

# WASHINGTON BEECH

## CELEBRACION COMUNITARIA ENFOCANDO EN SALUD

### ADENTRO DE ESTA EDICION

<i>Celebracion Comunitaria : Enfoque en Salud</i>	1
<i>HOPE VI Ultimas Noticias: Reporte de BHA</i>	2
<i>10 Cosas Que Deberia Saber...</i>	2
<i>Historias de Exito de Reubicacion</i>	3
<i>Enfoque en Residente: Jennifer Diaz</i>	3
<i>Enfoque de Nutricion: Mac con Queso Saludable</i>	4
<i>Notas de Residentes</i>	4

HOPE VI se trata más de solo nuevos edificios. Se trata de promocionar el bienestar de nuestra comunidad y de cada uno de nosotros en individual. La buena salud es un componente central del programa HOPE VI en Washington Beech.

Este mensaje de salud y bienestar era el tema de la celebración comunitaria el 29 de Enero. Miembros de la comunidad- incluyendo muchos que recientemente se han trasladados y que corrientemente estan viviendo fuera de Washington Beech- se juntaron para marcar el final de la Primera Fase y mirar hacia el futuro. Los residentes compartieron comida nutritiva, buena musica y lindas memorias de Washington Beech a través de los años.



Ruth Alместica, Yris Diaz, y Oscani Dominguez en la Celebración en Washington Beech

Meena Carr, Chair del Comité FFUN (Family and Friends Uniting Neighbors) de Washington Beech; cambio la atención hacia el nuevo Washington Beech que sera construido, preguntando "Que clase de medio ambiente queremos crear?" Meena llevo una discusion llamativa acerca de la salud y, como una comunidad, podemos promover la salud y el bienestar de nuestros vecinos, familiares y amigos. Cuatro temas amplios surgieron a raiz de los comentarios de los residentes:

ESTADO FISICO, NUTRICIÓN, PREVENCIÓN DEL ASMA Y COMO DEJAR DE FUMAR

Representantes del HUD y ciertos socios de la comunidad estuvieron presentes para compartir información y materiales acerca de comunidades saludables. The Medical Foundation, La Comisión Pública de la Salud de Boston, y Greater Roslindale Medical y La Asociación Dental contribuyeron generosamente a este evento. Haley House, un abastecedor comunitario, fue el que suministro la deliciosa comida saludable por medio de donación de The Medical Foundation. Y pues, permaneciendo con el tema de salud, cuatro residentes se ganaron cada uno, un certificado de \$75 a Dick's Sporting Goods, donado por Trinity Financial.

El programa formal de la noche se termino con dos actuaciones: Elisha Chery y Inman Brown demostraron sus talentos de Hip-Hop, y Juanita Mitchell dio una interpretación bien llamativa de "One Day at a Time". Apesar que el evento tuvo que terminar, la discusion que fue comenzada acerca de la salud y bienestar continuará en las semanas y meses que vienen.

“ Despues de varios años tratando de dejar de fumar y casi nunca lograndolo mi esposo y yo nos encontramos en necesidad de un apartamento y la unica forma de conseguirlo era aceptar no fumar en el. Conseguimos el apartamento, y para nuestra sorpresa tuvimos que disminuir el consumo a menos de 10 cigarillos a la semana ... hasta el punto que ahora podemos respirar mas facil y estamos mas activos ahora que nunca..... ”

Nury Nieves-Cruz, Coordinadora de Servicios de Residentes de BHA, hablando en la Celebración

# HOPE VI NOTICIAS: REPORTE DE PROGRESO DE BHA

## JOE BAMBERG, JENNIFER HAYNES, DEB MORSE



Versión artística del futuro Parque en Washington Beech

Todas las familias viviendo en Fase Uno de Washington Beech ya han sido trasladadas. Casi la mitad de esos residentes se han mudado para otras comunidades de BHA, y la otra mitad aceptaron los cupones de Sección 8 y se mudaron para casas privadas. Gracias a todas las familias y a nuestro personal de reubicación por una transición tranquila y efectiva.

El próximo paso será la reubicación de las oficinas de administración de BHA y de HOU. Cada oficina ocupará su propio tráiler localizado en el parqueo cerca del Centro Juvenil de Washington Beech. Estos dos tráileres estarán en operación en unas semanas. La demolición de los edificios de la Fase Uno comenzará en la primavera, y la nueva construcción seguirá durante el verano.

**Cualquier residente que está interesado en conseguir trabajo en relación al trabajo de demolición en Washington Beech tiene que contactarse con HOU inmediatamente.**

En poco tiempo Washington Beech se convertirá en un lugar bien ocupado con la construcción. Les recordamos que pongan mucha atención a las restricciones de parqueo y de tráfico. Al mismo tiempo queremos asegurarles que BHA y nuestros contratistas tienen bastante experiencia en trabajos de construcción en grande y son excelentes en minimizar cualquier inconveniencias que se le presenten a nuestros residentes.

