ejercicio fiscal 2027 (FY2027).

Lawrence Prospera inauguró oficialmente el Centro Juvenil SISU en el otoño de 2017. Desde entonces, las detenciones de jóvenes por parte del Departamento de Policía de Lawrence han disminuido drásticamente. Los datos concretos muestran una reducción del 68 % en las detenciones desde la apertura de SISU.

La ciudad de Lawrence es una de las 16 ciudades seleccionadas por el Estado como parte de la Iniciativa para Jóvenes Seguros y Exitosos (programa SSYI). El programa SSYI toma en cuenta las tasas de delincuencia juvenil, la participación en pandillas y la violencia con armas de fuego como factores determinantes para la intervención. El SSYI ofrece servicios integrales a jóvenes identificados por la Unidad de Pandillas de la Policía de Lawrence que cumplen con uno de los

siguientes criterios:

a. Tener entre 17 y 24 años (inclusive) o contar con la aprobación de la EOHHS y cumplir con todos los requisitos de elegibilidad descritos en esta Sección 2.1.A; y

b. Ser conocido por las autoridades policiales por cumplir al menos uno de los siguientes criterios:

1. Participar reiteradamente en delitos contra las personas;

2. Haber participado reiteradamente en actos de violencia con armas;

3. Ocupar un puesto de liderazgo en una pandilla;

4. Estar involucrado sustancialmente en actividades de pandillas o violencia callejera;

5. Facilitar significativamente actividades de pandillas o violencia callejera.

El Departamento de Policía de la ciudad de Lawrence contrata a Lawrence Prospera para que actúe como la agencia principal del programa en Lawrence. El personal de Lawrence Prospera registra datos en la base de datos exclusiva del Estado, los cuales se comparan trimestralmente con las metas estatales y las actividades realizadas.

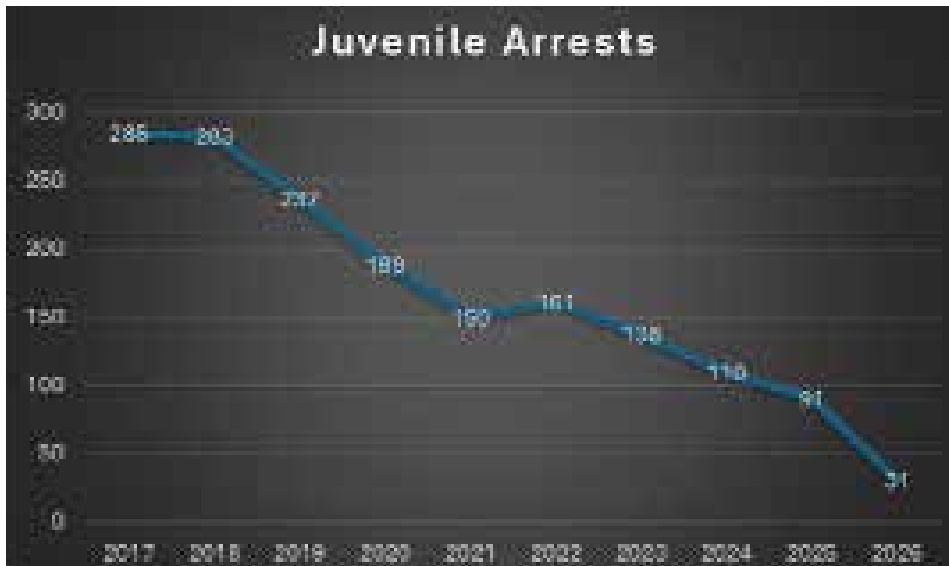
El programa SSYI de Lawrence no solo ha superado todas nuestras metas para el año fiscal 2026, sino que también se sitúa muy por encima del promedio estatal en todos los indicadores, excepto en uno. (Vea cuadro en la página 5.)



Orlando Ramos with bio family and TMF Family (Mike Gorman).



Young men received plumbing and HVAC certifications! Referred from Linda Soucy of the Arlington Neighborhood.



El Departamento de Policía de Lawrence facilita a Lawrence Prospera datos trimestrales sobre detenciones y victimización tanto de menores como de adultos.

Lawrence Prospera FY26 Highlights (7/1/25 – 6/30/26)

By Dan Halloran

During FY26, Lawrence Prospera provided services to 1,390 different individuals living in greater Lawrence. Services have included 3 levels of ESL classes, citizenship preparation classes, naturalization application support services, SISU Athletics, the SISU After4 program, and SISU education and workforce development programming.

Some highlights over the past year have been the 4 sessions of SISU athletics which included the addition of a volleyball program to complement Basketball. SISU Athletics is recreational program provided free of charge to youth in grades k-12 and is open to all youth no matter their skill level.

717 different participated in SISU Athletics over the past year. SISU Athletics has engaged over 30 local adults and former basketball standouts to serve as coaches, officials, and mentors. Basketball and Volleyball coaches and players from Lawrence High, Methuen High, and the Greater Lawrence Technical Vocational School also provide support for the program.

SISU Athletics has run day camps for younger players during Christmas, February, and April Vacations, as well as a summer camp beginning in June.

The Lawrence Prospera Adult Education program will have provided 3 sessions of ESL and Citizenship classes over the past year. 365 immigrants to the area participated in ESL levels 1 and 2, as well as conversational English; the Citizenship Process Preparation class with a curriculum provided by the United States Citizenship and Immigrations Service Agency (USCIS); and assistance with the naturalization application process from Lawrence Prospera’s Board of Immigration Appeals certified representative.

The SISU After4 program offers drop-in style programming 4 days a week from 4 to 8 PM at the SISU Center for young people aged 14 to 20. After4 provides dinner each night, as well as basketball, sessions in the SISU Center music recording and podcasting studios, open gaming in the SISU video game center, free haircuts in the SISU Barber Shop, wood working classes in the SISU Wood Shop, pool tournaments, and t-shirt design and making in the SISU Screen Printing Shop. After4 average 30 to 60 young people a night. 160 young people have participated in After4 programming so far this year.

During the day, Lawrence Prospera offers structured education, workforce development, and recreational programming at the SISU Center for some of the highest risk young people in Lawrence. The SISU



Greg Lozado (our evening’s speaker)

YouthBuild HiSET program is estimated to graduate 18 young people over the past 12 months, with another 7 young people still testing.

SISU Workforce development focuses on soft skills and social emotional development providing young people opportunities to earn stipends while working in the screen printing/embroidery shop, wood shop/facilities management, culinary arts, and landscaping.

As we write this, Lawrence Prospera is launching an auto detailing program onsite at the SISU Center. Young people receive breakfast and lunch each day, haircuts on Wednesdays, access to mental and behavioral health support, and case management. The Outreach Team provides community-based support, including regular outreach and advocacy at the Court House, and works closely with the Lawrence Police Gang Unit in tracking and connecting with gang involved youth. 146 young people received services as part of Lawrence Prospera’s structured high risk youth programming.

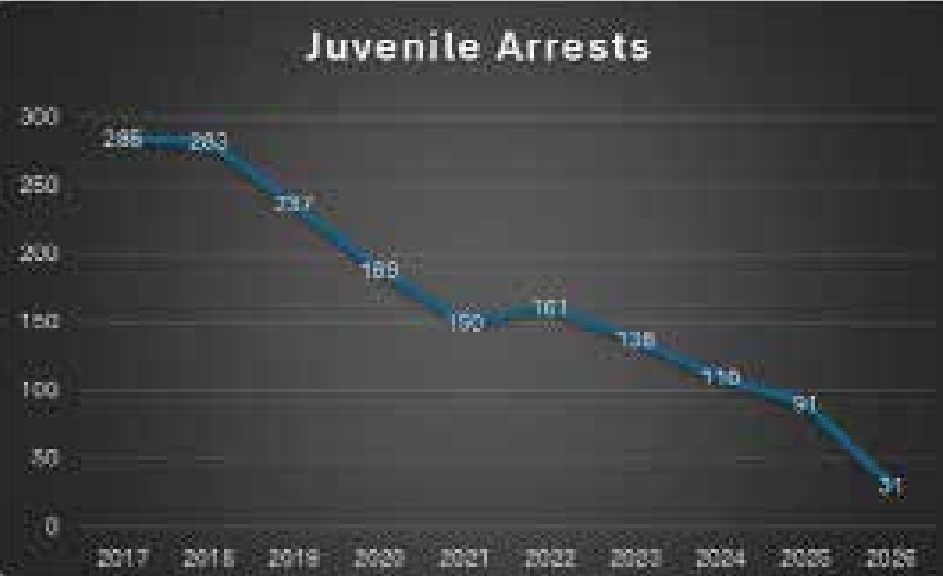
Lawrence Prospera has seen young people matriculate from the SISU Center to Northern Essex Community College, UMass Lowell, and the Peterson Trade School. One young man, who excelled in the SISU Music Production program was accepted to the Berkely College of Music in Boston.

In addition to providing daily food service for high-risk young people at the SISU Center, the Lawrence Prospera Nutrition Department serves 3,000 meals a day in partnership with the Community Day Charter School and three local day cares.

We look forward to another exciting year in FY2027.

Lawrence Prospera officially opened the SISU Youth Center in the fall of 2017. Since that time, Lawrence Police Department youth arrests have declined dramatically. The hard data shows a 68% decline in arrests since SISU opened.

