



EN ESTA EDICIÓN



3

Un empleado de limpieza salva a una familia de morir en un incendio



5

Conozca a los becarios de NYCHA-CUNY 2016



9

Paisajes de esperanza

EL PERIÓDICO DE NYCHA

MÁS ALUMBRADO, MENOS DELINCUENCIA

Se completa el proyecto de \$3.7 millones en Ravenswood

A LO LARGO del año pasado, NYCHA instaló un nuevo alumbrado por valor de \$3.7 millones de dólares para reemplazar la iluminación externa y obsoleta de Ravenswood Houses con 626 lámparas ahorradoras de energía de última generación en las entradas, los andenes y los estacionamientos. Durante este período, hubo un descenso en la delincuencia del sector y un mejoramiento en la calidad de vida de los residentes.

"NYCHA está dedicada a la creación de comunidades más seguras, limpias y mejor conectadas en toda la ciudad de Nueva York, y este alumbrado externo de última generación ayudará a iluminar más el residencial y nos permitirá alcanzar estas metas", afirmó la Presidenta y Primera Ejecutiva de NYCHA, Shola Olatoye, el 18 de agosto durante un evento para celebrar la finalización del proyecto. "Gracias a una sólida asociación con el líder de la mayoría del Concejo municipal, Jimmy Van Bramer, los 4,380 residentes de Ravenswood pueden estar seguros de que estamos invirtiendo en su futuro y en la próxima generación de viviendas públicas".

"La seguridad de mis votantes es de suma importancia. Los residentes de Ravenswood se han quejado por años de que las luces tenues y rotas hacían que la comunidad fuera insegura. La inversión en mejora está dando frutos: los residentes se sienten más tranquilos en la noche y la delincuencia ha disminuído de manera considerable.", agregó el concejal Bramer, cuya contribución de más de \$1 millón de dólares al proyecto garantizó su éxito.

"Nos

(CONTINÚA EN LA PÁGINA 4)



GROUNDSWELL

Algunos residentes de Tompkins Houses y el concejal Robert Corgy posan frente al nuevo mural.

Poesía en pintura

DURANTE VARIOS MESES este año, unos 150 jóvenes residentes de NYCHA crearon 15 hermosos murales en cinco residenciales, uno en cada municipio (Castle Hill, Queensbridge, Saint Nicholas, Stapleton y Tompkins Houses). Influenciados por las esperanzas, los sueños y las historias de sus comunidades,

los muralistas, quienes recibieron pago por su participación, retrataron de forma vívida temas como la paz, la unidad y el progreso. El proyecto fue posible gracias a la orientación de la organización de arte comunitario *Groundswell*, la financiación del concejal Ritchie Torres y el apoyo de varias asociaciones de residentes locales.

CARTA DE LA PRESIDENTA

LA VASTA DIVERSIDAD DE NYCHA

NOS ENORGULLECE la gente que hace que las comunidades de NYCHA sean tan vibrantes y diversas; por eso esta edición de *El Periódico* está llena de sus historias. Una de ellas es la de los 150 jóvenes residentes que en los últimos meses pintaron 15 hermosos e impactantes murales en los residenciales de NYCHA. O la del empleado de limpieza de Claremont Rehab que recibió un reconocimiento a su valentía por rescatar de un incendio a cinco residentes, entre ellos un bebé (página 3).

Y eso no es todo. Hablamos con los ganadores de las becas de NYCHA-CUNY de este año (página 5) y entrevistamos al exresidente de NYCHA, Jeffrey Levine, quien donó \$100,000 para financiar becas del City College (página 4). También nos enteramos de la forma en que gracias a una creativa sociedad, se renuevan los jardines de Beach 41st Street Houses (página 9). La comunidad de NYCHA está llena de gente que hace trabajos interesantes, inusuales, compasivos y creativos. Si usted tiene alguna historia que quisiera compartir o si conoce a alguien que merece ser destacado en las páginas de *El Periódico*, envíe un correo electrónico a journal@nycha.nyc.gov.

Este mes también lanzamos una columna de asesoramiento financiero escrita por John Edward Dallas (página 10) sobre quien leyeron en la última edición. El señor Dallas, Dallas (quien recibió una distinción de la Oficina de Capacitación Financiera y Administración de Recursos Humanos de la ciudad por realizar más sesiones de asesoramiento



que cualquier otro asesor de Jobs-Plus en la ciudad entre 2013 y 2016), es asesor financiero de Jobs-Plus en la sede de la Bedford-Stuyvesant Restoration Corporation en Brooklyn. También brindamos información útil que les ayudará a prepararse en caso de emergencias a gran escala, como desastres naturales, y a mantenerse a salvo (página 6). Además, les traemos recetas y consejos para planificar comidas sanas y económicas para una semana, gracias a la organización SCAN, que trabaja con los residentes para promover la salud y el bienestar de la comunidad de East Harlem (páginas 11 y 12).

Cordialmente,

Shola Olatoye
Presidenta y primera ejecutiva



Octubre es el mes de la concientización sobre la violencia doméstica

CONCIENTIZACIÓN. AYUDA. ESPERANZA. La oficina del alcalde, para combatir la violencia doméstica, les ofrece servicios gratuitos y confidenciales a las víctimas de la violencia entre parejas, sin importar su edad, ingresos ni estatus migratorio. **LLAME AL 1-800-621-HOPE (4673).**

Los residentes que llamen al Centro de Atención al Cliente de NYCHA (718-707-7771) ahora escuchar el audio en chino (cantonés y mandarín) y ruso, además de inglés y español. Quienes llamen serán comunicados a representantes que hablen dichos idiomas. Las voces en chino y ruso se agregaron en abril de 2016 como parte de los esfuerzos de NYCHA por comunicarse mejor con los residentes que no tengan un buen manejo del idioma inglés.

EL PERIÓDICO DE NYCHA

ESTABLECIDO EN EL 1970 • CIRCULACIÓN 200,000

PUBLICADO POR EL DEPARTAMENTO DE COMUNICACIONES DE LA AUTORIDAD DE VIVIENDA DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

250 Broadway, New York, NY 10007 • Tel 212.306.3322 • Fax 212.577.1358



www.nyc.gov/nycha

REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA DE NYCHA

LAS REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA DE NYCHA, abiertas al público, se llevan a cabo los miércoles a las 10:00 a.m. en el salón de conferencias del 12° piso en el 250 Broadway. Las personas que deseen hablar durante el período de comentarios del público deben anotarse por lo menos 45 minutos antes de la hora de inicio de la reunión, y solo pueden hacer comentarios acerca de los asuntos que se abordarán en ella. Cada orador tiene un límite de tres minutos. El período de los comentarios del público concluye ya sea cuando todos los oradores terminen de participar o cuando transcurran los 30 minutos asignados para los comentarios del público, lo que ocurra primero.

Las copias del calendario de las próximas reuniones de la Junta Directiva están disponibles en el sitio web de NYCHA o en la secretaría corporativa, ubicada en el 12° piso del 250 Broadway, a partir de las 3:00 p.m. el lunes previo a la reunión. Las resoluciones de reuniones pasadas de la junta directiva están disponibles en el sitio web de NYCHA o en la secretaría corporativa, ubicada en el 12° piso del 250 Broadway, a partir de las 3:00 p.m. del jueves posterior a la reunión. Aquellos que necesiten acomodación especial razonable para poder participar en la reunión deben comunicarse con la secretaría corporativa al **212.306.6088** por lo menos cinco días antes de la reunión. Si necesita información adicional en relación al calendario de reuniones, resoluciones, fechas y horarios, llame al **212.306.6088**.

PRÓXIMAS

26 de octubre de 2016 23 de noviembre de 2016 21 de diciembre de 2016

* Nota: Las reuniones de la Junta Directiva de noviembre y diciembre están programadas para el penúltimo miércoles del mes.

Un verdadero héroe: Empleado de limpieza salva a una familia de morir en un incendio



La presidenta de la asociación de residentes, Maria Forbes (izquierda), la concejal Vanessa Gibson (con el micrófono) y la legisladora estatal Latoya Joyner (de negro) homenajean al empleado de limpieza Ivan Maestre (extremo derecho).

