



BOLETÍN DEL CENTRO COMUNITARIO

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

Phone: (412) 335 7446

Website: www.latinocommunitycenter.org

Enero 2021 - January 2021



PRISCILA G. JASSO
MIEMBRO DE LA COMUNIDAD

SIGUE LUCHANDO POR TUS SUEÑOS

Mi nombre es Priscila G. Jasso, soy originaria de México, mi familia en Pittsburgh son mi esposo Luis Ángel y mis dos hijos, Ángel (8 años) y Natalia (4 años), el resto de mi familia está en México. Aquí solo esta mi familia/amigos los cuales uno aprende adoptar conforme el cariño y el tiempo que pasa.

Este año 2020 no fue nada común y nada parecido a lo que normalmente esperábamos. Al contrario, tocó enfrentar situaciones que jamás pensamos vivir, hacer cosas que no sabíamos que podíamos hacer, responder preguntas a nuestros hijos que no teníamos la respuesta. Dilemas como el ir o no a la escuela, no saber que sería lo mejor para nuestras familias, no saber si tendríamos los recursos al día siguiente. Luchar lo doble sin saber que pasaría el día de mañana o si ese esfuerzo extra valdría la pena. Todo fue incierto, confuso, días llenos de miedos, tristezas, preocupaciones.

¿Pero sabes algo importante? que TU y yo descubrimos algo: **sí se puede**. Sí podemos con toda esa carga extra. Y más cuando creemos en nosotros mismos y tenemos Fe de que las cosas van a mejorar. Valió la pena ese enorme sacrificio de no ver a nuestros seres queridos como nos gusta y disfrutamos hacerlo. Este 2021 sera mejor sin lugar a duda, porque nos demostramos que somos capaces de enfrentar situaciones muy difíciles y que cuando nos esforzamos, todo vale la pena, porque seguimos aquí, en la lucha.

Somos una comunidad llena de virtudes, somos fuertes y capaces de lograr cosas buenas y productivas para nuestras familias que están aquí y en nuestros países. Nunca estamos solos, nuestras raíces nos acompañan. La bendición de una madre, el consejo de un padre o de un buen amigo, el abrazo sincero de un hijo dan esa esperanza de que mañana será un mejor día. Y eso mi gente, **es ser Latino**, siempre verle el lado amable y bueno a los problemas. Acostarte después de un día de trabajo y lleno de problemas y pensar en que pronto mejorarán las cosas. Esa esencia siempre nos acompaña.

Que la esperanza de ser mejores personas nunca nos abandone. Siempre esforzándonos por ser mejores y así demostrar la mejor herencia que nos dieron nuestros padres: luchar por lo que queremos a pesar de los problemas.

Cuidate por ti y por todos. Por un mejor año.

Guile

CONTENIDO

Contents

Índice	2
Recursos para la comunidad	3
Salud	4
COVID-19	5 - 6
Servicios y Programas	7
Eventos Mensuales	8 - 9
Actividades	10
Calendario mensual	11
LCC Team	12



Si conoces dos culturas y dos idiomas, ese lugar intermedio, donde los dos no se encuentran perfectamente, es realmente interesante.
Sandra Cisneros



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

14 de Diciembre
al 7 de Enero

Revisión de Solicitudes

15 de Enero

Distribución de fondos

Inicia el
18 de Enero

Solo para residentes del Condado de Allegheny

CANASTAS DE ALIMENTOS Y PAÑALES

El Centro Latino Comunitario está haciendo entregas de canastas de comida y pañales a domicilio los días viernes. Les pedimos que si recibieron comida, esperen al menos 2 semanas para registrarse de nuevo.

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.

MES DE CONCIENCIACIÓN

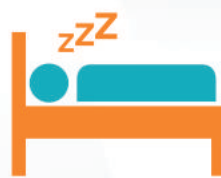
- Mes Nacional de la Concienciación sobre el Glaucoma.
- Mes de la Conciencia sobre la Salud Cervical.

CONCIENCIACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

PASOS PARA
MANTENERSE
MENTALMENTE
SANO DURANTE
LA PANDEMIA

UNIDOSUS | AARP
Juntos es posible. SIGUIENTE →

Duerma lo suficiente



UNIDOSUS | AARP
Juntos es posible. SIGUIENTE →

Trate de comer
saludablemente



UNIDOSUS | AARP
Juntos es posible. SIGUIENTE →

Haga respiraciones profundas,
ejercicios de estiramiento
o meditación



UNIDOSUS | AARP
Juntos es posible. SIGUIENTE →

Haga ejercicio regularmente
mientras practica el
distanciamiento físico



UNIDOSUS | AARP
Juntos es posible. SIGUIENTE →

Practique la autocompasión



UNIDOSUS | AARP
Juntos es posible.