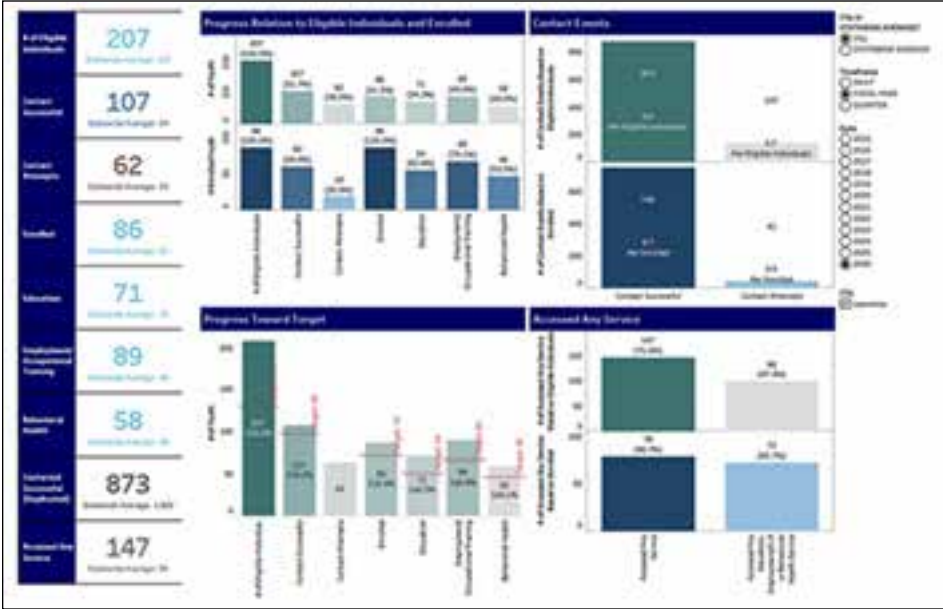
The Lawrence Police Department provides Quarterly Juvenile and Adult arrest and victimization data to Lawrence Prospera.



- The City of Lawrence is one of 16 cities targeted by the Commonwealth as part of the Safe and Successful Youth Initiative (SSYI program). SSYI looks at juvenile crime rates, gang participation, and gun violence as a determining factor for involvement. SSYI provides wrap-round services to young people identified by the Lawrence Police Gang Unit that meet one of the following criteria:
- a. 17 to 24 (inclusive) years old or is otherwise approved by EOHHS and meet all eligibility requirements described in this Section 2.1.A; and
 - b. Known to law enforcement as meeting at least one of the following criteria:
 - 1. repeatedly engages in crimes against people;
 - 2. Repeatedly engaged in weapons violence;
 - 3. Is in a leadership role in a gang;
 - 4. Is substantially involved in gang activity or street violence;
 - 5. Significantly facilitates gang activity or street violence; and

The City of Lawrence Police Department contracts with Lawrence Prospera to serve as the lead agency for the Lawrence program. Lawrence Prospera staff track data in the State’s proprietary database which is then compared to state goals and actual activities on a quarterly basis.

The Lawrence SSYI program has not only exceeded all of our goals for FY26, but is well above the state average for all but one metric.



SISU – The word comes from a Finnish saying – meaning GRIT – DETERMINATION – RESILIENCE!

SISU – La palabra proviene de un dicho finlandés y significa - TENACIDAD-DETERMINACIÓN-RESILIENCIA.

MassHire y el Greater Lawrence Community Action Council celebran la nueva ubicación del Centro Regional de Carreras Profesionales



El Centro de Empleo MassHire Merrimack Valley (MassHire Merrimack Valley Career Center) se ha trasladado a una nueva y conveniente ubicación en Lawrence para atender mejor a los residentes que buscan servicios de empleo y orientación profesional.

El Greater Lawrence Community Action Council, Inc. (GLCAC) y la Junta de Fuerza Laboral de MassHire Merrimack Valley celebraron el traslado con una jornada de puertas abiertas el 10 de junio en la nueva sede del centro, ubicada en el 439 de South Union St., Suite 208.

La Junta de Fuerza Laboral seleccionó al GLCAC para operar el centro a partir del 1 de julio de 2025, y poco después se inició la búsqueda de una nueva ubicación. El centro de South Union Street ofrece más espacio que la ubicación anterior, estacionamiento en las instalaciones y acceso a múltiples rutas de transporte público.

"Este traslado mejora la accesibilidad y la comodidad para los residentes, eliminando barreras que pueden dificultarles la búsqueda de apoyo", afirmó Vilma Martínez-Domínguez, directora ejecutiva y CEO del GLCAC. "La nueva ubicación céntrica facilitará más que nunca que las personas aprovechen los recursos de empleo y los servicios de orientación, brindándoles las herramientas necesarias para avanzar en sus carreras y lograr una mayor estabilidad económica para ellas y sus familias".

"La jornada de puertas abiertas demuestra el poder de la colaboración

en acción. Cada día, el MassHire Merrimack Valley Career Center ayuda a los residentes a superar barreras, desarrollar nuevas habilidades y conectar con oportunidades laborales de calidad. Al mismo tiempo, trabajamos estrechamente con los empleadores para atender las necesidades de la fuerza laboral y apoyar el crecimiento económico regional. Esperamos dar la bienvenida a la comunidad y destacar los numerosos servicios disponibles para ayudar a las personas y a las empresas a prosperar", afirmó Frank Bonet, director ejecutivo de la Merrimack Valley Workforce Board.

El MassHire Merrimack Valley Career Center es un recurso vital para quienes buscan empleo, para los empleadores y para la comunidad en general, ya que ofrece acceso a orientación profesional, programas de capacitación laboral, talleres de desarrollo de habilidades y conexiones con empleadores locales. Como nuevo operador, GLCAC aprovechará la sólida base del centro para ampliar los servicios, fortalecer las alianzas y garantizar que los residentes de Merrimack Valley cuenten con las herramientas y el apoyo necesarios para prosperar en el competitivo mercado laboral actual.

Además de trasladar los servicios del centro a South Union Street, GLCAC ha reubicado su programa de extensión para el desarrollo de la fuerza laboral y de adultos (Workforce-Adult Development Extension) en la misma dirección. Ahora, los cursos de alfabetización digital y las clases de ESOL de nivel avanzado se imparten

en la cercana Suite 205, unificando así los servicios del Career Center y de GLCAC para satisfacer las necesidades de los residentes que buscan empleo.

Para obtener más información sobre el Greater Lawrence Community Action Council y sus programas, visite www.glcac.org.

Acerca del Greater Lawrence Community Action Council:

El Greater Lawrence Community Action Council (GLCAC) es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar la vida de las personas y las familias en el valle de Merrimack (Merrimack Valley). El GLCAC atiende a 36.000 personas a través de una variedad de programas que incluyen educación temprana, servicios energéticos, programas de salud y nutrición, servicios legales de inmigración, apoyo en materia de vivienda y servicios comunitarios, así como educación para adultos y desarrollo de la fuerza laboral.

Acerca del MassHire Merrimack Valley Career Center:

El MassHire Merrimack Valley Career Center es un centro integral de servicios laborales que ofrece a quienes buscan empleo acceso a recursos de búsqueda de trabajo, programas de capacitación y orientación profesional. El centro también colabora estrechamente con los empleadores locales para ponerlos en contacto con trabajadores cualificados y apoyar sus necesidades de personal.

Acerca de la MassHire Merrimack Valley Workforce Board:

La MassHire Merrimack Valley Workforce Board es una junta regional de desarrollo de la fuerza laboral que presta servicios en el área del valle de Merrimack, en Massachusetts. Forma parte del sistema más amplio MassHire, una red de juntas de fuerza laboral y centros de servicios profesionales de todo el estado diseñada para conectar a quienes buscan empleo, a los empleadores y a los proveedores de capacitación, con el fin de fomentar el crecimiento económico y el desarrollo de la fuerza laboral.

Fire victims / Víctimas de incendios

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

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

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

MassHire and GLCAC Celebrate New Location of Regional Career Center



Lawrence Mayor Brian DePeña during the celebration sharing with staff.

The MassHire Merrimack Valley Career Center has moved to a new, convenient location in Lawrence to better serve residents seeking employment services and career counseling.

The Greater Lawrence Community Action Council, Inc. and the MassHire Merrimack Valley Workforce Board celebrated the move with an Open House on June 10th at the Career Center’s new home, 439 South Union St., Suite 208.

GLCAC was selected by the Workforce Board to operate the Career Center starting July 1, 2025, and soon after began searching for a new location. The South Union Street center offers more space than the previous location, on site parking, and access to

multiple public transportation routes. “This move improves accessibility and convenience for residents, removing barriers that can make it difficult for them to reach out for support,” said Vilma Martinez-Dominguez, GLCAC’s CEO and Executive Director. “The new central location will make it easier than ever for individuals to take advantage of employment resources and counseling services that will give them the tools they need to advance their careers and achieve greater economic stability for themselves and their families.” “The Open House showcases the power of partnership in action. Every day, the MassHire Merrimack Valley Career Center helps residents

overcome barriers, develop new skills, and connect with quality employment opportunities. At the same time, we work closely with employers to address workforce needs and support regional economic growth. We look forward to welcoming the community and highlighting the many services available to help individuals and businesses succeed,” said Frank Bonet, Executive Director of the Merrimack Valley Workforce Board.

The MassHire Merrimack Valley Career Center is a vital resource for job seekers, employers, and the broader community, providing access to career counseling, job training programs, skill-building workshops, and connections to local employers. As the new operator, GLCAC will build on the center’s strong foundation to expand services, enhance partnerships, and ensure that residents of the Merrimack Valley have the tools and support they need to thrive in today’s competitive job market.

In addition to moving the center’s services to South Union Street, GLCAC has relocated its Workforce-Adult Development Extension program to the same address. Digital literacy courses and advanced-level ESOL classes are now held in nearby Suite 205, bringing together Career Center and GLCAC services to meet the needs of job-seeking residents.