EL 10 DE AGOSTO, en el Centro Comunitario Claremont en el Bronx tuvo lugar una ceremonia de homenaje al héroe local Ivan Maestre, quien creció en el residencial Saint Mary's Park Houses. Apenas una semana antes, había salvado a un bebé de dos semanas y a otros cuatro residentes de un incendio en Claremont Rehab, donde trabaja como empleado de limpieza desde hace siete años.

Sin otra arma que su entrenamiento en artes marciales y un corazón valiente, el Sr. Maestre reaccionó tan pronto escuchó gritar a los residentes "¡Fuego, fuego!". Los gritos provenían de todas partes: de detrás de las puertas, desde las ventanas, y a lo largo de las escaleras de incendios. El humo era tan denso que era difícil respirar, así que el Sr. Maestre les pidió a los residentes que no abrieran las puertas (para que no entrara el humo),

y subió corriendo las escaleras para abrir la puerta del tejado y que saliera el humo. Empleados de Con Edison pronto se unieron a esta operación de rescate. El Sr. Maestre incluso regresó corriendo al apartamento del cuarto piso, que estaba lleno de humo, para salvar al perro de la familia. "Realmente no fue algo especial; fue puro instinto. La vida es preciosa, y solo tenemos una" afirmó.

A la ceremonia de homenaje al Sr. Maestre asistieron la legisladora estatal Latoya Joyner, la concejal Vanessa Gibson, y la presidenta de la Asociación de Residentes de Clay Avenue, Maria Forbes. La Sra. Forbes destacó: "Lo que hizo fue extraordinario. Nunca pensó en sí mismo. Simplemente corrió sin dudar para advertir a los residentes y salvar a esa familia y al bebé. Fue apenas su instinto humano de ayudar. Muchos aquí están agradecidos y nosotros estamos muy orgullosos de él".

Otra huerta que da fruto en Brooklyn

Por Lucy MacGowan, pasante de verano de NYCHA

NYCHA Y SU asociado de desarrollo de personal dedicado al medio ambiente Green City Force, son un verdadero equipo "verde": juntos creamos en Howard Houses nuestra segunda huerta urbana, ubicada en el sector de Brownsville, Brooklyn (dado al éxito de nuestra primera huerta en Red Hook Houses). Desde su inauguración formal en junio, la huerta de Howard Houses ha producido más de 1,900 libras de frutas y verduras frescas, y ha recibido más de 200 visitas de miembros de la comunidad.

Urban Farm Corps, de Green City Force, está compuesto por un grupo de jóvenes residentes de NYCHA, quienes ayudaron a plantar la huerta y se dedican a desyerbar, regar, monitorear la presencia de plagas y eliminar las hojas secas, para mantenerla en buen estado. El residente de Lexington Houses, Phaul Philpott, es uno de los muchos cuidadores orgullosos de la huerta urbana que cubren de verde la comunidad de Brownsville con su innovador proyecto. Él y otros dos miembros de Urban Farm Corps también hacen el trabajo de ingeniería, es decir que que están a cargo de las estructuras vitales de la huerta, como los cobertizos, las mesas, los bancos y los puestos de ventas.

Paul empezó a participar en esta tarea porque "le encantó la idea de construir huertas comunitarias que lleven alimentos locales a las comunidades que no tienen acceso a comida más sana que la que se ofrece en el restaurante que venden pollo o McDonald's". Dice que "las huertas urbanas me abrieron los ojos sobre la injusticia alimentaria en nuestras comunidades, y el nivel de cambio que se alcanza con solo hacer que [la huerta] exista en un área abierta que todos puedan ver". A Paul le gustan especialmente los tomates cherry de la huerta, y "al menos una vez por semana como acelga suiza roja... de



la cual no había oído hablar nunca antes de entrar a Green City Force".

La presidenta de la Asociación de Residentes de Howard Houses, Naomi Johnson, explica que "la huerta es excelente para los residentes de Howard Houses... Vi sus inicios y ahora veo el producto terminado, y estoy muy satisfecha".

Los miembros de Green City Force no solo construyeron las huertas en Howard Houses y Red Hook Houses, sino que también presentaron una programación ambiental para las escuelas locales y organizaron eventos en la huerta para los residentes. En cada huerta, una organización comunitaria asociada ayuda con el trabajo que se necesita permanentemente para mantenerla.

El proyecto NYCHA Farms forma parte de una iniciativa del alcalde llamada *Building Healthy Communities*, que reúne a socios públicos y privados para mejorar la salud de la comunidad de 12 vecindarios a lo largo de los cinco municipios, con la expansión de las oportunidades de actividad física, el aumento del acceso a los alimentos nutritivos a un precio razonable y la promoción de la seguridad pública.

Pronto se sembrarán más huertas en residenciales de Canarsie, Brooklyn y de East Harlem. Si desea más información sobre ellas, puede enviar un mensaje de correo electrónico a Ellen McCarthy, coordinadora del proyecto de huertas urbanas a ellen.mccarthy@nycha.nyc.gov.



Los residentes de NYCHA que participan en Green City Force's Urban Farms Corps inauguraron una huerta en Howard Houses (la segunda huerta urbana de NYCHA), que produce miles de libras de frutas y verduras cada año.

ALIMENTOS GRATUITOS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

LA CORPORACIÓN DE SALUD Y HOSPITALES PÚBLICOS de la ciudad de Nueva York ofrece alimentos gratuitos para los neoyorquinos de bajos ingresos mayores de 60 años, a través de su programa *Commodity Supplemental Food Program*. Los clientes solo necesitan traer **su documento de identidad con fotografía, prueba de edad, prueba de dirección y prueba de ingresos** para recibir una amplia gama de alimentos: frutas y verduras enlatadas, cereales envasados, jugo, queso, leche y otros almidones y proteínas. Este servicio se ofrece todos los meses entre las 7 u 8 a.m. hasta las 3 p.m. en los centros de Brooklyn y Queens.

BROOKLYN

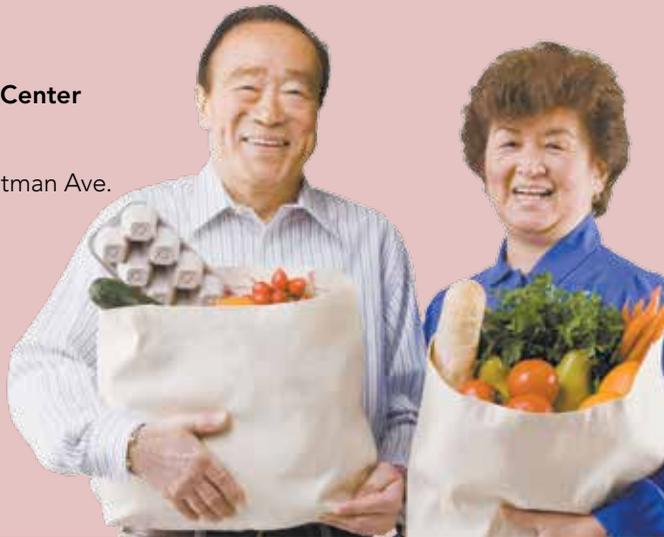
Kings County Hospital Center

840 Alabama Ave.
Brooklyn, NY 11207
Entre Stanley Ave. y Wortman Ave.
718-498-9208

QUEENS

Kings County Hospital Center

91-29 143rd St.
Jamaica, NY 11435
718-523-2220



El líder de la mayoría del Concejo municipal, Jimmy Van Bramer hablar con los residentes sobre la finalización del proyecto de iluminación.

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1, LUCES ENCENDIDAS, MENOS DELINCUENCIA

encanta el nuevo alumbrado”, afirma la presidenta de la Asociación de Residentes de Ravenswood Houses, Carol Wilkins. “Estoy feliz de ver este proyecto terminado. Hace mucho que lo esperábamos. Trabajamos duro para conseguirlo y recorrimos el predio durante muchas horas para señalar los lugares con poca iluminación. Es bueno saber que al pasar junto a alguien en la noche podremos verle bien el rostro. Nos sentimos más seguros de noche. Todo está bien iluminado”.

Desde 2014, la Autoridad de Vivienda ha expandido de forma drástica las medidas de seguridad con la inversión de más \$64.6 millones en la instalación y modernización de las cámaras de seguridad de circuito cerrado, aumentando su número a un total de más de 13,000 cámaras en toda la ciudad. NYCHA también ha incrementado la cantidad de puertas con sistemas que incluyen varios controles de seguridad para permitir el acceso. (LAC, por sus siglas en inglés).