¡POR LO QUE MÁS QUIERAS!

USA MASCARILLA.

LÁVATE LAS MANOS.

MANTÉN LA DISTANCIA
SOCIAL.



PENNSYLVANIA
SE UNE CONTRA EL
COVID

Pagado con los fondos de los
contribuyentes de Pennsylvania.

PENSILVANIA SE UNE CONTRA EL COVID-19

A medida que se disparan los casos de coronavirus en Pennsylvania, ahora es más importante que nunca practicar ciertos hábitos saludables para prevenir la propagación del virus. El Departamento de Salud de Pennsylvania ha lanzado una campaña de concientización para reiterar la importancia de seguir las reglas básicas que todos podemos llevar a cabo para proteger a quienes más amamos. Como dice la campaña: ¡por lo que más quieras; use mascarilla, lávese las manos y respete la distancia social!

Puede encontrar más información en www.pa.gov/covid.

8 DATOS A SABER ACERCA DE LA VACUNA CONTRA EL COVID-19

1. La seguridad de las vacunas contra el COVID-19 es la máxima prioridad.

El sistema de seguridad de las vacunas en los Estados Unidos garantiza que todas las vacunas sean lo más seguras posible.

2. La vacunación contra el COVID-19 ayudará a protegerlo de contraer el COVID-19. Deberá aplicarse dos dosis.




Necesitará 2 dosis de la vacuna contra el COVID-19 disponible en la actualidad. Deberá aplicarse una segunda inyección 3 semanas después de la primera para tener la máxima protección que puede ofrecer la vacuna contra esta enfermedad grave.

3. En este momento, los CDC recomiendan que se ofrezca la vacuna contra el COVID-19 al personal de atención médica y a los residentes de establecimientos de cuidados a largo plazo.

Como el suministro actual de la vacuna contra el COVID-19 en los Estados Unidos es limitado, los CDC recomiendan que las primeras dosis disponibles de la vacuna contra el COVID-19 se ofrezcan al personal de atención médica y a los residentes de establecimientos de cuidados a largo plazo.

4. Por el momento el suministro de vacunas contra el COVID-19 es limitado en los Estados Unidos, pero irá aumentando en las próximas semanas y meses.

El objetivo es que todas las personas puedan acceder fácilmente a la vacuna contra el COVID-19 en cuanto haya cantidades suficientemente grandes disponibles. Una vez que haya más cantidad de vacunas disponibles, el plan es que varios miles de proveedores de vacunación ofrezcan la vacuna contra el COVID-19 en consultorios médicos, farmacias, hospitales y centros de salud con calificación federal.









5. Puede tener algunos efectos secundarios después de aplicarse la vacuna contra el COVID-19. Es normal, y es una señal de que su organismo está generando protección.

Los efectos secundarios de la vacuna contra el COVID-19 pueden parecerse a los síntomas de la influenza e incluso podrían afectar su capacidad de completar sus actividades cotidianas, pero deberían desaparecer en unos días.






6. El costo no es un obstáculo para vacunarse contra el COVID-19.

Los estadounidenses recibirán las dosis de vacunas compradas con el dinero de los contribuyentes estadounidenses sin costo. Sin embargo, es posible que los proveedores de vacunas puedan cobrar un cargo por administrar la inyección. Los proveedores de vacunas pueden recibir un reembolso por este cargo por parte de la compañía de seguro pública o privada del paciente o, en el caso de los pacientes sin seguro cobertura de seguro, por parte del Fondo de Auxilio para Proveedores de la Administración de Recursos y Servicios de Salud



7. La primera vacuna contra el COVID-19 se utilizará de conformidad con una autorización de uso de emergencia (EUA) de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Hay muchas otras vacunas en etapa de desarrollo y ensayos clínicos.

Todas las vacunas recomendadas por el ACIP serán incluidas en el Programa de vacunación contra el COVID-19 de los Estados Unidos. Los CDC siguen trabajando con sus socios a todos los niveles, incluidas asociaciones de atención médica, para crear un programa de vacunación contra el COVID-19 que sea flexible y pueda adaptarse a las diferentes vacunas y situaciones. Los departamentos de salud estatales, tribales, locales y territoriales han creado planes de distribución para garantizar que todas las vacunas recomendadas estén disponibles para sus comunidades.