For more information about the Greater Lawrence Community Action Council and its programs, visit www.glcac.org.

About the Greater Lawrence Community Action Council:

The Greater Lawrence Community Action Council (GLCAC) is a nonprofit organization dedicated to improving the lives of individuals and families in the Merrimack Valley. The GLCAC serves 36,000 individuals through a range of programs including early learning, energy services, health and nutrition programming, immigration legal services, housing supports and community services, and adult education and workforce development.

About MassHire Merrimack Valley Career Center:

The MassHire Merrimack Valley Career Center is a one-stop career center that provides job seekers with access to employment resources, training programs, and career counseling. The center also works closely with local employers to connect them with skilled workers and support their workforce needs.

About MassHire Merrimack Valley Workforce Board

MassHire Merrimack Valley Workforce Board is a regional workforce development board that serves the Merrimack Valley area in Massachusetts. It is part of the broader MassHire system, which is a network of workforce boards and career centers across the state designed to connect job seekers, employers, and training providers to support economic growth and workforce development.

Disforia de género

Por Tomás Núñez, ThD



Disforia de género es el término para una profunda sensación de incomodidad y aflicción que puede ocurrir cuando su sexo biológico no coincide con su identidad de género. En el pasado, esto se denominaba

Causas

La identidad de género se refiere a cómo se siente e identifica, y puede ser como una mujer, un hombre o ambos. Por lo general, el género se asigna al nacer, basado en la apariencia externa del bebé (órganos genitales) de ya sea un hombre o una mujer según la construcción social de un sistema binario de dos géneros (masculino o femenino).

Si su identidad de género coincide con el género que se le asignó al nacer,

esto se denomina cisgénero. Por ejemplo, si nació biológicamente como un hombre y se identifica como un hombre, usted es un hombre cisgénero.

Transgénero se refiere a identificarse con un género que es diferente al género biológico que se le asignó al nacer. Por ejemplo, si nació biológicamente mujer y se le asignó el género femenino, pero tiene una profunda sensación interna de ser un hombre, usted es un hombre transgénero.

Algunas personas expresan su género de maneras que no encajan en las normas sociales binarias tradicionales del género masculino o femenino. Esto se denomina no binario, género no conforme, genderqueer o género expansivo. En general, la mayoría de personas transgénero no se identifican como no binarias.

Es importante mencionar que la ansiedad que las personas transgénero pueden sentir debido a tener el cuerpo del género equivocado es muy angustiante. Como resultado, la comunidad transgénero tiene una tasa mayor de problemas de salud mental e intento de suicidio.

Nadie sabe exactamente qué causa la disforia de género. Algunos expertos creen que las hormonas en el útero, los genes y los factores culturales y ambientales pueden intervenir.

Gender Dysphoria

By Tomas Nuñez, ThD

Gender dysphoria is the term for a profound sense of discomfort and distress that can occur when one's biological sex does not match one's gender identity. In the past, this was referred to as gender identity disorder. For example, you might be assigned the female gender at birth, yet possess a deep internal sense of being a man. For some individuals, this incongruence can lead to severe discomfort, anxiety, depression, and other mental health conditions.

Causes

Gender identity refers to how you feel and identify—whether as a woman, a man, or both. Typically, gender is assigned at birth based on a baby's external appearance (genitals) as either male or female, in accordance with the social construct of a binary two-gender system (masculine or feminine).

If your gender identity aligns with the gender assigned to you at birth, this is known as being cisgender. For example, if you were born biologically male and identify as a man, you are a cisgender man.

"Transgender" refers to identifying with a gender different from the biological gender assigned at birth. For example, if you were born biologically female and assigned the female gender, but have a deep internal sense of being a man, you are a transgender man.

Some people express their gender in ways that do not fit traditional binary social norms of male or female. This is referred to as non-binary, gender non-conforming, genderqueer, or gender-expansive. Generally, most transgender people do not identify as non-binary.

It is important to note that the anxiety transgender individuals may experience due to having a body that does not match their gender can be deeply distressing. Consequently, the transgender community experiences higher rates of mental health issues and suicide attempts.

No one knows exactly what causes gender dysphoria. Some experts believe that hormones in the womb, genes, and cultural and environmental factors may play a role.

El grupo de teatro de Lawrence High School sigue cosechando éxitos en un gran año con premios a nivel estatal

La protagonista de Evita llega a Broadway para representar a Massachusetts en una competición nacional

El programa de teatro y los alumnos de Lawrence High School siguen recibiendo reconocimiento a nivel local, estatal y nacional por sus representaciones de 2025-26, tras haber obtenido cuatro premios estatales más – entre los que se incluyen el mejor musical del año, el mejor actor y la mejor actriz – en los Premios de Teatro Musical de la Massachusetts Education Theater Guild (METG) celebrados esta semana.

Los espectáculos de otoño y primavera de los Lancers (*A Bronx Tale* y *Evita*) se encontraban entre las más de 80 producciones de Massachusetts que competían en los Premios de Teatro Musical de la METG, que se celebraron el lunes por la noche en el Centro de Artes Escénicas de la LHS.

El LHS ganó los premios a la Mejor Producción Global (*Evita*); Mejor Actor Principal (Jimmy Álvarez, promoción de 2026, *Evita*); Mejor Vestuario (*Evita*); y Mejor Conjunto Especial (Wize Guys de *A Bronx Tale*).

La velada también sirvió para celebrar otras actuaciones individuales excepcionales de las competiciones METG de este año.

- Carolina Sánchez, promoción de 2027, ya había sido anunciada como la ganadora estatal del premio METG a la mejor actriz de este año (Eva Perón en *Evita*), y viajará a la ciudad de Nueva York la próxima semana para representar a Massachusetts en los Premios Nacionales de Teatro Musical de Secundaria, también conocidos como los Premios Jimmy. Esta experiencia de una semana culminará con una actuación de una noche en Broadway el 22 de junio en el Teatro Minskoff, donde un jurado coronará a los mejores intérpretes del país.

- Jayris Martínez, de la promoción de 2027, fue galardonada con una beca por terminar como la mejor vocalista

femenina de Massachusetts (tercera en la clasificación general) en la jornada de concursos METG de diciembre, donde cinco de los seis participantes de LHS llegaron a la ronda final.

Teatro de LHS también ganó en 12 categorías en la División de Escuelas Grandes de los premios regionales TAMY el 1 de junio.

“Sé lo duro que trabajan nuestros estudiantes, educadores y el equipo de teatro para mantener el nivel de excelencia que ha establecido este programa”, dijo el superintendente de las Escuelas Públicas de Lawrence, Ralph Carrero. “Es una alegría ver cómo siguen elevando ese nivel con cada producción, y ver que se les reconoce como uno de los mejores del estado y del país”.

El teatro musical es una de las varias áreas de especialización potenciales para los estudiantes de la Academia de Artes de Lawrence High School, un programa de orientación profesional de reciente lanzamiento que ofrece un plan de estudios ampliado, tutoría, cursos de nivel avanzado y oportunidades extracurriculares en las áreas de artes visuales, artes escénicas y música.

“Como demuestra una y otra vez el programa de teatro, Lawrence es el hogar de algunos de los estudiantes y educadores artísticos con más talento del Estado de Massachusetts”, afirmó el director de LHS, Victor Caraballo-Anderson. “Estamos emocionados y orgullosos de ofrecerles un espacio propicio para que crezcan, exploren y se desarrollen a lo largo de una experiencia educativa artística de cuatro años”.

Las fotos de las representaciones teatrales de la LHS de este año se pueden descargar en 2025 Visual & Performing Arts | Flickr. Siga a Lawrence Public Schools en las redes sociales para estar al día de todas las representaciones artísticas, exposiciones y celebraciones de LPS.



Lawrence High School Theater Continues Big Year with Statewide Awards

Lead Evita performer hitting Broadway to represent Massachusetts in national competition

Lawrence High School's theater program and students continue to receive area, state and national recognition for their 2025-26 performances, receiving four more statewide awards – including the top musical of the year, best actor, and best actress – at this week's Massachusetts Education Theater Guild (METG) Musical Theater Awards.

The Lancers' fall and spring shows (*A Bronx Tale* and *Evita*) were both among the 80-plus Massachusetts productions competing in the METG Musical Theater Awards, which were hosted Monday evening at the LHS Performing Arts Center.

LHS won for Best Overall Production (*Evita*); Best Leading Actor (Jimmy Alvarez, Class of 2026, *Evita*); Best Costuming (*Evita*); and Best Specialty Ensemble (“Wize Guys” from *A Bronx Tale*).

The evening also celebrated other exceptional individual showings from this year's METG competitions.

- Carolina Sanchez, Class of 2027, was previously announced as this year's statewide METG best actress winner (Eva Perón in *Evita*), and heads to New York City next week to represent Massachusetts in the National High School Musical Theater Awards, also known as the Jimmy Awards. The week-long experience will culminate in a one-night Broadway showcase on June 22 at the Minskoff Theatre, with a panel of judges crowning the nation's top performers.

- Jayris Martinez, Class of 2027, was honored with a scholarship for finishing as Massachusetts' top female

vocalist (third overall) at December's METG Contest Day, where five of six LHS competitors reached the finalist round.

LHS Theater also won 12 categories in the Large School Division of the regional TAMY Awards on June 1.

“I know how hard our students, educators and theater team work to maintain the standard of excellence that has been set by this program,” said Lawrence Public Schools Superintendent Ralph Carrero. “It's a joy to watch them continue to push that standard further with every production, and to see it recognized as among the very best in the state and country.”