Exresidente de NYCHA dona \$100,000 para financiar la vivienda pública

Jeffrey Levine le retribuye a la ciudad que lo apoyó.



PARA JEFFREY LEVINE, uno de sus recuerdos más vívidos de su infancia en Linden Houses es el de saltar sobre tortugas de concreto y jugar en el pasamanos.

Vivió en Linden con sus padres y dos hermanos en un apartamento de dos dormitorios entre 1956 y 1965. Hoy en día el Sr. Levine es una reconocida figura de la industria inmobiliaria como presidente de Douglaston Development, Levine Builders y Clinton Management. Es el primer exresidente de NYCHA en hacer una donación al The Fund for Public Housing (fondo para la vivienda pública), una nueva organización sin fines de lucro dedicada a recaudar dinero para mejorar la calidad de vida de los residentes de NYCHA.

Durante los próximos 10 años, el Sr. Levine donará \$100,000 a The Fund for the Levine Family Scholarship, que ofrece hasta diez becas de \$1,000 al año para los residentes de NYCHA inscritos en City College. “Estoy muy agradecido por todas las oportunidades que tuve como residente de la ciudad de Nueva York, ya hayan sido través del programa de viviendas o del programa educativo universitario de la ciudad”, explica. El Sr. Levine se graduó en 1975 de la Facultad de Arquitectura de la universidad City College, que forma parte de la City University of New York (CUNY), tiempo en el cual estudiaba en las noches y trabajaba a tiempo completo.

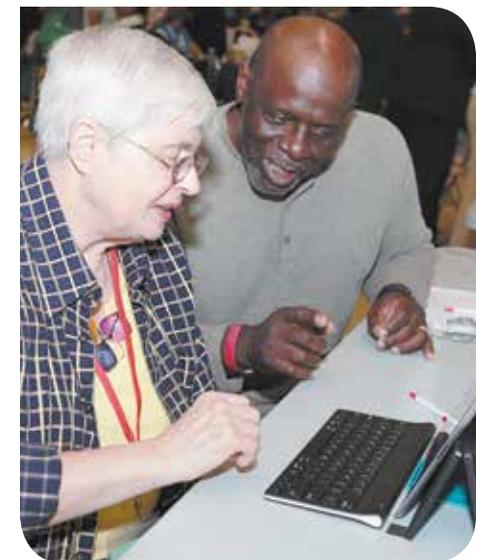
El Sr. Levine les aconseja a los becarios de este año y a los del futuro que hagan lo mismo que él hacía mientras estaba en la universidad: “Siéntense siempre en la primera fila porque así evitan quedarse dormidos”. Agrega: “Obviamente, como todo en la vida, si van a obtener un diploma, estudien algo que los motive e inspire. Es mucho más fácil hacer lo que les gusta a hacer algo que no. Tuve la fortuna de haberme interesado siempre en la industria de la construcción y del desarrollo inmobiliario. Me encanta la satisfacción que da la creación y la construcción de un proyecto”.

También está el sentimiento de satisfacción retribuir las oportunidades recibidas, y el Sr. Levine espera que otros exresidentes de NYCHA sigan sus pasos: “Creo que la forma más sincera de expresar la gratitud por todo lo que han hecho por ti es hacer lo mismo por otros”.

Su familia se mudó de Linden Houses cuando el Sr. Levine tenía 10 años, pero Linden Houses y el vecindario que lo rodea siguen siendo especiales para él. Aunque las tortugas de concreto del parque ya no existen, el Sr. Levine, que vive en Manhattan con su esposa Randi, tuvo hace poco la oportunidad de mostrarles a sus tres hijos adultos su antiguo edificio en el 215 Cozine Avenue y afirma que es una experiencia que nunca olvidarán.

Es hora de recertificarse en línea

NYCHA HA HECHO que completar la revisión anual sea más fácil que nunca, al poner el formulario completo en línea. Basta con iniciar sesión en el Portal autoservicio de NYCHA para acceder a su solicitud en cualquier momento, desde cualquier computadora (está disponible las 24 horas, 7 días a la semana). Su información permanecerá privada y protegida, y se guardará en su solicitud. Esto significa que en los años venideros solo tardará unos minutos para completar su revisión anual. Si necesita ayuda con el formulario, pídasela a su administrador de la propiedad o al asistente de vivienda. Si no tiene computadora, vaya a una de las camionetas digitales de NYCHA o visite su biblioteca local.



Conozca a los becarios de NYCHA-CUNY 2016

CADA AÑO, EL PROGRAMA DE BECAS para los residentes "NYCHA-CUNY Resident Scholarship", fundado por el concejo municipal de la Ciudad de Nueva York, otorga \$1,000 de ayuda para los estudios de los residentes ganadores de NYCHA que estén inscritos a tiempo completo en el City University of New York (CUNY). La novedad de este año: los diez primeros becarios que reciben la beca Levine Family, fundada por el exalumno de CUNY y exresidente de NYCHA, Jeffrey Levine, la cual otorga \$1,000 a los residentes ganadores de NYCHA que asistan al City College del CUNY.

SHAWNTAE BURGESS
Taller de Arte en
City College of NY

Jefferson Houses
"Quiero ser artista, así que recibo inspiración todo el tiempo. Quiero escribir historias y libros. Quiero escribir un libro para niños que me permita ayudarlos."



BASSIT MALAM
Psicología y estudios
preparatorios de
medicina en
City College of NY

Clason Point Gardens
"Mi padre es mi inspiración. Él no tuvo mucho apoyo de sus padres ni mucha educación, pero siempre quiso superarse por su familia. Viajó por muchos países desde Togo, en África, para llegar hasta aquí y para sacarnos de la adversidad".

GENEVA HIDALGO
Psicología en
City College of NY

Taft Houses
"Formo parte del programa RISE en City College y realizo investigaciones sobre ADHD y laboratorio de cognición. Me encanta trabajar con los participantes y aprender cómo podemos entender las discapacidades mentales y del C.I."



MARIA RODRIGUEZ
Educación infantil
bilingüe y psicología
en City College of
New York

Drew Hamilton Houses
"Ayudar a los niños de mi comunidad, ofrecerles la mejor educación posible y guiarlos por el camino correcto son apenas algunas de las formas en que puedo retribuir a mi comunidad".

YANISLEIDY LEWIS MAGAN
Doble carrera en
Educación de la
primera infancia y
estudios de la niñez y
juventud en Brooklyn
College

Van Dyke Houses
"Hay tantos programas y oportunidades disponibles en NYCHA. Ustedes ofrecen oportunidades a quienes hayan pasado los exámenes GED o, si no los han aprobado, los alientan para que lo hagan. Me parece genial".



WILLIAM WHITE
Ciencias políticas
en Hunter College

Throggs Neck Houses
"Lo que me impulsa a mejorar mi vida es tener las oportunidades de mejorar las vidas de los demás".

KA HO LO
Ingeniería civil en
City College of NY

Whitman Houses
"Estudio ingeniería civil para retribuirle a la sociedad por medio de en proyectos de ingeniería y así ayudar a las comunidades de NYCHA en la construcción de viviendas y el mejoramiento de sus condiciones de vida".



AMANDA RUEDA
Psicología en
City College of NY

Marcy Houses
"No me preocupo por las adversidades pues eso sería limitarme. Mientras insista, no fallaré. El fracaso llega cuando nos damos por vencidos. La frase de Gandhi 'Debemos ser el cambio que queremos ver en el mundo' es mi inspiración".

STEPHANIE LU
Sociología y
antropología en
College of Staten
Island

Jacob Riis Houses
"Formé parte de Henry Street Settlement lo cual influyó mucho en la persona que soy hoy. Quiero ofrecerles a los jóvenes la oportunidad de aprender sobre ir a la universidad y hacer viajes y recorridos en las universidades".



ELVIS RIVERA
Justicia penal en
Borough of Manhattan
Community College

Vladeck Houses
"Después de esta carrera quisiera estudiar teología. Quisiera ser capellán militar. Quiero servir a aquellos que nos prestan servicios. Veintidós veteranos por día cometen suicidio... si puedo salvar a uno de ellos, habré hecho mi trabajo".