A medida que miramos hacia la finalización de la Fase Uno en el año 2010, le recordamos a los residentes que se mantengan en contacto con BHA y con el personal de Reubicación. Continúe pagando su renta (y pague cualquier balance viejo) y manténgase en buen estado financiero para asegurar su oportunidad de mudarse a un nuevo hogar en Washington Beech.

### INFORMACIÓN DE CONTACTO

**Oficina de Administración BHA**  
(617) 988-5063  
Lunes a Viernes  
8:00 am a 4:00 pm

**Centro de Recursos y Desarrollo en Washington Beech**  
(617) 799-1276  
Lunes 8:30 am a 4:30 pm  
Viernes 8:30 am a 4:30 pm

**Housing Opportunities Unlimited**  
(617) 323-3010  
Lunes, Martes, Miércoles, Viernes  
8:00 am a 5:00 pm  
Jueves 8:00 am a 7:00 pm

# 10

## COSAS QUE DEBERIA SABER LO QUE ESTA PASANDO EN WB

1. Interesado en **Educación, Educación Laboral** ? Fondos están Disponibles!
2. Quiere **Dejar de Fumar**? Unase al Grupo de Cesación de Fumar.
3. Busca **Ponerse en Forma**? Consiga Membrecía gratis con un centro comunitario local.
4. Le gusta cocinar? **Concurso de Cocina** en Washington Beech llegará a finales de Marzo.
5. Necesita **Transportación** para Entrevistas de Trabajo, Educación Laboral, Clases? Pases para del T (transporte) disponibles.
6. Buscando como improvisar su Inglés? Ahora inscribiendo para **Clases de ESL**.
7. Buscando la diversion, actividades seguras para tus hijas? **Girl Scouts**, tropas de **Brownie** se están formando.
8. Buscando algo para sus Hijos durante el Verano? Aplique para **Campamento de Verano** ahora.
9. Estas entre las edades de **14-18 años y estas buscando trabajo**? Llame a Jacob @ HOU.
10. Eres una Persona Creativa (o lo Quiere Ser)? **Clases de Arte & Manualidades** vienen pronto!

## HISTORIAS DE ÉXITO DE REUBICACIÓN

Dos residentes de Washington Beech quien recientemente se mudaron como parte de Reubicación de la Fase Uno comparten sus experiencias con el proceso de reubicación. Joanne Barnes se mudó a Roslyn, una urbanización publica de vivienda de BHA en Roslindale. Jelinson Brea aceptó un cupón de Sección 8 y se mudo a un apartamento en Hyde Park con su esposa y dos hijos.

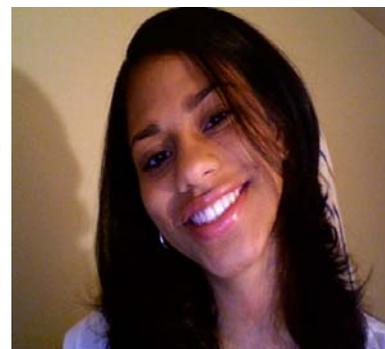
	Joanne Barnes	Jelinson Brea
<i>La Opción</i>	<p><b>Porque escogió traslado a BHA?</b>            “Quería estar rodeada por gente de mi propia edad; quería paz y tranquilidad. A raíz de problemas de salud, hubiera sido más difícil para mí ir y buscar una unidad con Sección 8. Yo conseguí exactamente lo que buscaba con la unidad de Roslyn”.</p>	<p><b>Porque escogió mudarse con un cupón de Sección 8?</b>            “Porque es diferente que [vivienda pública]; hay diferentes personas, y es un barrio diferente. Sección 8 es diferente, y me gusta. Y uno se lo puede llevar [el cupón] a donde quiera, dándome la oportunidad de mudarme donde me guste. Me gusta la libertad de Sección 8.</p>
<i>La Mudanza</i>	<p><b>Como fue la mudanza para usted y su familia?</b>            “Maravillosa! Yo lo puse fácil para la compañía de mudanzas y para mí, colocando las cajas por colores. Ellos son profesionales; ninguna de mis cosas personales se dañaron. Ellos me dijeron que yo fui una de las mudanzas más rápidas que hicieron.”</p>	<p><b>Como fue la mudanza para usted y su familia?</b>            “Fue una mudanza buena porque tengo familia en el área y me ayudaron a mudar sin problemas. Todo fue fácil”.</p>
<i>El Hogar</i>	<p><b>Como le gusto su opción de hogar?</b>            “Me gusta. Es mi hogar ahora, no una casa. Tengo más que suficiente espacio para mi perro y yo. Tenemos nuestra propia yarda. Estoy planeando en tener mis asados este año”.</p>	<p><b>Como le gusto su opción de hogar?</b>            “Me encanta la casa, apesar que es un poco más costoso por el gas y la electricidad. Me encanta porque hay más espacio para que mi hijo y yo juguemos”.</p>
<i>El Futuro</i>	<p><b>Planea regresar a la comunidad nueva?</b>            “Voy a tomarlo un día a la vez y mantener mis opciones abiertas.”</p>	<p><b>Planea regresar a la comunidad nueva?</b>            “No, me gustaría quedarme aquí porque me siento cómodo donde estoy”.</p>

“ El personal de HOU fueron pacientes, apoyadores y siempre tenían una sonrisa en sus caras. Nunca se enojaron y siempre contestaban cualquier pregunta que tuve; si no tenían la respuesta ay mismo, ellos lo averiguaban por mí. Nunca me hicieron una promesa falsa, pero, al final conseguí lo que quería.”

