



BOLETÍN DEL CENTRO COMUNITARIO

212 9th St. 5th floor. Pittsburgh, PA 15222

Phone: (412) 335 7446

Website: www.latinocommunitycenter.org

November 2020 - Noviembre 2020

¡MUCHAS GRACIAS!

Este mes, les queremos agradecer a todas las familias que han confiado en nosotros. Gracias por su paciencia en la transición de este año con el Centro Familiar, y gracias por su paciencia mientras que nos organizamos para poder apoyarlos en esta pandemia.

Este año ha sido bastante fuerte y duro para muchos. Como Latinos, esta pandemia nos ha afectado en maneras que nunca nos esperamos. Gracias por estar allí, el uno para el otro. Hemos visto como familias se han apoyado entre familias y eso es muy bueno. Como comunidad, no debemos estar dependiendo de una sola organización sino apoyarnos como una comunidad. Por eso somos una comunidad.

Queremos también agradecerles a las familias que han recibido apoyo y han apoyado en dar testimonios. Sus historias ayudan mucho a que podamos seguir apoyandolos. Sabemos que no es fácil pedir ayuda, y sabemos que es aún más difícil tener que dar testimonio. Así que de parte de todos en la comunidad, nuestro equipo, gracias por compartir sus historias.

Este año, por parte de donantes y fundaciones, hemos podido apoyar a familias financieramente que han sido afectadas por la pandemia, como esta familia:

“Es una gran ayuda. Estoy en una situación con esta pandemia y la ayuda alivia eso. Tenemos otros problemas pero me siento alegre de que haya uno resuelto.

Es una ayuda tan grande, estoy contenta porque me aprobó mi solicitud

Me siento alegre porque la verdad hoy mi suegra se cayó por problemas de salud pero ya estoy contenta de que tengamos este alivio.

Les diría que el apoyo me ayudó mucho”



Para más información sobre cómo aplicar vea la página de **“Recursos para la comunidad”**

CONTENIDO

Contents

Índice	2
Recursos para la comunidad	3
Salud	4
Servicios y programas	5
Eventos mensuales	6 - 7
Actividades especiales	8
Calendario mensual	9
LCC Team	10



Si tienes la oportunidad de lograr algo que mejore las cosas para la gente que viene detrás de ti, y no lo haces, estás perdiendo el tiempo en esta Tierra. **ROBERTO CLEMENTE**



Horario

Lunes & Viernes

9am - 5pm

Martes a Jueves

11am - 7pm

Sábados

10am - 3pm

Monday & Friday

9am - 5pm

Tuesday through Thursday

11am - 7pm

Saturday

10am - 3pm

Phone: (412) 335 7446 Email: info@latinocommunitycenter.org

¡Búscanos en redes sociales! / Look for us on social media!



www.facebook.com/latinocommunitycenter



[@latinocommunitycenter](https://www.instagram.com/latinocommunitycenter)

SOLICITUDES DE FONDOS URGENTES

El fondo apoya a las familias que han tenido problemas económicos durante este tiempo. Les ayudamos a pagar facturas médicas, alquiler, recibos o electricidad y otros gastos que debido a la contingencia por COVID-19 no ha podido pagar.

Periodo de Solicitud	Revisión de Solicitudes	Distribución de fondos
21 de Octubre al 5 de Noviembre	13 de Noviembre	Inicia el 16 de Noviembre

Solo para residentes del Condado de Allegheny

CANASTAS DE ALIMENTOS Y PAÑALES

Actualmente las entregas de canastas de comida y pañales que el Centro Latino Comunitario estaba haciendo los viernes se encuentra pausado. Esperamos volver a ofrecer este servicio lo antes posible. Les mantendremos informados.

Para registrarse llame al (412) 335 7446 Opción 1 o directamente a su administrador de caso de Lunes a Miércoles dentro de nuestro horario de servicio.

APOYO EN EDUCACIÓN

Sabemos que son momentos muy confusos, especialmente por no saber qué está pasando con las escuelas este año. Por eso estamos aquí.

Nos pueden llamar para hacer preguntas sobre las escuelas, y si no tenemos las respuestas las vamos a conseguir.

Nuestro enlace Familiar de Educación: Adriana Rudat
estará atendiendo esta línea: (412) 335 7446 Opción 3.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar de la sangre están muy elevados. En el 2018, 30.5 millones de personas fueron diagnosticadas con diabetes. Actualmente la diabetes es la enfermedad número 7th de causa de muerte en los Estados Unidos. Los latinos están entre las poblaciones de mayor riesgo.