JESENIA RODRIGUEZ
Contabilidad en
Borough of Manhattan
Community College

Baruch Houses
"Lo que más me gusta de la universidad es estar allí y aprender. Me encanta explorar la comunidad de personas de mi edad y mayores. Me encanta que es un entorno donde puedo aprender no solo de mis profesores y maestros, sino también de quienes me rodean".

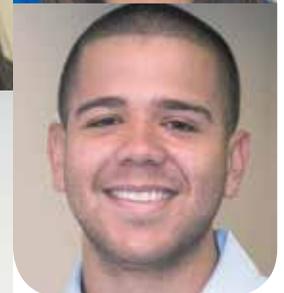
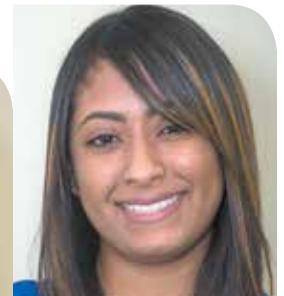


SOBINA SIDDIQUE
Ingeniería civil en
City College of NY

Wagner Houses
"Es por mi hija de tres años que continúo con mis estudios. Mi padre trabajó muy duro por nosotros y quiero hacer lo mismo por ella".

CLARA PENA
Biología en
City College of NY

Butler Houses
"Me encanta estudiar biología, conocer gente con distintos tipos de intereses e interactuar con mis profesores. Las consejerías y las tutorías son algunos de los recursos de apoyo que nos ofrecen a los estudiantes de aquí. Es bueno saber que no estamos solos".



CRISTIAN ALVARADO
Estudiante de
administración
de empresas en
City College of NY

Williamsburg Houses
"NYCHA brinda la oportunidad de avanzar en la vida. Además, me encanta la gente y el sentido de pertenencia de la comunidad. En Williamsburg Houses, gente de todas las edades se reúne los domingos para jugar baloncesto".

*No se muestran las fotografías de LEON JON, JENNEFER ABDULLAH NI AYESHA KHAN

Cómo prepararse para las tormentas

- **Regístrese en Notify NYC.** Inscríbese en línea en notify.nyc.gov para recibir información oficial de la ciudad. Notify NYC envía alertas y novedades sobre emergencias, eventos significativos, salud pública, escuelas públicas y cambios no programados en los reglamentos de estacionamiento. De ser necesario, las notificaciones también están disponibles en video para aquellos que requieran lenguaje de señas.
- **Sintonice NWR** y descubra la tormenta antes de que llegue. La radio del clima NOAA Weather Radio transmite advertencias oficiales, acciones de vigilancia, pronósticos y demás información sobre peligros climáticos grandes y pequeños. La estación de la ciudad de Nueva York es KWO35 en 162.550 MHz. También encontrará información de este tipo en el sitio web sobre clima severo de la ciudad de Nueva York www.nyc.gov New York City Severe Weather.
- **Suscríbese para recibir alertas de cortes de suministro** a través de MyNYCHA. La suscripción no solo le notificará sobre los cortes de suministro en su residencial, sino también sobre las noticias respecto a los servicios del edificio y las citas de inspección.
- **Prepárese para un apagón.** Si en efecto hay un corte de suministro de cualquier tipo, asegúrese de planear alternativas por adelantado para el servicio de agua, gas, electricidad (en especial la iluminación) y teléfono.
- **Identifique su zona de evacuación en caso de huracán** para encontrar el refugio de emergencias más cerca de usted.
- **Elabore un plan de seguridad** junto con su familia. Sepan dónde y cómo reunirse, y cómo superar a salvo la emergencia. La práctica de este plan es casi tan importante como el mismo para que no haya demoras cuando se presente algún desastre.
- **Arme una lista de contactos de emergencia.** En ella debe incluir todos los números telefónicos y direcciones de correo electrónico de sus familiares, amigos, vecinos, proveedores de

cuidado infantil, médicos, niñeras y cualquier otra persona importante en la vida cotidiana de su familia. Asegúrese asimismo de incluir la información importante, como los números de las recetas médicas, la información de las farmacias y los números de las pólizas del seguro de salud.

- **Prepare un morral de emergencias** para cada miembro de la familia, con todo lo esencial en caso de emergencia. La ciudad recomienda empacar: documentos personales importantes (en un bolsa plástica sellada), la lista de contactos de emergencias, dinero en efectivo, un suministro de alimentos y agua para tres días, una linterna, un teléfono celular, baterías de repuesto, un botiquín de primeros auxilios, suministro de medicamentos para una semana, una navaja suiza, artículos de aseo personal, una muda de ropa y un silbato, entre otros elementos. Consulte la página de NYCHA "Be Prepared" Prepárese en "Emergency Preparedness" (Preparación para emergencias) para obtener más consejos sobre la preparación del morral de emergencias.
- **Cuide de igual forma a su mascota.** Asegúrese de que su amigo peludo tenga collar, y prepare un equipo y un plan de emergencias también para él. El collar debe tener su información de domicilio y de contacto. El manejo de emergencias de la ciudad de Nueva York tiene una guía multilingüe en línea para ayudarle a elaborar un plan de emergencias para su mascota. El equipo de suministros de emergencias debe incluir los alimentos, el agua y los medicamentos que su mascota necesita.



Ella me inspira NYC

Una nueva campaña para homenajear a las mujeres activistas

¿SU MAMÁ, su maestra favorita de la escuela secundaria, una compañera de trabajo que admira, una figura notable de la historia? ¿Cuál de ellas es la mujer que la inspira?

Para celebrar el centésimo aniversario del derecho al voto femenino en los Estados Unidos en 1920 y las muchas contribuciones de las mujeres a la sociedad, el Departamento de Registros y Servicios de Información de la Ciudad de Nueva York espera reunir 20,000 historias sobre mujeres inspiradoras en WomensActivism.NYC.gov para 2020. Los visitantes del sitio pueden compartir historias inspiradoras sobre mujeres de hoy en día o del pasado; neoyorquinas o que hayan vivido en cualquier lugar del mundo.

Hasta el momento, WomensActivism.NYC.gov tiene más de 1,000 historias, así que aún se necesitan unas 18,000 historias para 2020. Visite www.womensactivism.nyc.gov/share para compartir su historia inspiradora y ayudar a construir el primer catálogo permanente de la ciudad acerca de mujeres activistas. Si conoce a alguna residente de NYCHA, actual o del pasado, que sea fuente de inspiración para usted, comparta su historia con *El Periódico de NYCHA* en journal@nycha.nyc.gov.

¡A votar!

EMPEZÓ LA CUENTA regresiva para las elecciones generales. El 8 de noviembre de 2016, los ciudadanos de Nueva York elegirán a los representantes para todos los niveles del gobierno: el presidente de los Estados Unidos, además de los nuevos representantes al congreso, la asamblea estatal y el Senado y el Concejo Municipal de la ciudad de Nueva York.

NYC Votes, la campaña de la ciudad sin vinculación con ningún partido político para la participación de los votantes y NYCHA trabajan juntos para alentar a los neoyorquinos a participar en la elección de los próximos representantes a cargo de defender nuestros intereses. Las decisiones que tomemos en los centros de votación afectarán nuestras vidas y nuestras comunidades en los próximos años.

PARA VOTAR:

- **Marque estas fechas claves y compártalas:**
 - Viernes 14 de octubre: último día de registro para votar en las elecciones presidenciales
 - Martes 8 de noviembre: jornada nacional electoral
 - Visite **Vote.NYC**, el sitio único para todas sus necesidades de votación:
 - Verifique su situación de registro de votante
 - Descargue, imprima, complete y envíe por correo el formulario de registro de votante. O bien, regístrese en línea con su licencia de conducir o documento de identidad emitido por el estado.
 - Encuentre su centro de votación. La votación comienza a las 6:00 a.m. y termina a las 9:00 p.m. del 8 de noviembre.
 - **Consulte la Guía del votante de NYC Votes**, un recurso completo y sin afiliación política sobre las elecciones, para conocer más sobre los candidatos que se presentan en su distrito: www.nycfb.info/voterguide.
- completar su papeleta de votación.
- Tiene derecho a recibir ayuda para votar, si la necesita. Puede recibirla de la persona que usted elija (salvo de su empleador o representante sindical), incluso de los empleados del centro de votación.
 - Tiene derecho a recibir los servicios de un intérprete para ciertos idiomas en los centros de votación ubicados en las áreas cubiertas por la Ley Federal de Derechos del Votante (Voting Rights Act). Llame a la Junta de Elecciones de la ciudad de Nueva York (866-Vote-NYC) para obtener más información.
 - Tiene derecho a votar con una papeleta impresa, conocida como "affidavit ballot", incluso si una de las máquinas está descompuesta o si su nombre no figura en la lista de votantes de su centro de votación.
 - Tiene derecho a que no le pidan una identificación, a menos de que vote por primera vez.