Musical theater is one of several potential focus areas for students in the Lawrence High School Arts Academy, a newly launched career pathway program featuring expanded coursework, coaching, advanced placement and extracurricular opportunities in the areas of visual arts, performing arts and music.

“As the theater program shows again and again, Lawrence is home to some of the most talented students and arts educators in the Commonwealth of Massachusetts,” said LHS Head of School Victor Caraballo-Anderson. “We're excited and proud to provide a successful space for them to grow, explore and develop over a four-year arts education experience.”

Photos from this year's LHS Theater performances are available for download in the 2025 Visual & Performing Arts | Flickr. Follow Lawrence Public Schools on social media for updates on all LPS arts performances, exhibits and celebrations.



El LHS ganó los premios a la Mejor Producción Global (*Evita*); Mejor Actor Principal (Jimmy Álvarez, promoción de 2026, *Evita*); Mejor Vestuario (*Evita*); y Mejor Conjunto Especial (Wize Guys de *A Bronx Tale*).

LHS won for Best Overall Production (*Evita*); Best Leading Actor (Jimmy Alvarez, Class of 2026, *Evita*); Best Costuming (*Evita*); and Best Specialty Ensemble (“Wize Guys” from *A Bronx Tale*).

Aprendizajesocioemocional: La clave para estudiantes integrales que prosperan

Por Hali Castleman, Directora
Lawrence Family Development
Charter School

El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) siempre ha sido una parte fundamental de la educación; sin embargo, solo en los últimos años ha logrado un respaldo generalizado. Es el proceso mediante el cual niños y adultos adquieren habilidades para gestionar emociones, establecer metas, mostrar empatía, mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables.

Según investigaciones de CASEL, los estudiantes que poseen habilidades de aprendizaje socioemocional superan significativamente a sus compañeros en resultados académicos, de comportamiento y de vida a largo plazo.

En la Lawrence Family Development Charter School (LFDCS), ubicada en Lawrence, Massachusetts, estamos plenamente convencidos de que el SEL es fundamental para el éxito académico y el bienestar a largo plazo de nuestros estudiantes. Asimismo, constituye un pilar central de nuestra misión: mantener altas expectativas académicas para los alumnos y, al mismo tiempo, priorizar su desarrollo como individuos, como personas con afán de aprender durante toda la vida y como ciudadanos. Hemos adaptado con éxito diversas iniciativas para ayudar a nuestros estudiantes a prosperar.

La primera de estas iniciativas consistió en establecer una línea base e identificar las necesidades socioemocionales de los estudiantes, las familias y el personal. En la LFDCS, implementamos evaluaciones periódicas de SEL para los alumnos tres veces al año y realizamos encuestas tanto al personal como a las familias para identificar sus necesidades y monitorear el progreso.

Un aspecto clave del SEL es ayudar a los estudiantes a establecer vínculos, tanto con sus compañeros como con sus maestros. Para lograrlo, incorporamos reuniones matutinas diarias o espacios de orientación en los horarios de todos los estudiantes. Esto brinda la oportunidad no solo de crear conexiones, sino también de practicar habilidades y trabajar en las áreas identificadas durante las evaluaciones de SEL. Además, ofrecemos capacitación y recursos a nuestro personal para que puedan enseñar de manera más efectiva las habilidades socioemocionales a los estudiantes.

Asimismo, hemos incorporado una clase de SEL dentro de las rotaciones

semanales de materias especiales para cada nivel de grado. En este espacio, los estudiantes pueden practicar dichas habilidades en un entorno seguro. Hemos contratado consejeros escolares adicionales especializados en adaptación y bienestar para brindar apoyo y orientación individual.

Por último, establecimos una colaboración con Cartwheel, un programa que ofrece servicios de consejería virtual a estudiantes, familias y personal. Mientras que muchas de nuestras familias anteriormente debían esperar meses en listas de espera para acceder a estos servicios, Cartwheel les permitió recibir atención en cuestión de días. Nos complace informar que, tan solo este año, hemos atendido a más de 50 estudiantes, familias y miembros del personal a través de Cartwheel.

Todas estas iniciativas de aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) han fortalecido la comunidad escolar aquí en LFDCS. En nuestra evaluación SEL más reciente, el 88% de los estudiantes de los grados 3 a 5 y el 86% de los de los grados 6 a 8 afirmaron tener "una relación de apoyo con alguien con quien podían contar pase lo que pase", ya fuera un familiar, un maestro o un compañero. El progreso de los estudiantes también se confirmó en los resultados de las pruebas MCAS y en la asistencia; en ambos aspectos, fuimos clasificados como una escuela que logra un "progreso sustancial hacia las metas establecidas".

El aprendizaje socioemocional se está convirtiendo rápidamente en un requisito esencial para un mundo que exige resiliencia, colaboración y empatía, por lo que debe integrarse en la esencia misma de nuestra labor educativa. En LFDCS hemos comprobado de primera mano que los estudiantes que se sienten valorados, apoyados y capaces aprenden mejor y se convierten en mejores ciudadanos; por ello, mantenemos nuestro compromiso con las iniciativas SEL que les ayudan a prosperar.

Hali Castleman es la directora de Lawrence Family Development Charter School, institución donde ha trabajado durante los últimos 15 años, primero como maestra y actualmente como administradora. Inició su carrera educativa como becaria del programa Teach For America, impartiendo clases de inglés como segunda lengua (ESL) a estudiantes, principalmente, de origen hispano. Hali posee una licenciatura en Psicología por Colby College y una maestría en Educación por la Universidad de Boston.

Social and Emotional Learning: The Key to Well-Rounded Students Who Thrive

By Hali Castleman, Principal
Lawrence Family Development
Charter School

Social and Emotional Learning (SEL) has always been a fundamental part of education, yet it has only gained wide-spread support in recent years. It's the process through which children and adults acquire skills to manage emotions, set goals, show empathy, maintain positive relationships, and make responsible decisions.

According to CASEL research, students with social and emotional learning skills significantly outperform their peers in academic, behavioral, and long-term life outcomes.

At Lawrence Family Development Charter School (LFDCS) in Lawrence, Mass. we believe whole-heartedly that SEL is fundamental to academic success and the long-term well-being of our students. It also is a core tenet of our mission to hold high academic expectations for students while prioritizing their development as individuals, lifelong learners, and citizens. We have successfully adapted a number of initiatives to help students thrive.

The first of those initiatives was to establish a baseline and identify the SEL needs of students, families, and staff. Here at LFDCS we instituted regular SEL screenings with our students three times a year and we survey both staff and families to identify their needs and track progress.

A key part of SEL is to help students build connections – with their peers and teachers. To accomplish this, we build daily morning meetings or advisory times into all students' schedules. This provides the opportunity to not only build connections, but also practice skills, and work on areas identified in the SEL screenings. We also provide professional development and resources to our staff so they can more effectively educate students on SEL skills.

Additionally, we've incorporated a SEL class into our weekly special rotations for each grade level.

Here, students can practice these skills in a safe environment. We've hired additional School Adjustment Counselors to provide support and individual counseling.

In addition, we developed a partnership with Cartwheel, a program that provides virtual counseling services to students, families, and staff. While many of our families previously had to wait months on waitlists for such services, Cartwheel allowed them to be seen within days. We are happy to report that we've serviced over 50 students, families, and staff through Cartwheel this year alone.

All of these SEL initiatives have led to a stronger school community here at LFDCS. On our most recent SEL screener, 88% of our students in Grades 3-5 and 86% of our students in Grades 6-8 said they "had a supportive relationship with someone who they could count on no matter what," whether that be a family member, teacher, or peer. Student progress also was confirmed in MCAS scores and attendance, where we were classified as making "Substantial Progress Toward Targets" for MCAS scores and attendance.

Social and Emotional Learning is fast becoming a hard requirement for a world that demands resilience, collaboration, and empathy and it must be woven into the fabric of how we educate. We've seen firsthand at LFDCS that students who feel seen, supported, and capable are better learners and better citizens, and we remain committed to the SEL initiatives that help them thrive.

Hali Castleman is the Principal of Lawrence Family Development Charter School, where she has worked for the past 15 years, first as a teacher and now as an administrator. She began her education career as a Teach For America Fellow, teaching ESL to students primarily from Hispanic backgrounds. Hali has a Bachelor's Degree in Psychology from Colby College and a Master's Degree in Education from Boston University.



Ayudando a los dueños de la propiedad
con reparaciones del hogar sin costo



Obtenga más
información en:
bit.ly/CriticalHomeRepair
o llame al 978-681-8858 x 4
o escanee el código QR



Desde puertas nuevas y reemplazo de ventanas
hasta la reparación de techos con goteras y
más, para propietarios que cumplan con los
requisitos de ingresos.



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

El 250vo aniversario de EE.UU. se celebrará en Lawrence Heritage con dos días de eventos

Dado que el año 2026 marca el hito del 250vo aniversario de los Estados Unidos, el Parque Estatal Lawrence Heritage—ubicado en 1 Jackson Street, esquina con Canal—le invita a reservar la fecha en su calendario para la 20va celebración anual del "4 de Julio a la Antigua Usanza" (Old-Fashioned 4th of July), la cual se extenderá a lo largo de dos días.

Las festividades comenzarán el viernes, 3 de julio a las 11:00 a. m. con la visita de Abigail Adams, quien compartirá sus experiencias durante la Revolución Americana, seguida de un almuerzo ligero.

El sábado, 4 de julio a las 11:00 a. m., la banda Live Oak Jazz Band ofrecerá una actuación, seguida a las 12:00 del mediodía por la tradicional ceremonia de izado de la bandera, la interpretación del Himno Nacional, breves discursos de funcionarios públicos, un desfile alrededor del parque, la lectura pública de la Declaración de Independencia, un almuerzo tipo bufé y, para concluir, diversos sorteos. Todas las actividades, en ambos días, son gratuitas y abiertas al público.