Tipo 1

El tipo 1 de diabetes es diagnosticado cuando el cuerpo de la persona deja de producir insulina. Parte del tratamiento es que la persona tiene que inyectarse todos los días para reponer la insulina.

¿Cómo saber cuándo alguien tiene prediabetes?

No hay síntomas claros para la prediabetes. Usualmente los niveles de azúcar están elevados, pero no al punto para ser diagnosticado como diabetes. La mayoría de las personas que tienen prediabetes terminan teniendo diabetes tipo 2.

Complicaciones a largo plazo

- Amputación de extremidades como dedos de los pies o pierna
- Pérdida de la vista
- Ataque cardíaco o derrame cerebral
- Problemas en la intimidad
- Más probable en desarrollar cualquier tipo de cáncer



Desafortunadamente una vez que la persona tiene diabetes tipo 1 o 2, esta enfermedad no se puede eliminar solo se puede mantener en control con tratamiento.

Autor: Enesto García. Contacto: (412) 335 7446 Extensión 105.

Tipo 2

El tipo 2 de diabetes es cuando el cuerpo no utiliza la insulina de una forma apropiada. El tipo 2 es el más común. Este tipo de diabetes no ocurre de un día para otro, es una enfermedad que se desarrolla con el tiempo.

¿Quiénes están en mayor riesgo de tener diabetes en el futuro?

- Todos aquellos que tienen un familiar cercano que tiene diabetes
- Personas con problemas de obesidad
- Personas mayores de 45 años de edad
- Tener una vida sedentaria (actividad física menor de 3 veces por semana)
- Ser Hispan@ o Latin@

¿Cómo prevenir la diabetes

- Desarrollar hábitos saludables
- Hacer ejercicio por los menos 3 veces por semana por 30 minutos o más
- Si se encuentra con sobrepeso tratar de perder el exceso de peso
- Limitar azúcares en la dieta
- Beber agua en lugar de otras bebidas
- Dejar de fumar
- Limitar las porciones de comida
- Comer saludable
- Saber controlar el estrés



AMANDA ALEXANDRE
SOY MIDDLE SCHOOL
COORDINATOR

Amanda es la coordinadora de SOY Pittsburgh Middle School. Es una ex-alumna de la Universidad de Susquehanna donde estudió psicología. Su pasión es abogar para que los jóvenes en situaciones poco favorables tengan una educación equitativa y recursos adecuados para prosperar en la escuela y en la vida. Amanda creció en Haití y en Long Island antes de trasladarse a Pensilvania para seguir su carrera profesional. En su tiempo libre, le gusta jugar con sus tres gatitos, meditar, viajar y escribir.

¿QUÉ ES SOY PGH MIDDLE SCHOOL?

SOY Pittsburgh Intermedia es el programa bilingüe después de la escuela del Centro Latino Comunitario para estudiantes de sexto, séptimo y octavo grado.

¿Para quién es el programa?

El programa es para los estudiantes Latinos de sexto, séptimo, y octavo grado que asisten South Hills Middle School/la Escuela Intermedia South Hills.

Metas del programa:

Avance académico

Tutoría, ayuda en la tarea y asociaciones académicas como “STEM Coding Lab” y “Citizen Science Lab”

Empoderamiento cultural

Desarrollo del lenguaje en inglés y español, asociaciones que se centran en el desarrollo del orgullo de los estudiantes en su herencia, como nuestra artista en residencia latina

Desarrollo socio-emocional

Foco en la construcción de relaciones positivas con cada estudiante, la implementación diaria del proyecto de positividad (Positivity Project)

Apoyo familiar

Trabajamos con las familias para asegurar una participación exitosa en la escuela.

¿Dónde está el programa?

SOY Pittsburgh Intermedia es virtual por ahora, pero normalmente será en la Escuela Intermedia South Hills.

¿Quién enseña SOY Middle?

Amanda Alexandre - Coordinadora del SOY Pittsburgh Programa de Intermedia
Emily Blair (a veces) - Directora de Educación
Voluntarios bilingües

¿Cómo se puede registrar?