HAGA CAMPAÑA EN SU COMUNIDAD:

CONOZCA SUS DERECHOS:

- Tiene derecho a llevar materiales al centro de votación a la hora de votar (no olvide llevarse lo que haya traído cuando se vaya).
 - Tiene derecho a preguntarle a un empleado del centro de votación cómo
- Organice una campaña de registro de votantes en su edificio. Para comenzar, contacte a NYC Votes al (212) 409-1800 o visite www.nycfb.info/nyc-votes/get-involved.
 - Aliente a sus amigos y familiares para que se registren y voten.

NYCHA ANUNCIA UN NUEVO PROGRAMA DE PREAPRENDIZAJE PROFESIONAL PARA EMPLEOS EN CONSTRUCCIÓN RELACIONADOS CON SANDY

JESUS LOPEZ TRABAJÓ en la selección de personal financiero durante siete años, pero después de tener que decirle a cliente tras cliente que no habían conseguido el empleo, se dio cuenta de que quería volver a la profesión que lo había hecho sentir parte de algo importante: la construcción. Con más de 10 años de experiencia en construcción, el residente de First Houses fue recomendado para una oportunidad en la Sección 3 que vino con un gran beneficio: la afiliación al Local 79 del Sindicato de Trabajadores de la Construcción y Trabajadores Generales de Edificios.

Los residentes de NYCHA tendrán la oportunidad de entrar a un sindicato y prepararse en prometedoras carreras profesionales con perspectivas a largo plazo como lo hizo el Sr. Lopez. En septiembre, NYCHA abrió una Solicitud de Propuesta (RFP, por sus siglas en inglés) en busca de proveedores para el programa de colocación y capacitación de preaprendizaje profesional para trabajar con NYCHA en un Programa de Colocación y Capacitación de Preaprendizaje Profesional, y proporcionar acceso a la capacitación laboral y la entrada directa a sindicatos de mano de obra calificada, en proyectos de construcción relacionados con



Jesús López trabaja duro para reconstruir las comunidades de Nueva York.

la reconstrucción posterior al huracán Sandy en los residenciales de NYCHA.

Los programas de preaprendizaje profesional les enseñarán a los residentes las normas básicas de seguridad en construcción y las habilidades necesarias para convertirse en aprendices en un sindicato. Los residentes

que se gradúen de esos programas recibirán ayuda para entrar a la capacitación profesional ofrecida por un sindicato, lo cual les brinda un camino para obtener empleos en construcción con sindicato. NYCHA espera reclutar y colocar a hasta 100 residentes en empleos de construcción relacionados con Sandy, a través de los programas seleccionados de preaprendizaje profesional. El programa de colocación y capacitación de preaprendizaje profesional será financiado por el programa de Recuperación de Desastres con Subsidios al Desarrollo Comunitario (CDBG-DR) del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD, por sus siglas en inglés).

Una de las metas de NYCHA de Nueva Generación, el plan estratégico de 10 años de la Autoridad, es expandir el empleo y las oportunidades económicas para los residentes. Desde el principio del año, NYCHA ha colocado a más de 1,000 residentes en el mercado laboral y más de 120 residentes han sido contratados a través de la Sección 3 para trabajar en contratos relacionados con Sandy en los residenciales de NYCHA como parte de nuestro programa Hurricane Sandy Recovery to Resiliency. El nuevo programa de

colocación y capacitación de preaprendizaje profesional jugará un papel importante en la forma como NYCHA ayudará a los residentes a formar parte de los esfuerzos de construcción al mismo tiempo que los encamina en una carrera profesional estable.

El Sr. Lopez cree que el nuevo programa de preaprendizaje profesional será una gran oportunidad para los residentes y le hubiera gustado que existiera cuando empezó a trabajar en construcción. "Mi recomendación para cualquier residente de NYCHA interesado en la construcción, es que se inscriba al programa de preaprendizaje profesional. La construcción es un trabajo arduo, pero es una excelente oportunidad para cualquiera que esté dispuesto a hacerlo. Es el boleto de entrada a cualquier sindicato al que quieran entrar; es una oportunidad que abre puertas y que puede cambiar la vida".

Los residentes interesados en aprovechar de inmediato las otras oportunidades de capacitación y empleo deben contactarse con la Oficina de Autosuficiencia Económica y Sostenibilidad del Residente (REES, por sus siglas en inglés) de NYCHA al 718.289.8100 o visitar www.opportunitynycha.org.

PREPARADOS PARA EL ÉXITO Un nuevo programa ayuda a los residentes de Queens a iniciar sus negocios

DURANTE EL VERANO, ocho residentes de Baisley Park Houses y South Jamaica Houses aprendieron a iniciar y desarrollar sus propios negocios, gracias al programa *Prime Skills* de la Corporación de Desarrollo Económico de Queens (QED, por sus siglas en inglés). A lo largo de las 12 sesiones del programa gratuito, los empresarios novatos asistieron a cátedras y participaron en debates en clase y en ejercicios en grupos pequeños. Los oradores invitados transmitieron sus conocimientos sobre los aspectos fundamentales del éxito empresarial: la publicidad, las finanzas, el marketing y la tecnología. Los participantes desarrollaron planes de negocios individuales para empresas como guarderías, construcción ecológica y envíos express.

Una de las graduadas de Prime Skills, Caroline Comrie, quien reside en South Jamaica Houses, planea abrir su propio restaurante de comida orgánica y vegana. Tiene un título asociado en administración culinaria y actualmente trabaja como asistente de almuerzos escolares para el Departamento de Educación de la ciudad. "El programa fue muy intenso", explica. "Nos quedábamos hasta tarde investigando

sobre nuestra industria y aprendimos cosas en las que por lo general no pensamos. Me ayudó a darme cuenta de que ser propietaria de un negocio y tener éxito no es tan fácil como parece: el plan de negocios es la parte fácil, pero hacerlo funcionar requiere de trabajo duro". La Sra. Comrie planea continuar su educación en seminarios y seguir perfeccionando su plan de negocios y sus recetas.

La residente de Baisley Park Houses, Minerva Hodgers, encontró inspiración en las lecciones del programa sobre las actividades comerciales de los afroamericanos: en particular, en las empresas pertenecientes a afroamericanos, que ayudaron a desarrollar comunidades en todo el país. "Aprendimos sobre Black Wall Street, lo cual me recalcó que hubo muchos casos en la historia en que los afroamericanos fueron autosuficientes y prósperos", afirma. "Siento que tenemos que volver a ello y desarrollar negocios y crear empleos en nuestras propias comunidades".

La Sra. Minerva es cofundadora de una agencia de administración de casos que ayuda a personas de la tercera edad a obtener servicios y recursos para mejo-



OFICINA DEL CONCEJAL RUBEN WILLS

Graduados de Prime Skills con el Concejal Ruben Wills, el Instructor Yusuf Abdul-Wali, el Vicedirector de la QEDC Ricardi Calixte (del extremo izquierdo a la derecha en la fila de atrás), la Legisladora Estatal Vivian E. Cook (centro, sin diploma) y el Director Ejecutivo de la QEDC Seth Bornstein (a su izquierda). Caroline Comrie es la que está de anaranjado en la fila de adelante y Minerva Hodgers está en el extremo izquierdo en esa fila.

rar la calidad de vida. Aporta al negocio muchos años de experiencia de trabajo con ancianos y con personas con deficiencias de desarrollo, además de una licenciatura en administración de empresas. Mientras desarrolla su negocio, la Sra. Minerva está en proceso de obtener una certificación como administradora de casos de servicios sociales.