Durante esta celebración de dos días, también se llevará a cabo un concurso de preguntas y respuestas (trivia) con premios, centrado en la historia del Parque Estatal Lawrence

Heritage, mientras este se prepara para la celebración de su 40vo aniversario, programada para el 1 de septiembre de 2026; la información detallada sobre dicho evento se anunciará durante el próximo verano.

Por último, durante los meses de junio y julio de 2026, el Parque Lawrence Heritage albergará no una, sino dos exposiciones de objetos conmemorativos del Bicentenario de los EE. UU. (1976). El historiador e intérprete del parque para la temporada de verano, Rich Padova, exhibirá su colección en el primer piso, mientras que el historiador Tom Spitalere presentará la suya en el tercer piso, dentro de la galería y la sala comunitaria.

Los eventos del verano de 2026 cuentan con el patrocinio de la asociación "Friends of Lawrence Heritage State Park" (Amigos del Parque Estatal Lawrence Heritage), así como con el apoyo de particulares, organizaciones y empresas para la realización del "4 de Julio a la Antigua Usanza".

Para cualquier información adicional, póngase en contacto con el organizador e intérprete del parque, Rich Padova—quien se incorporará a su puesto a mediados de mayo—, llamando al 978-794-1655 o enviando un correo electrónico a Richard.Padova@mass.gov.

250th birthday of U.S. to be celebrated at Lawrence Heritage with two days of events

As 2026 marks the milestone 250th birthday of the United States, Lawrence Heritage State Park, 1 Jackson Street at Canal, invites you to mark your calendars with the 20th annual "Old-Fashioned 4th of July" celebration expanding to two days.

Festivities will begin on Friday, July 3rd at 11 AM with a visit from Abigail Adams who will share her experiences during the American Revolution, followed by a light luncheon.

On Saturday, July 4th at 11 AM the Live Oak Jazz Band will perform followed at 12 noon by the customary flag-raising, singing of the National Anthem, brief oratory by public officials, parade around the Park, public reading of the Declaration of Independence, buffet luncheon and concluding with raffles. All activities on both days are free and open to the public.

During the two-day celebration, there will also be a trivia contest with prizes on the history of Lawrence

Heritage State Park as it prepares for its planned 40th anniversary celebration on September 1st, 2026 with information on that to be announced this coming summer.

Lastly, during June and July 2026 at Lawrence Heritage there will be not one but two exhibits of U.S. Bicentennial memorabilia on display from 1976. Historian and summer Park interpreter Rich Padova will have his collection displayed on the first floor, while historian Tom Spitalere will have his collection displayed on the third floor in the gallery and community room.

Summer 2026 events are sponsored by the Friends of Lawrence Heritage State Park along with support from individuals, organizations and businesses for the "Old-Fashioned 4th." For any additional information, contact organizer and Park interpreter Rich Padova, who will be coming on board in mid-May and may be reached at 978-794-1655 or Richard.Padova@mass.gov.



Lawrence Heritage State Park

1 Jackson Street at Canal
Lawrence, MA 01840
(978) 794-1655

Save The Dates!
20th Annual "Old-Fashioned 4th of July" celebration
Friday, July 3rd, 2026 and
Saturday, July 4th, 2026

July 3rd: Presentation by Abigail Adams at 11 AM followed by a light lunch.

July 4th: Performance by the Live Oak Jazz Band at 11 AM followed at 12 noon by brief oration, flag raising, singing of the National Anthem, short parade around the Park, public reading of the Declaration of Independence and buffet luncheon. Also on **July 4th:**

Free raffle drawings!

Free flag for every visitor!

Best-dressed red, white and blue contest!

Coming Event

Department of Conservation and Recreation, Massachusetts State Parks

Celebrate Methuen's history! Friday and Saturday, June 19 and 20

You are invited to celebrate 300 years of Methuen's history! Friday and Saturday—June 19 and 20—come down to Nicholson Field at Methuen High School to attend the "Celebrating Methuen 300" festival!

This free, two-day outdoor festival will feature live music from 3:00 p.m. to 9:00 p.m., ranging from jazz and soul to rock and blues. There will be bouncy castles, games, and outdoor family fun. The "Methuen 300" festival will take place rain or shine on June 19 and 20. For more information, visit Methuen300.org.

¡Celebre la historia de Methuen! El viernes y sábado, 19 y 20 de junio

Está invitado a celebrar los 300 años de historia de Methuen. ¡Viernes y sábado, 19 y 20 de junio, acérquese al Nicholson Field de la Methuen High School para asistir al festival "Celebrating Methuen 300".

Este festival gratuito al aire libre, de dos días de duración, contará con música en vivo de 3:00 p. m. a 9:00 p. m., abarcando desde jazz y soul hasta rock y blues. Habrá castillos inflables, juegos y diversión familiar al aire libre. El festival "Methuen 300" se llevará a cabo llueva o truene, los días 19 y 20 de junio. Para más información, visite Methuen300.org.

Ethics of Fibbing: When Is a “Fiblet” Okay?

As caregivers, we want to be completely honest with our loved ones but as dementia progresses, literal truth can sometimes cause distress for both the caregiver and the person receiving care. This creates a difficult but important question: when is complete factual honesty helpful — and when might kindness needs to come first?

Dementia and Logic

In most cases, telling the truth is a reasonable, moral and ethical thing to do; but in the middle and later stages of dementia, logic and reasoning may no longer work the way they once did.

Trying to explain, correct, or reason through confusion can sometimes increase fear, agitation, or distress.

What Is Therapeutic Fibbing?

Therapeutic fibbing is the practice of telling little white lies or ‘fiblets’ to prevent agitation of your loved one. Fiblets may be appropriate when your loved one is obviously not grounded in reality and/or is living in a different time. The purpose is not deception for its own sake. The purpose is reassurance.

Examples of Therapeutic Fibbing

In practice, fiblets are often less dramatic than they sound. They may be as simple as asking questions that go along with the person’s reality; entering a story rather than correcting it; or joining an identity or role that brings comfort or joy.

The goal is to reduce distress, not to win an argument.

Habilitation Therapy

A person with dementia may be living in a different reality from ours. They cannot simply leave that reality because we ask them to.

As caregivers, our role is to travel to their world; understand what they are experiencing; respect, rather than negate, their experience; and focus on strengths and preserved abilities.

Validation Therapy

Validation therapy focuses on feelings more than the facts.

It means communicating within the person’s frame of reference rather than correcting or contradicting them.

When people feel heard, respected, and emotionally safe, stress often decreases (which is ultimately our aim).

Validation, Redirection, and Distraction Come First

Naomi Feil’s Validation therapy

1. Redirection
2. Distraction
3. Validation

Before using a fiblet, start with these core dementia communication tools:

- Redirection to something calming or familiar
- Distraction from a distressing thought
- Validation of the person’s feelings

When these are not enough to reduce distress, a fiblet may become the kindest next step.

Use Fiblets Thoughtfully

Therapeutic fibbing is not a license to lie all the time. If the truth is not harmful, and the person can understand it without distress, honesty and autonomy should come first.

A fiblet is best used when it helps reduce unnecessary fear, grief, or agitation.

How to Embrace Their Reality

1. Understand their baseline
2. Assess what they believe to be true
3. Identify their emotional state

How to Choose What May Help

In the moment, pause and ask:

- What is normal for this person?
- What do they believe is true right now?
- What feeling is driving the question or behavior?

The answers can help you decide whether validation, redirection, or a fiblet is most likely to reduce distress.

Painful Feelings and Truthfulness

Why does the emotion matter? Because the emotion underneath the words is often more important than the facts themselves.

Painful feelings that are expressed, acknowledged, and validated often lessen. Painful feelings that are ignored or suppressed often grow stronger.

Honesty and Dementia

This is where honesty becomes more nuanced in dementia care.

Caregivers are often balancing two values at once:

- the value of truth
- the value of reducing harm

That tension is what makes this topic so difficult. Honesty can come in the form of emotional sincerity and communicating in the moment, responding with empathy to the person’s definition of reality.

Reassurance Can Matter More Than Facts

Sometimes repeated truth-telling only creates repeated disappointment. A gentle, reassuring response may reduce anxiety and help the person feel safe in the moment.

For example: “When is my son coming? He said he was coming to visit?”

You may respond, “I just talked to your son. He’s busy today, but he said he’ll come tomorrow.”

Validate the Feeling, Then Reassure

When someone says, “I want to go home,” they may be expressing fear, discomfort, or a need for security. Rather than correcting them, it can help to acknowledge the feeling and respond in a way that feels calm and supportive.

You may respond: “I understand. Your home is a wonderful place. Right now, let’s focus on getting you stronger, and then we’ll see about going home.” Remember...

Our responses work best when we remember one central idea: A person with dementia is often relating to the world only as they experience it right now. Connection depends on our ability to meet them where they are.

Bridging that connection is up to us.

Key Takeaways

1. Embracing their reality is an act of kindness.
2. Therapeutic fiblets reduce anxiety and strengthen trust.
3. Positive emotional connections matter more than facts.

Check Out Our Social Media Pages to See Our Lifestyle in Action! [BridgesbyEPOCH.com](#)

Editor’s note: Bridges is a Memory Care Assisted Living located on 254 Lowell St. (Rt. 133) Andover, MA offering seminars in person and online to help caretakers understand and better support their relatives. These sessions are free of charge and provide a wealth of knowledge. Find more information on Rumbo’s pages and Rumbo’s Facebook page.