Para registrar a su hijo/hija, llame a Amanda a (412) 810-7553 ext: 205 o envíe un mensaje a (412) 983-8471. Los requisitos son: su hijo/hija está en sexto, séptimo, y octavo grado en South Hills Middle School, su hijo/hija está libre los lunes a viernes a las 4:00 PM hasta las 6:00 PM. Si está interesado en registrar a su hijo/hija, te enviaremos una carta a casa para completar la aplicación. Cuando recibimos la aplicación completa, su hijo/hija puede comenzar el programa.

EVENTOS

mensuales

Triple P: Parentalidad positiva



Descripción: Introducción sobre los cinco principios básicos de la parentalidad positiva que forman las bases de Triple P.

Horario: Lunes 2 de Noviembre 6:00 - 7:30pm

Registro: Hablar con Daniel Santander al (412) 335 7446 Extensión 107

Transmisión: Zoom

Clases de inglés para adultos

Descripción: Clases de inglés de nivel principiante para adultos que quieren obtener una fundación en el idioma inglés

Horario: Opción A: lunes y martes 9:30-11:00 am; Opción B: martes y jueves 12:00-1:30 pm; Opción C: lunes y miércoles 7:30-9:00 pm

Registro: Hablar con Vanessa Goyes al (412) 335-7446 Opción 208

Transmisión: Zoom

Triple P: Niños competentes y seguros



Descripción: Introducción a los padres y madres los seis elementos básicos fundamentales para que los niños tengan confianza y éxito en el colegio y en las etapas posteriores.

Horario: Lunes 9 de Noviembre 6:00 - 7:30pm

Registro: Hablar con Daniel Santander al (412) 335 7446 Extensión 107

Transmisión: Zoom

Latina Youth Support Group

Descripción: Grupo de apoyo para jóvenes Latinas en Middle School y High School. En este grupo hablaremos sobre temas de interés tales como sentimiento, salud mental, educación sexual, relaciones saludables, entre otros temas. Nuestro cupo es limitado y tenga en cuenta que si quiere ser parte tendremos que hacerle una entrevista.

Horario: Martes y Miércoles 4:00pm durante 6 semanas desde el 10 de Noviembre

Registro: Hablar con Romina Kalmeijer al (412) 810-7545 o con Andrea Peraza (412) 810-7543

Transmisión: Zoom

EVENTOS

mensuales

Triple P: Niños resilientes



Descripción: Introducción a los padres y madres los seis elementos básicos fundamentales para que los niños puedan manejar sus sentimientos y ser resilientes en el manejo del estrés de la vida cotidiana.

Horario: Lunes 16 de Noviembre 6:00 - 7:30pm

Registro: Hablar con Daniel Santander al (412) 335 7446 Extensión 107

Transmisión: Zoom

Pláticas Comunitarias sobre la localización de LCC

Descripción: Sesiones de escucha para profundizar un con los miembros de la comunidad para ayudarnos a entender dónde quiere nuestra comunidad que estemos ubicados.

Horario: 16 de Noviembre 10:00 - 11:00am y 11:00 - 12:00pm y 19 de Noviembre 6:00 - 7:00pm y 7:00 - 8:00pm

Registro: Hablar con Daniel Santander al (412) 983 8467

Transmisión: Zoom

Curso de Alfabetización Digital

Descripción: Este curso con Literacy Pittsburgh explicará cómo configurar una cuenta de correo electrónico, cómo enviar un correo electrónico y otros conceptos básicos de correo electrónico. También habrá tiempo para preguntas y respuestas.

Horario: Miércoles 18 de Noviembre 6:00 - 7:15pm

Registro: no es necesario.

Transmisión: Facebook Live

Grupo de apoyo para madres

Descripción: Un grupo de apoyo para madres de todo tipo, para discutir temas como - empoderamiento, los hijos, relaciones saludables, etc.