El instructor del programa, Yusuf Abdul-Wali, comentó, "A lo largo del programa de seis semanas, vi cómo los participantes de NYCHA mostraron un gran conocimiento durante la clase, tanto en lo personal como

en lo profesional". Los graduados del programa, patrocinado por el concejal Ruben Wills y el Departamento de Servicios para Pequeños Negocios de la ciudad, pueden aprovechar la asistencia adicional de la QEDC, que incluye asesoramiento personalizado sobre negocios, para pulir sus planes y registrar sus empresas.

Los graduados también son elegibles para competir por una subvención de hasta \$10,000 de la QEDC para invertir en sus negocios. Visite el sitio web de la QEDC en www.queensny.org para averiguar cómo inscribirse en futuras clases de Prime Skills.

La protección de la vivienda asequible

Las asociaciones público-privadas brindan reparaciones fundamentales y garantizan los derechos de los residentes



APESAR DEL CALOR sofocante, la presidenta de la Asociación de Residentes de Bronxchester Houses, Patricia Lamonda, estaba ansiosa por mostrar la imponente cancha de baloncesto, las graderías y los cuidados arbustos a la entrada de Bronxchester Houses.

“Trabajaron en todo, desde el tejado del vestíbulo hasta el sótano, y en cada pulgada cuadrada del predio”, explica con orgullo.

La Sra. Lamonda, residente de Bronxchester desde hace 33 años, acompañó a la presidenta de NYCHA, Shola Olatoye, quien encabezó un recorrido para funcionarios electos de las propiedades de la Sección 8 de NYCHA, en el Bronx y en Manhattan, que recibieron amplias reformas gracias a la reciente asociación de NYCHA con desarrolladores de la comunidad. Esta asociación de participantes públicos y privados aportó \$80 millones para renovar seis residencia-

les de la Sección 8 de NYCHA y generará \$360 millones en ingresos a lo largo de 15 años para las operaciones y las grandes obras de reparación para toda la cartera de NYCHA. Entre los participantes del recorrido estuvieron la defensora pública Letitia James, los concejales Inez Dickens, Vanessa Gibson, Helen Rosenthal, Rafael Salamanca y Ritchie Torres y la presidenta del municipio de Manhattan, Gale Brewer.

“Los baños ahora parecen baños de hotel”, indica la Sra. Lamonda. “Tenemos nuevas bañeras, botiquines y duchas. Todo es totalmente nuevo, hasta la tubería y los pisos: ellos lo hicieron todo. Además, lo hicieron mientras estábamos en el apartamento, y lograron hacer un buen trabajo a la hora de mantenerlo limpio. ¡Solo llevó cinco días renovar cada apartamento! Fuera de esto, nada cambió. Nuestro alquiler sigue igual. Además, ahora tenemos programas gratuitos

después de clases y campamento de verano para los niños [provistos por la organización comunitaria BronxWorks]. Nos encanta”.

En Milbank-Frawley en Manhattan, los participantes del recorrido admiraron el patio privado renovado y visitaron el apartamento de la antigua residente Maxine Campbell para ver sus nuevos armarios de cocina, los pisos y los electrodomésticos y los baños renovados. Los participantes del recorrido también vieron las obras en curso en la fachada del edificio y en el espacio comercial. Otras reformas en el residencial incluyen dos nuevas salas de lavado, mejoras en la seguridad y una nueva oficina de administración.

DeReese Huff es la presidenta de la Asociación de Residentes de Campos Plaza 1, renovado gracias a la misma innovadora asociación que transformó Bronxchester y Milbank-Frawley. “Creo que hicieron un excelente trabajo, algo que debería haberse



hecho hace tiempo”, dice. “Tenemos un patio trasero totalmente nuevo, con plantas y asientos. Es como un Central Park en miniatura. Es maravilloso ver cómo ahora las diferentes comunidades se reúnen allí”.

“Tenemos una oportunidad histórica de establecer un nuevo estándar para la vivienda pública, recreando lo que la vivienda pública puede llegar a ser, gracias a reformas de la Sección 8 como esta [en Bronxchester]”, explicó el concejal Torres durante el recorrido del Bronx.

En el recorrido de Manhattan, la presidenta del municipio, Gale Brewer, dijo estar complacida de “ver la forma en que la asociación entre participantes públicos y privados marcó la diferencia. Es una alternativa para que los residentes obtengan el tipo de situación de convivencia que en realidad merecen”.

Durante los recorridos, la presidenta Olatoye destacó cómo se pueden hacer mejoras similares a través de un programa federal llamado RAD (siglas en inglés del programa de Estrategia de Asistencia de Alquiler). NYCHA planea renovar 5,200 de sus apartamentos a través de RAD, el cual transfiere su financiación desde el programa de vivienda pública al programa de vale de alquiler de la Sección 8, mientras usa fondos privados adicionales para mejorar y mantener los derechos y las protecciones de los inquilinos. En la actualidad, NYCHA renueva 1,400 apartamentos en el residencial Ocean Bay-Bayside en Far Rockaway a través de RAD. Visite el sitio web de NYCHA, www.nyc.gov/nycha, para obtener más información sobre RAD y sus beneficios.



Landscapes of Resilience:

Jardinería para el bien en Beach 41st Street Houses

Por Renae Reynolds, del Servicio Forestal de EE.UU., Estación de Campo Urbana de la Ciudad de Nueva York y Victoria Marshall, Till Design

UN PRADO y la bahía de Jamaica constituyen el pintoresco frente del residencial de NYCHA, Beach 41st Street Houses, en Far Rockaway. Como tesoro escondido dentro del residencial ha recibido un gran cuidado y atención en los últimos dos años y medio. A través del proyecto de investigación y diseño *Landscapes of Resilience*, financiado por la TKF Foundation, los jardineros residentes de Beach 41st Street Houses han trabajado juntos para revitalizar su jardín en la bahía. Nos encontramos con ellos en el predio un sábado de julio para una comida de cooperación debajo de un nuevo toldo. Los jardineros residentes usaron verduras de sus huertas para elaborar y compartir comidas saludables y una de las jardineras usó campanillas de su parcela para preparar unos deliciosos panqueques coreanos. El grupo era pequeño e íntimo, unas 20 personas en total, pero la alegría compartida fue lo suficientemente grande como para llenar todo el espacio.

Como parte del proyecto, desde 2013 los investigadores del Servicio Forestal de los EE.UU., Estación de Campo Urbana de la Ciudad de Nueva York (UFS) y la empresa de arquitectura paisajística Till Design han promovido la participación de los residentes del residencial interesados en la jardinería en la tarea de reconstruir los jardines después de la destrucción masiva provocada por la supertormenta Sandy. Después del desastre, se cerraron los jardines, nadie pudo plantar nada y las antiguas parcelas exuberantes quedaron abandonadas durante un año entero. Afortunadamente, NYCHA se asoció con este grupo de investigadores y diseñadores para traer la jardinería de vuelta a Beach 41st Street.

Till Design organizó talleres en 2014 para conocer las necesidades de los jardineros



Craig Shaw (izquierda), Basheam Reid (centro) y Norman Spurill (derecha) de Natural Garden Landscapes.



Jardinera Tina Marie Neal-Evans (izquierda) y Vicky Anderson.

residentes para el nuevo jardín, que se bautizó Workshop Garden (Taller Jardín), fue diseñado por Till Design. El programa de jardines y áreas verdes NYCHA Garden and Greening Program trajo nuevos maceteros para los jardineros, y NYCHA y la UFS contrataron a un coordinador comunitario para ayudar a los jardineros que empezaban desde cero o que volvían a los jardines. En 2015, demostramos la capacidad de los jardineros de transmitir el significado de los jardines a los otros residentes y a los visitantes. Por ejemplo, la artista Carmen Bouyer, Renae Reynolds (Coordinadora de Proyecto de UFS) y los jardineros elaboraron carteles para mostrar en las parcelas recuperadas.

Durante el año pasado, el paisaje ha sido reconstruido para atenuar las inundaciones que a menudo ocurren en el lugar durante las lluvias fuertes o la marea alta. Un canal de filtro biológico se construyó en el césped adyacente a los jardines para mejorar la absorción del agua. Se construyó un toldo sobre el terreno más alto, el cual se puede usar para



Fotografía aérea que muestra el residencial Beach 41st Street Houses, el Workshop Garden y Jamaica Bay.