Susan Tourtillotte, Senior Advisor at BridgesbyEpoch.

La ética de las pequeñas mentiras: ¿Cuándo es aceptable una "mentirita"?

Como cuidadores, queremos ser totalmente honestos con nuestros seres queridos; sin embargo, a medida que avanza la demencia, la verdad literal a veces puede causar angustia tanto al cuidador como a la persona que recibe los cuidados. Esto plantea una pregunta difícil pero importante: ¿cuándo es útil la honestidad factual absoluta y cuándo debe prevalecer la amabilidad?

La demencia y la lógica

En la mayoría de los casos, decir la verdad es lo razonable, moral y ético; pero en las etapas intermedia y avanzada de la demencia, la lógica y el razonamiento pueden dejar de funcionar como lo hacían antes.

Intentar explicar, corregir o razonar ante una situación de confusión a veces puede aumentar el miedo, la agitación o la angustia.

¿Qué es la mentira terapéutica?

La mentira terapéutica consiste en decir pequeñas mentiras piadosas o "mentiritas" para evitar que el ser querido se agite. Estas pequeñas mentiras pueden ser apropiadas cuando la persona claramente no está conectada con la realidad actual o vive en otra época.

El objetivo no es engañar por engañar, sino brindar tranquilidad.

Ejemplos de mentiras terapéuticas

En la práctica, estas mentiras suelen ser menos drásticas de lo que parecen. Pueden ser tan simples como hacer preguntas que sigan la corriente de la realidad de la persona, entrar en su historia en lugar de corregirla, o adoptar una identidad o un papel que le aporte consuelo o alegría.

La meta es reducir la angustia, no ganar una discusión.

Terapia de habilitación

Una persona con demencia puede estar viviendo en una realidad distinta a la nuestra. No puede simplemente abandonar esa realidad porque nosotros se lo pidamos.

Como cuidadores, nuestro papel consiste en viajar a su mundo, comprender lo que están experimentando, respetar (en lugar de negar) su vivencia y centrarnos en sus fortalezas y capacidades conservadas.

Terapia de validación

La terapia de validación se centra más en los sentimientos que en los hechos.

Implica comunicarse dentro del marco de referencia de la persona, en lugar de corregirla o contradecirla.

Cuando las personas se sienten escuchadas, respetadas y emocionalmente seguras, el estrés suele disminuir (que es, en última instancia, nuestro objetivo).

La validación, la redirección y la distracción son prioritarias

Terapia de validación de Naomi Feil

1. Redirección
2. Distracción
3. Validación

Antes de recurrir a una "mentira terapéutica", comience con estas herramientas fundamentales de comunicación para casos de demencia:

- Redirección hacia algo tranquilizador o familiar
- Distracción para apartar un pensamiento angustiante
- Validación de los sentimientos de la persona

(Cont. en la página 13)

Bread and Roses: Revelación del Logo de este año

Una vez más, el Festival ha colaborado con jóvenes de Movement City y Lawrence CommunityWorks para diseñar el logotipo de este año. Estén atentos a los anuncios sobre cómo pueden comprar la mercancía de este año.

La diseñadora del logotipo de este año, Franny, tiene esto que decir sobre su diseño:

¡Hola! Soy Franny, y soy estudiante de primer año de secundaria. He sido estudiante en Movement City durante tres años. He participado en todos los talleres que ofrece Movement City. He bailado, rapeado y creado arte digital y tradicional. Estos últimos tres años en el programa han

sido los mejores de mi vida, Movement City ha visto crecer mi confianza.

La inspiración para este logo provino de mi conexión con el edificio de Movement City, específicamente, la forma en que están dispuestos los ladrillos. La palabra "comunidad" también me recordó a mi propia comunidad en Movement City. Elegí diseñar manos porque siento que es la forma más sencilla de representar a la comunidad de Lawrence. "Construido por Trabajo Impulsado por la Comunidad" es un título que representa que solo las personas cercanas a ti son las que te apoyan a ti y a tus creaciones.



Bread and Roses Unveiling this year's Logo

Once again, the Festival has partnered with youth at Movement City and Lawrence CommunityWorks to design this year's logo. Stay tuned for announcements about how you can purchase this year's merch.

This year's logo designer, Franny, has this to say about her design:

Hi! I'm Franny, and I am a freshman in high school. I have been a student at Movement City for three years. I have participated in every workshop Movement City offers. I've danced, rapped, and created both digital and traditional art. These last three years in the program have

been the best of my life, Movement City has watched my confidence grow.

The inspiration for this logo came from my connection to the Movement City building itself specifically, the way the bricks are arranged. The word "community" also reminded me of my own community at Movement City. I chose to depict hands because I feel it is the simplest way to represent the community of Lawrence. "Built by Labor Powered by Community" is a title that represents that only the people that you're close with are the people that support you and your creations.

**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

Beyond Soccer players met French National Team

Thanks to an invitation from Boston World Cup 2026 Host City, a group of 10 Beyond Soccer players plus 4 Coach Mentors headed to Bentley University for a training session with Massachusetts Youth Soccer Association, Inc., then watched the French National Team train -- and met them. Yes, THE French National Team, including Kylian Mbappé, arguably one of the world's greatest soccer players. Équipe de France de Football

Our girls also got to meet soccer legend Kristine Lilly, who played for

the U.S. Women's National Team for 23 years. As you can see, the girls did a better job capturing photos but the boys had some great interviews (coming soon!)

The WhatsApp messages flying through our group chat afterward said it all, with grateful parents chiming in too. It was a once-in-a-lifetime experience. These kids are inspired. Not just about the World Cup, but about continuing to play, get better, and connect with this game they love.

They'll never forget this one. And honestly? Neither will we.



"Honor al soldado y al marino de todas partes que defienden con valentía la causa de su país. Honor, también, al ciudadano que se preocupa por su hermano en el campo de batalla y sirve, como mejor puede, a la misma causa".

"Honor to the soldier and sailor everywhere, who bravely bears his country's cause. Honor, also, to the citizen who cares for his brother in the field and serves, as he best can, the same cause."

Abraham Lincoln

La ética de las pequeñas mentiras...

(Cont. de la página 11)

Cuando estas medidas no bastan para reducir la angustia, una mentira terapéutica puede ser la opción más compasiva.

Utilice las mentiras terapéuticas con criterio

El uso terapéutico de pequeñas mentiras no es una licencia para mentir constantemente. Si la verdad no es perjudicial y la persona puede comprenderla sin angustia, la honestidad y la autonomía deben prevalecer.

Es aconsejable recurrir a una mentira terapéutica cuando esta ayuda a reducir el miedo, el pesar o la agitación innecesarios.

Cómo aceptar su realidad

- 1. Comprender su estado habitual
- 2. Evaluar qué consideran cierto
- 3. Identificar su estado emocional

Cómo elegir la estrategia adecuada

En el momento oportuno, haga una pausa y pregúntese:

- ¿Qué es lo habitual para esta persona?
- ¿Qué cree que es verdad en este preciso instante?
- ¿Qué sentimiento motiva su pregunta o comportamiento?

Las respuestas le ayudarán a decidir si la validación, la redirección o una mentira terapéutica es la opción con más probabilidades de reducir la angustia.

Sentimientos dolorosos y veracidad

¿Por qué importa la emoción? Porque la emoción subyacente a las palabras suele ser más importante que los hechos en sí mismos.

Los sentimientos dolorosos que se expresan, reconocen y validan a menudo disminuyen de intensidad. Por el contrario, aquellos que se ignoran o reprimen suelen intensificarse.

Honestidad y demencia

Aquí es donde la honestidad adquiere matices complejos en el cuidado de personas con demencia.

A menudo, los cuidadores deben equilibrar dos valores simultáneamente:

- el valor de la verdad
 - el valor de evitar daños
- Esa tensión es lo que hace que este

tema sea tan difícil. La honestidad puede manifestarse a través de la sinceridad emocional y la comunicación en el momento presente, respondiendo con empatía a la percepción de la realidad que tiene la persona.

Transmitir tranquilidad puede importar más que los hechos

A veces, insistir en la verdad solo genera decepciones reiteradas. Una respuesta amable y tranquilizadora puede reducir la ansiedad y ayudar a la persona a sentirse segura en ese momento.

Por ejemplo: "¿Cuándo vendrá mi hijo? ¿No dijo que vendría de visita?" Podría responder: «Acabo de hablar con su hijo. Hoy está ocupado, pero dijo que vendrá mañana».

Valide el sentimiento y luego ofrezca tranquilidad

Cuando alguien dice: "Quiero irme a casa", es posible que esté expresando miedo, incomodidad o una necesidad de seguridad. En lugar de corregir a la persona, resulta útil reconocer lo que siente y responder de manera tranquila y comprensiva.

Podría responder: "Lo entiendo. Su casa es un lugar maravilloso. Por ahora, concentrémonos en que recupere fuerzas y luego veremos lo de volver a casa".

Recuerde...

Nuestras respuestas son más eficaces cuando tenemos presente una idea central: a menudo, la persona con demencia se relaciona con el mundo únicamente tal como lo experimenta en ese preciso momento. Lograr una conexión depende de nuestra capacidad para situarnos en su misma realidad.

Establecer ese vínculo depende de nosotros.

Puntos clave

- 1. Aceptar su realidad es un acto de amabilidad.
- 2. Las pequeñas mentiras terapéuticas reducen la ansiedad y fortalecen la confianza.
- 3. Las conexiones emocionales positivas importan más que los hechos.