Horario: Viernes 20 de Noviembre 6:00 - 7:30pm

Registro: Hablar con Tania Piña al (412) 335 7446 Extensión 103

Transmisión: GoToMeeting

LO SENTIMOS, ESTAMOS
"CERRADOS"

**NOVIEMBRE
3 & 26**

LATINO COMMUNITY CENTER

UNIDOS US

¡ADELANTE!
MOVING US FORWARD

**Votación el día de las elecciones:
3 DE NOVIEMBRE**

AdelanteUnidos.com

Navidad
Pittsburgh

BUSCAMOS VOLUNTARIOS

Más información o para registrarse
(412) 810 7554 | jgeiser@latinocommunitycenter.org

LATINO COMMUNITY CENTER

**PLÁTICAS COMUNITARIAS
SOBRE LA NUEVA LOCALIZACIÓN**

Martes 17
10:00-11:00AM
11:00-12:00PM

Jueves 19
6:00-7:00PM
7:00-8:00PM

Para registrarse
llame al (412) 335 7446

LATINO COMMUNITY CENTER

EL APRENDIZAJE DE PITTSBURGH COLABORATIVO

LÍNEA DIRECTA FAMILIAR

OFERTA DE APOYO Y PREGUNTAS DE RESPUESTA PARA LAS FAMILIAS DE NUESTRA REGIÓN

Para llamadas en español
(412) 335-7446

Para llamadas en inglés*
(412) 256-8536

*Esta línea también puede aceptar mensajes de voz en todos los demás idiomas.

HORAS DE OPERACIÓN
Las llamadas se pueden recibir 24/7.
Un representante puede responder, pero si no, ¡deje un correo de voz!
Recibirá una devolución de llamada en su idioma nativo.

La línea directa familiar es operada por representantes de:

(412) 335 7446

SERVICIOS FAMILIARES MARQUE 1

- Preguntas en general
- Fondos Urgentes
- Canastas de comida
- Admisión de casos

EDUCACIÓN MARQUE 2

- Programa de educación temprana
- Programas de después de la escuela
- Para asuntos de escuela secundaria y universidad

LÍNEA DIRECTA FAMILIAR MARQUE 3





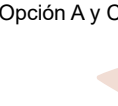

- Para cualquier pregunta relacionada a Educación
- Acceso a Internet
- Necesita dispositivos para las clases

ADMINISTRACIÓN MARQUE 4

LATINO COMMUNITY CENTER

CALENDARIO

Noviembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Clases de inglés Opción A y C 	2 Clases de inglés Opción A y C 	3 Elecciones LCC cerrado	4 Clases de inglés Opción C	5 Clases de inglés Opción B	6	7
8 Clases de inglés Opción A y C 	9 Clases de inglés Opción A y C 	10 Clases de inglés Opción A y B Latina Youth	11 Latina Youth Clases de inglés Opción C	12 Clases de inglés Opción B	13	14
15 Clases de inglés Opción A y C 	16 Clases de inglés Opción A y C 	17 Clases de inglés Opción A y B Pláticas comunitarias Latina Youth	18 Latina Youth Curso Alfabetización Clases de inglés Opción C	19 Clases de inglés Opción B Pláticas comunitarias	20 Grupo de apoyo para madres	21
22 Clases de inglés Opción A y C	23 Clases de inglés Opción A y C	24 Clases de inglés Opción A y B Latina Youth	25 Latina Youth Clases de inglés Opción C	26 Thanksgiving LCC cerrado	27	28
29 Clases de inglés Opción A y C	30 Clases de inglés Opción A y C	1	2	3	4	5

LCC TEAM



Executive Director

Rosamaría Cristello

Director of Development

Angelica Perry

Operations Manager

Sofia Bermeo

Special Project and Outreach Coordinator

Laura Sánchez

EDUCATION TEAM

Director of Education

Emily Blair

SOY Pgh Elementary Coordinator

Aleira Gilbert

SOY Pgh Assistant & Volunteer Coordinator

Jennifer Geiser

Child Development Specialist

Victoria Rodriguez

SOY Pgh Middle School Coordinator

Amanda Alexandre

Student Success Specialist

Sofia Bermeo

Education Family Liaison

Adriana Rudat

AmeriCorps Vista

Kiran Pande

ESL Instructor - AmeriCorps

Vanessa Goyes

FAMILY SERVICES TEAM

Director of Family Services

Alyssa Giron

Case Manager

Cristina Ballarta

Promotor

Ernesto García

Promotor

Tania Pina

Promotor

Wendy Santos

Housing & Benefits Navigator

Jennie O'Donoghue

Parent Educator

Daniel Santander

Intake Specialist - AmeriCorps

Andrea Peraza

MSW Intern - Youth Case Manager

Romina Kalmeijer

Intake Specialist - AmeriCorps

Madison Dodds

MSW Intern - Intake Specialist

Suzanna Carnavali-Doan

Food Campaign Assistant

José Flores