Los jardineros de Beach 41st Street y sus invitados comen y hacen vida social debajo del toldo de Workshop Garden.

reuniones sociales y como área para distribuir artículos vitales en caso de emergencia. Para construirlo, Natural Garden Landscapes usó tallado a mano, en lugar de maquinaria pesada, con listones y estacas para unir la enorme estructura. "Este es un espacio genial; ya me imagino cómo lo usaremos para el Día de la

Familia y otras celebraciones del vecindario que tengan que ver con gastronomía, música y compartir comidas saludables, dice uno de los jardineros residentes acerca del toldo.

En el momento de la comida de cooperación, el toldo aún no estaba terminado: faltaba darle los toques finales al techo, que estará cubierto de tejas para hacerlo más duradero. Además, se instalarán 15 trípodes para ofrecer un sistema simple de riego, además de carteles para el jardín. En junio, 100 voluntarios plantaron los macizos del Workshop Garden, y plantas nuevas y sanas crecían sin problemas.

Esperamos ver el proceso de crecimiento de las plantas con los distintos frutos en las temporadas y cómo los residentes de Beach 41st Street Houses continúan su trabajo, en colaboración con el personal de NYCHA, para promover la jardinería, la belleza y el trabajo comunitario. Manaténgase al día sobre el proyecto en:

<http://b41communitygarden.tumblr.com>.



Fotografía aérea donde se ve el Workshop Garden y la bahía de Jamaica.



El canal de filtro biológico de Workshop Garden y un nuevo prado en construcción.



Un rincón para conversar, bajo los árboles existentes, en Workshop Garden.

Hablando de dinero

Por John Edward Dallas

ES POSIBLE QUE haya leído sobre John Edward Dallas en la edición de agosto de *El Periódico* de NYCHA. Como asesor financiero, ha ayudado a cientos de residentes de NYCHA a manejar de manera inteligente y estable su situación fiscal y así hacer realidad sus sueños y metas. Nos complace anunciar que a partir de ahora tendremos una columna regular de asesoramiento financiero, donde el Sr. Dallas compartirá sus consejos con todos los lectores de *El Periódico*.

Pregunta: Tengo mi dinero en casa, no en un banco. ¿Eso está bien?

Respuesta: Como asesor financiero, me encuentro todo el tiempo con gente que prefiere mantener sus ahorros en una caja de zapatos, en una lata, debajo del colchón o en algún otro lugar en su propia casa. Entre los motivos para hacer esto se incluyen la falta de confianza en los bancos, querer tener acceso instantáneo y gratuito a sus ahorros o el deseo de evitar



un aumento del alquiler (que es improbable debido a las tasas de interés actuales sobre las cuentas de ahorros; más detalles sobre esto en una próxima columna). Independientemente de las razones, mantener el dinero ganado con tanto esfuerzo fuera del sistema

bancario no lo hacen "centavos" (y mucho menos dólares) en el sentido estricto de la palabra.

En primer lugar, los \$1,000 que están guardados en casa seguirán siendo \$1,000 en el futuro. En cambio, si se depositaran en un banco, su valor aumentaría ya que los bancos pagan intereses. También está la cuestión de la seguridad: el dinero depositado en un banco está asegurado de forma automática por el gobierno; lo cual no ocurre con el dinero escondido en casa. Además, muchos bancos les ofrecen a los titulares de las cuentas que estén al día productos para ayudarles a desarrollar un historial de crédito, como tarjetas de crédito con garantía de pago y préstamos para establecer crédito, incluso si no tienen antecedentes crediticios. Sin embargo, estas oportunidades de desarrollo de patrimonio, aparte de las herramientas de administración financiera altamente eficaces como los estados de cuenta bancarios y las aplicaciones bancarias

móviles, no están disponibles para quienes guarden el dinero en casa en lugar de ponerlo en el banco.

John Edward Dallas es un premiado coordinador de servicios financieros, que trabaja en el centro Jobs-Plus de Bedford-Stuyvesant Restoration Corporation en Brooklyn. Jobs-Plus es un programa nacional con nueve centros en la ciudad de Nueva York que ayudan a los residentes de viviendas públicas a lograr la autonomía económica. El Sr. Dallas creció en Baruch Houses y lo enorgullece el poder servir a la comunidad de NYCHA.

Residentes, si desean pedir una cita para una sesión individual gratuita con un asesor financiero certificado, visiten "Opportunity Connect" en el portal autoservicio de NYCHA (<https://selfserve.nycha.info>). Si tienen alguna pregunta financiera que quisieran plantearle al Sr. Dallas, envíenla a journal@nycha.nyc.gov.



¡OBTENGA MÁS EN LOS MERCADOS DE AGRICULTORES DE NYC!

GASTE \$5



BENEFICIOS SNAP*

Y RECIBA \$2



GASTE EN FRUTAS Y VERDURAS



Para obtener más información, busque "Health Bucks" en nyc.gov/health o llame al 311.

Para encontrar un mercado de agricultores cercano, envíe el mensaje de texto "MuyRico" al 877877.

Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Envíe el texto ALTO para discontinuar, o AYUDA para más información. Visite nyc.gov/health para consultar las Condiciones de uso y la Política de privacidad.

*Programa Suplementario de Asistencia Nutricional

NYC
Health

Bill de Blasio
Alcalde
Mary T. Bassett, MD, MPH
Comisionada

Café Express: el nuevo y delicioso restaurante de Lehman Cornerstone

LOS RESIDENTES DE East Harlem pueden visitar un nuevo y elegante lugar de comida sana los sábados por la tarde: Café Express, atendido por los residentes de NYCHA y ubicado en el centro comunitario Lehman Cornerstone en Lehman Houses. El restaurante temporal, una creación de SCAN (siglas en inglés de Red de Apoyo a la Infancia) Nueva York, sirve los más deliciosos licuados, ensaladas, sándwiches y bocadillos de la zona. Forma parte de *Get Healthy East Harlem*, un programa de SCAN iniciado en 2015 para ayudar a los residentes a elegir mejores opciones para su nutrición.

Patricia Burns, presidenta de la Asociación de Residentes en Lehman Houses, explica que, antes de que apareciera Café Express, si los residentes querían tomar un licuado en su vecindario, debían pagar de \$7 a \$10, un precio que está fuera del alcance del bolsillo de algunos residentes. "Estoy orgullosa, agradecida y feliz por nuestro café. Es una muestra de cómo la gente puede hacer cosas sanas para ellos mismos. Toda la comida es

fresca, y además sus precios son razonables. Traerlo a la comunidad fue lo mejor que se pudo hacer". El licuado favorito de la Sra. Burns es "Ms. Kelley", así bautizado en homenaje a la directora del centro comunitario Cornerstone de SCAN en Lehman, preparado con mango, arándanos y jugo de naranja.

Get Healthy East Harlem es algo fuera de lo común porque fue creado por SCAN en asociación con los residentes de NYCHA. "Todo el proceso involucró la participación de los residentes para investigar cuáles eran los obstáculos que enfrentaban para conseguir alimentos frescos, y cuáles eran las estrategias que servirían para el futuro", afirma Bill Fink, subdirector ejecutivo de SCAN para el desarrollo y los asuntos externos. "Organizamos una serie de eventos y averiguamos que lo importante era que las familias cocinaran y comieran juntas y aprendieran habilidades culinarias". Los residentes propusieron que se organizaran clases prácticas de cocina para las familias, se produjeran sus propios videos de "Healthy Dance" y que se manejaran las actividades de marketing para



Los residentes de Lehman Houses disfrutan de los licuados en Café Express, un restaurante temporal que sirve deliciosos licuados, ensaladas y mucho más. smoothies, salads, healthy snacks, and more.

el café, lo que incluyó ponerles nombres a todos los licuados. SCAN recibe asistencia con sus clases de cocina del programa New York Junior League CHEF (siglas en inglés de Educación Culinaria y de Salud para Familias) y Red Rabbit, una empresa de comida sana de East Harlem.

Pronto SCAN también ofrecerá laboratorios de cocina para familias dos veces por mes en cuatro de los centros comunitarios de NYCHA de SCAN, East River Houses, King Towers, Lehman Village y Wagner Houses, a partir de 2017. Para obtener más información sobre SCAN, visite www.scanny.org.

Alimentarnos con comida saludable, económica y fácil de preparar es todo un reto, pero no imposible.