8. Las vacunas contra el COVID-19 son una de muchas herramientas importantes para ayudar a detener esta pandemia.

Es importante que todos sigamos usando todas las herramientas disponibles para ayudar a detener esta pandemia mientras aprendemos más acerca de cómo funcionan las vacunas contra el COVID-19 en condiciones reales. Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla al estar con otras personas, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, evite las multitudes y lávese las manos con frecuencia.

Fuente del contenido: Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales.



EDGAR MORALES
STUDENT SUCCESS SPECIALIST

Hola me llamo Edgar Morales. Soy de Princeton, New Jersey y tengo raíces mexicanas. Yo me gradúe de la Universidad de Pittsburgh con una licenciatura en Economía y español. Me gusta jugar fútbol y hacer ejercicio en mi tiempo libre. Tengo una pasión para la educación y me gustaría ayudar con hacer que la educación pos secundaria sea accesible para la comunidad latina. Mi meta es tumbar las barreras que impiden a los Latinx de recibir una buena educación y seguir con sus carreras profesionales.

¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LA UNIVERSIDAD Y LA CARRERA?

El programa de preparación para la universidad y la carrera apoya a los estudiantes en la obtención de una educación post-secundaria y/o en la búsqueda de la carrera de su elección.

¿Para quién es el programa?

El programa es para los estudiantes o personas que viven en el condado de Allegheny County. Esto incluye a los estudiantes que están en la secundaria o en la Universidad. También es para las personas que nunca fueron o terminaron la secundaria (sin importar la edad).

Metas del programa:

El objetivo central de este programa es de apoyar a los estudiantes con la educación y sus trayectorias profesionales. Los metas incluyen:

- Darle la oportunidad de una educación a todos los estudiantes.
- Hacer que una educación pos secundaria sea accesible para todos.
- Derribar las barreras que impiden el éxito estudiantil para Latinos.
- Ayudar con encontrar un trabajo que sea estable y seguro.
- Promover la importancia de una educación y los beneficios que trae.

¿Cómo se puede registrar?

Para recibir apoyo se pueden comunicar con el especialista en éxito estudiantil por teléfono llamando al (412) 810-7552 o por correo electrónico a emorales@latinocommunitycenter.org.

¿Dónde está el programa?

Por la situación de la pandemia todas las comunicaciones se están haciendo por línea o por teléfono. Se pueden comunicar con el Especialista de éxito estudiantil para hacer una cita para discutir su situación y contestar las preguntas que tengan. El programa no tiene una ubicación central y trabajamos individualmente con los estudiantes dependiendo de su situación y/o necesidades.

Maneras en que el especialista en éxito estudiantil puede ayudar

- Contestar preguntas y dar información sobre la universidad.
- Investigar escuelas y carreras.
- Ayudar con el proceso de aplicar a escuelas.
- Rellenar aplicaciones para la ayuda del gobierno y becas.
- Aconsejar a los estudiantes con sus trayectorias profesionales.
- Presentar recursos y oportunidad educacionales a los estudiantes.
- Asistir con la registración para clases de inglés y el GED.

EVENTOS

mensuales

Triple P



Descripción: Introducción sobre los principios básicos que forman las bases de Triple P.

Horario: Lunes de de 6:00 - 7:30pm y Sábados de 10:00 - 11:30am.

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

Transmisión: Zoom.

Triple P Grupo Intensivo



Descripción: En esta sesión se presenta a los participantes los objetivos y el contenido del Programa de Parentalidad Positiva (Triple P) grupal.

Horario: Martes de 6:00 - 7:30pm.

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

Transmisión: Zoom.

Port Authority

Descripción: Reunión comunitaria virtual entre PortAuthority y la comunidad latina para opinar, escuchar y aprender sobre las nuevas conexiones de tránsito que va a haber en Pittsburgh. Si necesita soporte para registrarse, contacten con nosotros y le ayudaremos.

Horario: Jueves 14 de Enero 6:00 - 7:00pm.

Registro: zoom.us/meeting/register/tJUrdOCgpj4uGtVTNFKW19DQW0OkTMks0OwO

Transmisión: Zoom.

¡Informados!

Descripción: La educación virtual es una experiencia nueva y diferente para todos nosotros. Muchos estudiantes y familias están luchando para navegar por las reglas de la escuela virtual, incluyendo la asistencia. Por favor, venga a aprender cómo apoyar mejor a los estudiantes durante este tiempo

Horario: Miércoles 20 de Enero de 6:00 - 7:00PM

Transmisión: Facebook Live



EVENTOS

mensuales



Consejo de Padres (PAC)

Descripción: Se presentará el Proyecto de Consejo de Padres a la Comunidad Latina. Se explicará, en qué consiste el Consejo; los beneficios y responsabilidades de los miembros del Consejo; los criterios para ser miembro del Consejo; y las descripciones de los puestos. Para finalizar se responderán preguntas.