¡Visite nuestras redes sociales para ver nuestro estilo de vida en acción! BridgesbyEPOCH.com

Nota del editor: Bridges es una residencia de vida asistida especializada en el cuidado de la memoria, ubicada en el 254 de Lowell St. (Ruta 133) en Andover, Massachusetts. Ofrece seminarios presenciales y en línea para ayudar a los cuidadores a comprender y apoyar mejor a sus familiares. Estas sesiones son gratuitas y aportan una gran cantidad de conocimientos. Encontrará más información en las páginas de Rumbo y en la página de Facebook de Rumbo.

HONORING RESISTANCE & REFUSALS



BRIDGES EDUCATION SESSION

Tuesday | June 30 | 12 - 1 p.m.
Light Lunch | Bridges® at Andover

When a loved one says "no" to bathing, meals, or any offers of help, it can be distressing for caregivers. Learn what may be driving this resistance and how to respond in ways that respect autonomy. We'll cover communication techniques, environment tweaks, and gentle approaches that can increase cooperation.

We're here to support you. If needed, feel free to bring your loved one. They can enjoy lunch with our residents and dedicated team while you attend the session.

Contact Senior Advisor Susan to join us.

Bridges
BY EPOCH
MEMORY CARE ASSISTED LIVING
AT ANDOVER

978-775-1070 | BridgesAtAndover.com
Bridges® by EPOCH at Andover
254 Lowell Street | Andover

RELAY 711

MA MASSACHUSETTS
visitma.com

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASS YOUTH SOCCER FESTIVAL

Um Jogo. Todas as Nações. Todo o Massachusetts.

VETERANS MEMORIAL
29 de junho de 2026
12pm-6:30pm

Jogo 1: 1pm
Dieciseisavos de final

Jogo 2: 4:30pm
Dieciseisavos de final

TRANSMISSÃO AO VIVO

ÁREAS DE BRINCADEIRAS

ATIVIDADES FAMILIARES

MA MASSACHUSETTS
visitma.com

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASSACHUSETTS
soccer forward
foundation

MASS YOUTH SOCCER FESTIVAL

One Game. Every Nation. All of Massachusetts

VETERANS MEMORIAL
JUNE 29, 2026
12pm-6:30pm

Match 1: 1pm
Round of 32

Match 2: 4:30pm
Round of 32

LIVE VIEWING

PLAY ZONES

FAMILY ACTIVITIES

RKL RADIO

VOICEL OVER STUD

Solicitudes al 978-552-8532

Master Castillo

VOZ APASIONADA CON TU MARCA

YouTube, Facebook, Instagram, X, Email, TikTok



Muévase más para tener mejor salud, no solo un mejor peso



DALLAS, 1 de junio de 2026 — Con la obesidad (sitio web en inglés) que ahora afecta a más del 40% de los adultos en EE. UU. y tasas en aumento de enfermedades cardíacas (sitio web en inglés), una nueva declaración científica de la American Heart Association requiere un método de tratamiento integral que coloque a la actividad física en primer plano. Se publicó hoy la declaración, Role of Physical Activity in Obesity Treatment and Cardiometabolic Health, (El rol de la actividad física en el tratamiento de la obesidad y la salud cardiometabólica) en Circulation (sitio web en inglés), la revista médica insignia revisada por pares de la Asociación.

La declaración subraya el hecho de que la actividad física regular mejora la presión arterial, la sensibilidad a la insulina (sitio web en inglés), los niveles de colesterol (sitio web en inglés) y la aptitud cardiorespiratoria en adultos con sobrepeso u obesidad, independientemente de la pérdida de peso. Estos hallazgos respaldan la necesidad del ejercicio como un componente fundamental de cualquier estrategia para la pérdida de peso, incluidos los medicamentos o la cirugía (sitio web en inglés), ya que la actividad física ofrece importantes beneficios cardiometabólicos por derecho propio.

“Los médicos y los profesionales de la salud a menudo se enfocan en la pérdida de peso para ayudar a las personas a disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas. La pérdida de peso sin dudas aporta beneficios para la salud, especialmente cuando se sostiene a largo plazo. Sin embargo, fomentar la actividad física siempre debería ser una parte importante del plan de atención, ya que puede apoyar tanto la pérdida de peso como el mantenimiento a largo plazo”, afirmó Damon L. Swift, Ph.D., FAHA, voluntario de la American Heart Association y jefe del grupo de redactores de la declaración científica, y profesor adjunto de kinesiólogía en la University of Virginia en Charlottesville. “La actividad física ofrece poderosos beneficios para la salud cardíaca y metabólica, incluso cuando la balanza parece no moverse. Estos beneficios son especialmente importantes debido a que muchas personas con sobrepeso u obesidad ya tienen factores de riesgo cardiovasculares”.

¿Cuántas horas de ejercicio?

“Para la mayoría de las personas, es poco probable que el ejercicio cardiovascular, sin cambios en la dieta, dé como resultado una gran cantidad de pérdida de peso. Los cambios en la alimentación siguen siendo el impulsor principal de la pérdida de peso”, dijo Swift. “Sin embargo, la actividad física tiene un papel de respaldo poderoso cuando se combina con otros tratamientos, incluida la alimentación saludable, los medicamentos para la pérdida de peso o la cirugía. El ejercicio puede ayudar a las personas a perder un poco más de peso, a conservar una masa magra importante, especialmente con el ejercicio de resistencia, y a mejorar la salud en general”.

Swift dijo que, cuando las personas pierden peso reduciendo las calorías,

también pierden músculo. Los estudios demuestran que, agregar ejercicio a la pérdida de peso basada en la alimentación, conserva una mayor cantidad de músculo, en comparación con la dieta sola. El entrenamiento de fuerza o resistencia parece especialmente efectivo, particularmente para personas de edad media y adultos mayores. Comer la cantidad de proteína diaria recomendada también ayuda al cuerpo a mantener el músculo mientras se pierde grasa. Mantener el músculo no solo se relaciona con la fuerza, sino que también ayuda con la movilidad, el metabolismo y el control del nivel de azúcar en sangre.

Por sí solo, el ejercicio generalmente no lleva a una pérdida de peso clínicamente significativa, a menos que las personas puedan mantenerse activas durante largos períodos todas las semanas.

- La declaración científica resalta el hecho de que el ejercicio en sí rara vez lleva a una pérdida del peso corporal de un 5% o más, a menos que los niveles de actividad aeróbica sean bastante altos, al menos entre 225 y 420 minutos por semana.

- Menos del 15% de las personas alcanzan una cantidad de pérdida de peso clínicamente importante solo a través del ejercicio. Una pérdida de peso modesta de alrededor del 3% (y menos del 5%) del peso corporal es más fácil de alcanzar y brinda algunos beneficios para la salud.

De acuerdo con las estadísticas sobre enfermedades cardíacas y derrames cerebrales (ataques cerebrales) de 2026 (sitio web en inglés) de la American Heart Association, la mayoría de las personas en EE. UU. no realizan una cantidad de actividad física para obtener beneficios para la salud, mucho menos para la pérdida de peso.

- Solo 1 de cada 4 adultos estadounidenses y 1 de cada 5 jóvenes de 6 a 17 años cumplen con las recomendaciones para estar físicamente activos.

La American Heart Association recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana. A fin de maximizar los resultados para la salud, estas pautas sobre la actividad aeróbica se deben combinar con actividades de fortalecimiento muscular de, al menos, intensidad moderada, dos o más días a la semana. La constancia de estos niveles de actividad física se correlaciona con mejoras importantes en los factores de riesgo de enfermedades cardíacas y una marcada reducción de la mortalidad por causas cardiovasculares y de otros tipos.

¿Por qué es necesario que siga haciendo ejercicio luego de alcanzar mi peso objetivo?

Swift dijo que mantener la pérdida de peso a menudo es más difícil que alcanzarla. La declaración resalta pruebas sólidas de que los niveles altos de actividad física constante (a menudo entre 200 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana) están asociados con el mantenimiento de una pérdida de peso a largo plazo y que es considerablemente más que los 150 minutos por semana recomendados por la American Heart Association (sitio web en inglés) para la

salud cardiovascular.

Sin embargo, si no puede alcanzar esos niveles, aún resulta beneficioso mantener una rutina regular con algunos ejercicios y mantenerse tan activo como sea posible. Hacer cualquier tipo de actividad física es mucho mejor que hacer nada.

“Muchos de los beneficios para la salud alcanzados a partir de la pérdida de peso se pueden revertir si se vuelve a ganar peso”, afirmó. “La actividad física no solo puede ayudar a mantener la pérdida de peso, sino que también puede proteger la salud cardiovascular, incluso si se vuelve a ganar un poco de peso, ayudando a conservar las mejoras anteriores en cuanto a presión arterial y sensibilidad a la insulina”.

¿Cómo se ve un tratamiento exitoso para la obesidad?

“Al igual que cualquier otro problema médico, el tratamiento de la obesidad se debería personalizar según las necesidades específicas de la persona, y generalmente requiere un enfoque integral de varios frentes que se logra mejor con la orientación de un profesional de atención médica”, afirmó Swift. “Esto no solo apoya la responsabilidad individual, sino que, al igual que no trataríamos la presión arterial alta o la diabetes por cuenta propia, los mejores resultados en el tratamiento de la obesidad llegarán a partir de la colaboración con el médico y el equipo de cuidados de salud”.

Debido a que el éxito a largo plazo depende del apoyo, la declaración enfatiza el rol de los médicos y los profesionales de cuidados de salud para ayudar a las personas a abordar la obesidad estableciendo objetivos realistas, manteniéndose motivadas y utilizando métodos basados en pruebas que incluyan medicamentos o cirugía, asesoramiento y herramientas digitales. Los planes de tratamiento deberían considerar una sólida comunicación entre el médico y el paciente, evaluaciones médicas integrales y planes para la atención de seguimiento.