Plan alimenticio de tres días, preparado por SCAN NY, para una familia de cuatro personas.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO		
Avena	Huevos revueltos con tomate	Licuado para ponerse en marcha
ALMUERZO		
Fideos fríos picantes	Sopa de pavo ahumado, col rizada y frijoles	Pizza de pan plano
CENA		
Lentejas, garbanzos y papas en curry con pan plano	Ragú de atún (guisado de atún) con pasta integral	Pollo picante frito en el horno, arroz amarillo y guisantes
BOCADILLOS		
Licuado	Galleta de avena	Batido de yogurt

Las recetas y los menús que incluimos en la lista están diseñados para satisfacer varias preferencias y gustos con la incorporación de frutas, verduras, cereales, carnes magras y alimentos lácteos bajos en grasa.

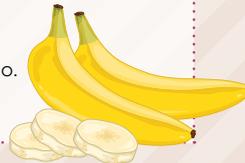
Consejos para planificar menús económicos

- Conozca sus hábitos alimenticios
- Haga un inventario
- Organice un armario de especias
- Prepare una lista de emergencia

Licudo verde

- 1 yogurt descremado natural
- 1/2 taza de avena arrollada
- 1 banana, cortada en trozos
- 1 banana en trozos
- 1/4 de taza de espinaca congelada
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 1/2 cucharadita de miel

Instrucciones: En una licuadora, mezcle la leche, la avena, la banana y las fresas. Agregue la vainilla y el azúcar si lo desea. Licúe hasta que quede totalmente líquido. Sirva en vasos.



Tajín de garbanzo con calabaza y cuscús

- 1 1/2 taza de calabaza butternut (1 calabaza mediana a pequeña), en rodajas en forma de medialuna, asada durante por lo menos 30 minutos
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharada de aceite vegetal (de canola o de coco servirá)
- 1/2 cebolla roja, picada
- 1 chile pequeño, sin las semillas
- 6 tomates cherry, partidos al medio
- 1 lata de tomates picados
- 1 lata de garbanzos escurridos
- 1-2 cucharadas de vino tinto (opcional pero definitivamente vale la pena probarlo)
- una pizca de pimienta de cayena y canela
- una pizca de perejil seco, como guarnición
- 1/2 taza de cuscús seco
- 1/2 taza de agua hirviendo

Instrucciones: Eche el agua hirviendo sobre el cuscús en un tazón termorresistente y deje descansar. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego moderado. Fría cuidadosamente las semillas de comino y el ajo por 3-5 minutos hasta que se doren. Agregue la cebolla roja y el chile y cocine hasta que estén tiernos (5 minutos aprox.). La cebolla empezará a caramelizarse. Agregue los tomates cherry, los tomates picados y los garbanzos y cocine por cinco minutos. Agregue la calabaza butternut asada y unas cucharadas de vino tinto, sazone con las especias y cocine por otros 5 minutos hasta que las verduras estén suaves y tiernas. El cuscús ya debería haber absorbido toda el agua. Aflojelo con un tenedor. Coloque las verduras calientes sobre el cuscús y sirva de inmediato.



Cazuela fácil de pan de maíz

- 1/4 de libra de mantequilla, derretida
- 1 lata (15 onzas) de maíz entero
- 1 lata (15 onzas) de maíz cremoso
- 1 paquete (de 8.5 onzas) de mezcla para pan de maíz
- 1 onza de crema ácida

Instrucciones: Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). En un tazón para mezclar, combine la mantequilla, el maíz entero, el maíz cremoso, la mezcla para pan de maíz y la crema ácida. Incorpore todos los ingredientes, vierta en una cazuela de 2 cuartos de litro. Deje hornear por 1 hora.



Palomitas de coliflor (coliflor asado con queso parmesano)

- 6 tazas de ramilletes de coliflor fresco (aproximadamente 1 cabeza)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal gruesa
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado (se sugiere Parmigiano-Reggiano)

Instrucciones: Precalentar el horno a 450 grados. En un tazón grande, combine la coliflor, el aceite, la cúrcuma, la sal y la pimienta; revuelva para combinar. Transfiera la coliflor a una bandeja de horno grande y extiéndala en una sola capa. Ase hasta que la coliflor esté dorada, revolviendo de vez en cuando, unos 15 minutos. Saque del horno, colóquela en el tazón para servir y espolvoree con queso; revuelva para mezclar. Cada porción equivale a 3/4 de taza.



Avena para el desayuno

- 1 taza de copos de avena
- 2 tazas de agua
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 taza de frutos rojos frescos o congelados
- 1 cucharada de azúcar

Instrucciones: Cocine a fuego medio o bajo hasta que haga burbujas. Cocine a fuego bajo por otros 5 minutos. Agregue sirope.

Sopa de pavo ahumado, col rizada y frijoles

- 2 tazas de agua
- 3 latas (15.8 onzas) de frijoles Great Northern, lavados y escurridos
- 3/4 de taza de cebolla picada
- 1 lata (14 1/2 onzas) de caldo de pollo desgrasado y reducido en sodio
- 3/4 de taza de zanahoria picada
- 1 (10 onzas) de pierna de pavo ahumado, sin piel
- 1/4 de taza de apio picado
- 3 tazas de col rizada picada congelada
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco

Instrucciones: Combine todos los ingredientes, salvo el vinagre, en una olla de hierro fundido. Lleve al hervor; baje el fuego y deje cocer a fuego lento, sin tapar, durante una hora y 15 minutos. Agregue el vinagre; descarte la hoja de laurel. Retire la pierna de pavo de la sopa; descarte la piel. Retire la carne del hueso; descarte el hueso. Deshaga la carne en trozos del tamaño de un bocado. Agregue el pavo a la sopa.

Ragú de atún (guisado de atún) sobre pasta integral

- 1 paquete de 12 onzas de pasta seca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, aplastados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 lata de 4 onzas de pimienta dulce
- 1 cucharada de perejil seco
- 1/4 de cucharadita de chile (ají) molido
- 2 latas (6 onzas) de atún escurrido
- 1 lata (14 1/2 onzas) de tomates picados
- 1 paquete (10 onzas) de mezcla seleccionada de maíz, zanahoria y frijoles verdes

Instrucciones: En una sartén grande, caliente el aceite a fuego bajo. Agregue el ajo y la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el pimienta dulce, los tomates, el jugo de limón y el perejil seco. Agregue las verduras mezcladas escurridas. Condimente a gusto con el chile (ají) molido. Deje cocinar a fuego lento por 5 minutos. Incorpore el atún hasta que se caliente. Mientras se cocina la salsa, eche la pasta en una olla grande con agua hirviendo y cocine hasta que esté al dente. Cuele la pasta, mézclela con la salsa y sirva.

Fideos asiáticos fríos (y picantes)

(adaptado de "Eat well on \$4 day Good and Cheap" de Leanne Brown)

- 12 onzas de spaghetti seco, soba o cualquier otro tipo de fideos asiáticos
- 1 manojo de cebolletas, picadas
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pepino finamente picado
- Sal y pimienta

Adicionales: aceite picante salsa de maní, zanahoria rallada, repollo rallado, brotes de frijol, huevo duro, tomate picado.

Instrucciones: Prepare los fideos de acuerdo con las instrucciones del paquete. Lávelos en agua fría y póngalos en un colador para que escurran. Coloque los fideos en un tazón y agregue la salsa de soja, el aceite picante (si tiene), las cebolletas y el pepino (y cualquier otro adicional). Mézclelo todo junto. Agregue sal y pimienta a gusto. Déjelos reposar en el refrigerador por una hora.

Garbanzos asados picantes

- 1 lata (15 1/2 onzas) de garbanzos, lavados y escurridos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena

Instrucciones: Caliente el horno a 450 grados y forre una bandeja para horno con borde con hoja de aluminio. Coloque los garbanzos, el aceite, la sal y la pimienta en un tazón y mezcle bien. Extiéndalos sobre la bandeja en una sola capa. Colóquelos en el horno y hornéelos por unos 15 minutos. Retire la bandeja, sacuda los garbanzos para que se doren de forma pareja y vuélvalos a poner en el horno por otros 15 minutos hasta que estén crocantes y dorados. Sírvalos calientes o a temperatura ambiente. Puede saltarse la pimienta si no le gusta la comida picante. ¿Prefiere lo dulce? Haga una versión dulce espolvoreándolos con azúcar y canela en lugar de pimienta de cayena y sal.