Horario: Viernes 22 de Enero de 10:00 - 11:00am.

Transmisión: Facebook Live.



Reunión Comunitaria

Descripción: Únanse a nuestra primera reunión del año 2021. Les estaremos contando novedades e informando. Aprovechen esta oportunidad para transmitir sus preocupaciones o preguntas que tengan.

Horario: Jueves 28 de Enero de 6:00 - 7:00pm.

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.

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

Transmisión: Zoom.



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.

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

Transmisión: Zoom.

¿Cómo se desarrolla una vacuna?

¿Cómo se desarrolla, aprueba y fabrica una nueva vacuna?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por su sigla en inglés) regula cada una de las cuatro fases de la investigación clínica para garantizar la seguridad de los participantes. Durante estas fases los investigadores descubren los efectos de nuevos medicamentos y terapias. Los ensayos clínicos para las nuevas vacunas que protegen contra las enfermedades infecciosas también siguen estas normas. Las vacunas siempre se prueban primero con voluntarios adultos.

Fase 1



Entre 20 y 100 voluntarios sanos

Los investigadores tratan de responder estas preguntas:

- ¿Es segura esta vacuna?
- ¿Hay efectos secundarios graves?
- ¿Cómo se relaciona la dosis de la vacuna con los efectos secundarios?
- ¿La vacuna provoca una respuesta inmunitaria?

Fase 2



Cientos de voluntarios

Los investigadores tratan de responder estas preguntas:

- ¿Cuáles son los efectos secundarios más comunes de la vacuna a corto plazo?
- ¿Cómo responde el sistema inmunológico a la vacuna?
- ¿Hay evidencia de que la vacuna protege?

Fase 3



Mil voluntarios o más

Los investigadores tratan de responder estas preguntas:

- ¿Cómo se comparan las tasas de enfermedad entre las personas que reciben la vacuna y las que no?
- ¿Qué tan bien puede la vacuna proteger a las personas de la enfermedad?
- ¿Hay efectos secundarios raros o a largo plazo?

La FDA aprueba una vacuna solo si:

- Es segura y efectiva.
- Sus beneficios superan los riesgos.

Fase 4



La FDA aprueba la vacuna y el público puede comenzar a recibirla.

La FDA monitorea de cerca la seguridad de la vacuna después de su lanzamiento al público. Los investigadores continúan recopilando datos sobre beneficios y efectos secundarios a largo plazo.

Sistema para Reportar Eventos Adversos de las Vacunas (VAERS, por su sigla en inglés)

VAERS, un programa nacional de supervisión dirigido por la FDA y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés). Este sistema recopila y revisa informes de cualquier complicación o reacción negativa que una persona presente después de recibir una vacuna. Cualquier persona puede enviar un informe, incluso los pacientes y los profesionales de la salud.

Las recomendaciones y contraindicaciones de una vacuna pueden cambiar si el monitoreo de seguridad revela nueva información sobre sus riesgos.

vaers.hhs.gov (en inglés)

Para obtener más información, visite

cdc.gov/vaccinesafety (en inglés)



National Institutes of Health

Fuente: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/infographic/journey-of-child-vaccine.html> (en inglés)

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:



CONSEJO DE PADRES

Únete al consejo de padres del Centro Latino Comunitario y ayuda a tomar decisiones que influirán en nuestra comunidad latina.

¡Tu voz cuenta y la queremos oír!

Para más información llame al: (412) 335 7446



Port Authority

¿Usa el bus para ir al trabajo?



Nuestro sistema de transporte necesita su opinión cuáles son las necesidades para los usuarios.

¿Qué facilitaría su viaje en bus?

¿Es demasiado lento viajar en bus?

14 de enero 6:00 p.m. (18:00)

Si no puede utilizar nuestro sitio web, puede dejar un mensaje en español al 855-925-2801, marcar el código 8342



Obtenga más información en NEXTransit.network/esp

CALENDARIO

Enero

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
27	28	29	30	31	1 Año Nuevo LCC cerrado	2
3	4 	5 	6	7	8	9 
10	11 	12 	13	14 Port Authority	15	16 
17	18 	19 	20 ¡Informados!	21	22 Consejo de Padres	23 
24	25	26 	27	28 Reunión Comunitaria	29	30
31	1	2	3	4	5	6

LCC TEAM



ADMINISTRATION 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

Edgar Morales

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

Social Worker

Elisa Portillo Wein