La declaración destaca el modelo de las 5A como una opción para fomentar satisfactoriamente la participación en una actividad física regular:

- **Assess (Evaluar):** descubrir la intención de la persona de participar y el conocimiento sobre un mayor nivel de actividad física.

- **Advise (Asesorar):** ofrecer información para aumentar la comprensión de la persona sobre los métodos para incorporar la actividad física en su vida diaria.

- **Agree (Acordar):** colaborar para establecer objetivos SMART, es decir:
 - o Specific (Específicos),
 - o Measurable (Medibles),
 - o Achievable (Alcanzables),
 - o Relevant (Relevantes) y
 - o Time bound (De tiempo limitado).

- **Assist (Ayudar):** colaborar con la resolución de problemas y las estrategias para lograr un objetivo SMART.

- **Arrange (Organizar):** crear planes para revisar el progreso y proporcionar referencias para apoyo adicional.

La incorporación de la actividad física en un plan de tratamiento para la obesidad

puede incluir un amplio rango de opciones:

- Intervenciones clínicas adecuadas como medicamentos o cirugía para la pérdida de peso

- Recomendación a fisioterapeutas, kinesiólogos o fisiólogos del ejercicio

- Consultas con otros profesionales de cuidados de salud auxiliares como enfermeros/enfermeros facultativos, dietistas registrados, educadores/entrenadores de salud o consejeros conductuales

- Uso de tecnología, incluidos los registros de salud electrónicos, podómetros económicos y tecnologías digitales como aplicaciones de salud para móviles y dispositivos de uso en el cuerpo (como relojes inteligentes o parches adhesivos con sensores) para el monitoreo en tiempo real a fin de apoyar o facilitar cambios en el estilo de vida.

“A pesar de los beneficios conocidos de la actividad física, muchas personas enfrentan desafíos para mantenerse activos, incluidas las limitaciones de tiempo y el acceso limitado a maneras seguras y convenientes de moverse durante las rutinas diarias. Resolver estas barreras puede ayudar a apoyar hábitos más saludables con el tiempo”, afirmó Stacey E. Rosen, M.D., FAHA, presidenta voluntaria de la American Heart Association y directora ejecutiva del Katz Institute for Women’s Health, además de vicepresidenta sénior de salud de la mujer en Northwell Health, en la Ciudad de Nueva York. “La American Heart Association apoya las políticas de salud pública basadas en pruebas que integran la evaluación de la actividad física, la receta y la recomendación para la prestación de cuidados de salud, y ayudan a que la actividad física sea más fácil y más accesible para personas de todas las edades y capacidades. Las investigaciones demuestran que un diseño de comunidad segura, las oportunidades de realizar actividad física en las escuelas y en los lugares de trabajo, junto con el acceso a un transporte activo (sitio web en inglés) puede incrementar el movimiento diario y apoyar la salud cardiovascular y metabólica a largo plazo”.

“Para muchas personas, la pérdida de peso duradera puede ser algo difícil de lograr. Cuando se agrega el movimiento como parte del cuidado para la obesidad, no solo apoya los objetivos de pérdida de peso, sino que también mejora los factores de riesgo clave para la salud”, afirmó Swift. “La actividad física se debería prescribir y priorizar por sus beneficios cardiovasculares y metabólicos en el tratamiento de la obesidad. El ejercicio lo puede ayudar a estar más saludable, incluso si no pierde peso”.

El grupo voluntario de redacción preparó esta declaración científica en nombre del Consejo de Estilos de Vida y Salud Cardiometabólica; el Consejo de Enfermería Cardiovascular y de Ataques o Derrames Cerebrales; el Consejo de Cardiología Clínica; el Consejo de Hipertensión y el Consejo de Derrames Cerebrales de la American Heart Association. Las declaraciones científicas de la American Heart Association promueven una mayor conciencia sobre los problemas causados por las enfermedades

(Cont. en la página 15)



ALCALDE BRIAN A. DEPEÑA
DEPARTAMENTO DE RECREACION Y SERVICIOS PARA VETERANOS
COLABORACIÓN ENTRE DIANE SHIKRALLAH Y
LA ASOCIACIÓN DE VECINOS DE LAWRENCE



¡Te invitamos a unirte a nuestra comunidad para celebrar el
250.º aniversario de Estados Unidos con una velada llena de
actividades y un espectáculo de fuegos artificiales!

LIGHT UP LAWRENCE FIREWORKS

3 DE JULIO

VIERNES - 2026
6:00PM to 10:00PM
FECHA ALTERNATIVA: 5 DE JULIO

***PASEOS EN PONI, COMIDA, ACTIVIDADES PARA
NIÑOS, MÚSICA Y MUCHO MÁS***

VETERANS MEMORIAL STADIUM
298 OSGOOD STREET, LAWRENCE, MA 01843
Para más información llame al Departamento de Recreación (978) 620-3253

Find us in / Búsquenos en Facebook/Rumbo



**MASS YOUTH SOCCER
FESTIVAL**
Un partido. Todas las naciones. Todo Massachusetts.

Acerca del Festival:

¡Únete a Mass Youth Soccer, en colaboración con la Fundación Soccer Forward de U.S. Soccer, para un festival para ver partidos lleno de diversión para toda la familia!

Confirma tu asistencia aquí



- Pantalla gigante de 16' x 9'
- Campos de fútbol hinchables
- Juegos y actividades interactivos
- Diversión para toda la familia y todas las edades

¡Trae a tus amigos, trae a tu familia y ven a celebrar el partido con tu comunidad!

Detalles del evento:



Veterans Memorial
298 Osgood St, Lawrence, MA 01843



29 de junio de 2026



12pm-6:30pm

Calendario de partidos:

Partido 1: 1pm
Dieciseisavos de final

Partido 2: 4:30pm
Dieciseisavos de final

<https://mayouthsoccer.org/events/mass-youth-soccer-festival/>



Funded in part by the Massachusetts Office of Travel & Tourism

LEGAL NOTICE
OFFICE OF THE LAWRENCE LICENSING BOARD:

Notice is hereby given under Mass General Law Charter 138 that our business Pancho’s Inc, of 84B Marston Street, Lawrence, MA 01841. Has applied for a Liquor License to sell alcohol beverages on premise for a Full Liquor License, Elisandro A Chavez – Manager. At the Tavern on Merrimack restaurant and bar, located at 275 Merrimack Street, Lawrence, MA 01843.

There will be a hearing on June 24th, 2026, in the City Hall Chambers, 200 Common Street, Lawrence, MA 01840. Room 105. Commissioners Ana V. Morales and Michael A. Laird. ET – 2025.

“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

AHA: Muévase más... (Cont. de la página 14)

cardiovasculares y los ataques o derrames cerebrales, y ayudan a facilitar las decisiones fundamentadas sobre los cuidados de salud. En las declaraciones científicas, se describe lo que se conoce actualmente sobre un tema y las áreas que necesitan investigación adicional. Si bien en las declaraciones científicas se informa el desarrollo de las pautas, no constituyen recomendaciones de tratamiento. Las pautas de la American Heart Association proporcionan las recomendaciones oficiales de la práctica clínica de la Asociación.

Los coautores son Leanna M. Ross, Ph.D., FAHA, Vicepresidenta; Deepika R. Laddu, Ph.D., FAHA; Molly B. Conroy, M.D., M.P.H., FAHA; Charles A. German, M.D., M.S., FAHA; Lorraine S. Evangelista, Ph.D., R.N., FAHA; Francoise A. Marvel, M.D. y Gerald J. Jerome, Ph.D., FAHA. Las declaraciones de los autores se encuentran en el artículo.

La Asociación recibe más de un 85% de sus ingresos de fuentes que no son empresas. Estas fuentes incluyen contribuciones de personas particulares, fundaciones y patrimonios, así como ganancias por inversiones e ingresos por la venta de nuestros materiales informativos. Las empresas (incluidas las farmacéuticas, los fabricantes de dispositivos y otras compañías) también realizan donaciones a la Asociación. La Asociación tiene políticas estrictas para evitar que las donaciones influyan en el contenido científico y en las posturas de sus políticas. La información financiera general está disponible aquí. (sitio web en inglés)

Más de 8 de cada 10 adultos (82%) en EE. UU. aseguran que confían en que la American Heart Association proporciona información confiable sobre salud pública, según una reciente encuesta del Annenberg Policy Center. (sitio web en inglés) La Asociación se ubicó en el segundo lugar, solo después de un proveedor de cuidados de salud personal.



**MASS YOUTH SOCCER
FESTIVAL**
Un partido. Todas las naciones. Todo Massachusetts.

Acerca del Festival:

¡Únete a Mass Youth Soccer, en colaboración con la Fundación Soccer Forward de U.S. Soccer, para un festival para ver partidos lleno de diversión para toda la familia!

Confirma tu asistencia aquí



- Pantalla gigante de 16' x 9'
- Campos de fútbol hinchables
- Juegos y actividades interactivos
- Diversión para toda la familia y todas las edades

¡Trae a tus amigos, trae a tu familia y ven a celebrar el partido con tu comunidad!

Detalles del evento:



Veterans Memorial
298 Osgood St, Lawrence, MA 01843



29 de junio de 2026



12pm-6:30pm

Calendario de partidos:

Partido 1: 1pm
Dieciseisavos de final

Partido 2: 4:30pm
Dieciseisavos de final

<https://mayouthsoccer.org/events/mass-youth-soccer-festival/>



Funded in part by the Massachusetts Office of Travel & Tourism