Joanne Barnes, Residente de Washington Beech, en el proceso de reubicación

## ENFOQUE EN RESIDENTE: JENNIFER DIAZ

Jennifer Diaz es una residente de Washington Beech de 19 años quien comenzará el Programa de Asistencia Médica en el Medical Professional Institute en la primavera. El costo total de Jennifer será cubierto por el Work Place, la agencia cual la inscribió al programa. The Workplace es uno de los Centros de Carrera en el estado, que provee todo tipo de consejos de trabajos y servicios de asistencia para ayuda de trabajo. Jennifer siempre a estado interesada en una carrera en enfermería y piensa que el Programa de Asistencia Médica será un buen paso para esta meta en su carrera. Cuando se entero que podía inscribirse en este programa, Jennifer estaba emocionada. “Estoy bien contenta. Es un buen paso para lo que yo quiero hacer, que es ayudar a otros cuando están enfermos. El certificado me ayudara bastante financieramente cuando me gradue porque se que conseguir un trabajo más fácil.”



## ENFOQUE DE NUTRICIÓN

Una meta central del programa HOPE IV de Washington Beech es promover la salud y bienestar de nuestras familias, amigos y vecinos. Como comunidad estamos comprometidos a educarnos acerca de la vida saludable. Aquí ofrecemos, una receta clásica que también es saludable.

### Macaroní con Queso al Horno Clásico

2 tazas de macaroní  
 ½ taza de cebolla picada  
 ½ taza leche fat-free evaporada  
 1 huevo mediano, batido  
 ¼ cucharadita de pimiento negro  
 1 ¾ tazas (4 oz.) queso sharp cheddar, picado fino  
 Aceite vegetal Pulverizado

1. Cocine el macaroní llevando las instrucciones regulares (sin agregarle sal)
2. Lívianamente rocíe un plato de casserole con el aceite vegetal
3. Precaliente el horno a 350° F
4. Lívianamente rocíe un sartén con el aceite vegetal
5. Añade la cebolla al sartén y sofríe por 3 minutos
6. En otra taza, rebulla el macaroní, la cebolla y los demás ingredientes y rebullalos
7. Transfiera los contenidos en el plato de casserole
8. Hornear por 25 minutos ó hasta que burbuje. Deje enfriar por 10 minutos antes de servir.

Hace 8 porciones

Tamaño de Porción:	½ taza
Calorías:	200
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	2 g
Cholesterol:	34 mg
Sodium:	120 mg
Fibra Total:	1 g
Proteína:	11 g
Carbohidratos:	29 g
Potasio:	119 mg

Origen: **Heart Healthy Home Cooking African American Style**  
 Departamento de Salud y Servicios Humanos U.S.

## NOTAS DE RESIDENTES

### Felicitaciones a ...



**Kristina Berrios** quien recibiera un trofeo de certificado de honor roll de la James P. Timilty Middle School el 9 de Marzo

- **Joanne Etienne** en el nacimiento de su hijo, Rick Tyrice Brown, en Octubre 25, 2008
- **Cassandra Etienne** en el nacimiento de su hijo, Camar'ee Kerry James, en Diciembre 2, 2008
- **Mumye Mohamed y Lul Abdulla** en el nacimiento de su hijo, Yasir Mohamed, en Enero 10, 2009

### Una nota sobre el fumar y su salud

“ El fumar perjudica la función de sus pulmones en varias formas. Por ejemplo, daña los pequeños sacos de aire adentro de los pulmones llamados alvéolos. Imagínese los alvéolos como una rama pequeña de uvas.

Con cada respiro, sus pulmones extorsionan oxígeno del aire y, a través de los alvéolos, lo mandan por su canal de sangre y sus células del cuerpo. A la misma vez, carbón dióxido, que es el producto sobrante, es removido de la sangre y es emitido.

Como dije antes, estos pequeños sacos son como uvas. Cuando se respira profundo, si son perjudicados o pierden su elasticidad, ellos en retorno no podrán aguantar mucho oxígeno. Esto causaría que usted se canse rápido ó pierda la respiración ó le falte resistencia en su vida diaria.”

Westlyne Bruno  
 Residente de WB hablando en la Celebración de Enero 29

“ Felicitaciones a la comunidad de Washington Beech mientras embarcan en su viaje de bienestar comunitario. Nosotros los vemos como iniciantes, pioneros, y socios clave en el movimiento nacional para el cambio de sistemas y polisas que promueven independencia económica familiar por medio de mejorar la salud para los residentes de asistencia pública en la Nación.”

Carol Payne, representante de HUD quien atendió la Celebración de Washington Beech en Enero 29