

BOSTON SENIORITY

Comisión Age Strong

Ciudad de Boston

Alcadesa Michelle Wu

Noviembre 2025



PUBLICACIÓN GRATUITA

OFICIALES DEL SERVICIO COMUNITARIO DE BOSTON: GENERACIÓN DE CONFIANZA Y CONEXIÓN EN TODOS LOS BARRIOS DE BOSTON

Por Ami Bennitt, integrante del personal de Age Strong



Boston tiene el compromiso de la vigilancia comunitaria, un enfoque donde las relaciones entre los residentes y los oficiales de policía se basan en la presencia constante, la comunicación recíproca y la confianza. Este compromiso se hace realidad gracias a los oficiales de servicio comunitario (CSO) del Departamento de la Policía de Boston (BPD).

Cada uno de los once distritos del BPD de Boston tiene su propio oficial de servicio comunitario (CSO), que puede ser personal civil o un oficial jurado. Se enfocan en construir relaciones con empresas locales y organizaciones comunitarias, y ponen en marcha

programas en los barrios para jóvenes y adultos mayores. Los CSO también trabajan en estrecha colaboración con la Bureau of Community Engagement (Oficina de Participación de la Comunidad) del BPD, dirigida por el superintendente James Chin, para fortalecer las asociaciones existentes; desarrollar nuevas iniciativas con la comunidad, y promover la inclusión y diversidad entre las poblaciones marginadas y desfavorecidas.

Los programas de los CSO del BPD incluyen:

Walk the Beat: grupos de caminata para residentes mayores de 55 años. Walk the Beat, que se diseñó en un principio para promover una mejor salud a través de la

actividad física, ha evolucionado para incluir clases de artes y oficios, días de cine y excursiones a programas culturales. Para obtener más información sobre Walk the Beat, envíe un correo electrónico a la oficial Mercedes Parker a mercedes.parker@pd.boston.gov.

Programa de cupones de descuento para taxi de Age Strong: en asociación con la División de Hackney del BPD, los residentes de Boston mayores de 60 años y aquellos con discapacidades pueden comprar cupones para taxi a mitad de precio: todas las compañías de taxis con licencia de Boston los aceptan. Para obtener más información, llame al **(617) 635-4366**.

Safety Net Tracking: proporciona pulseras de seguimiento a adultos mayores diagnosticados con demencia o Alzheimer que están en riesgo de deambular. A través de Safety Net, los subsidios del BPD pueden ayudar a cubrir el costo de las pulseras. Para obtener más información, llame a Safety Net al **(877) 434-6384**.

Los residentes mayores con frecuencia verán a los oficiales de servicio comunitario del BPD en los eventos de Age Strong,

las fiestas de barrio, los centros para las personas mayores y la comunidad y otros encuentros de la ciudad. Para conectarse con el CSO de su barrio, vaya al sitio web de su distrito, o llame a su distrito local y solicite comunicarse con su oficial de servicio comunitario. Puede llamar al número telefónico principal del BPD, **(617) 343-4633**, o visitar el sitio web: **police.boston.gov**.

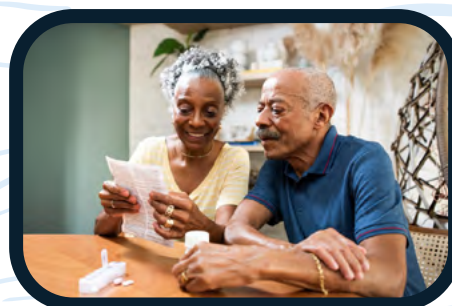


PERÍODO ANUAL DE INSCRIPCIÓN DE MEDICARE DE 2025

¡Obtenga la mejor cobertura al menor costo!

Evalúe anualmente su seguro médico y su plan de medicamentos recetados

El período anual de inscripción de Medicare se extiende del 15 de octubre al 7 de diciembre. Se recomienda a los adultos mayores con Medicare (65 años o más) hablar con un asesor certificado de SHINE (Serving Health Insurance Needs for Everyone) cada año para evaluar los planes de seguro médico y medicamentos recetados y **obtener la mejor cobertura al menor costo.**



Llame a Age Strong al 617-635-4366 para solicitar una cita en persona para los próximos eventos del período anual de inscripción en tu vecindario o para hablar por teléfono con un asesor de SHINE certificado por Age Strong.

Qué debe traer: su lista de recetas, tarjetas de Medicare o de otros seguros, su nombre de usuario y contraseña de Medicare.gov (si ya está inscripto) y una identificación válida.

Vea todos los eventos del período anual de inscripción aquí: bit.ly/agestrong2025medicare

Miércoles, 15 de octubre

Veronica B. Smith Senior Center
20 Chestnut Hill Ave., Brighton

Viernes, 17 de octubre

East Boston Senior Center
7 Baywater St., East Boston

Martes, 21 de octubre

Central Boston Elder Services
2315 Washington St., Roxbury

Miércoles, 22 de octubre

Boston Public Library
Faneuil Branch
419 Faneuil St., Brighton

Jueves, 23 de octubre

Boston Public Library
Adams Street Branch
690 Adams St., Dorchester

Lunes, 27 de octubre

Boston Public Library
Roslindale Branch
4246 Washington St., Roslindale

Jueves, 30 de octubre

ABCD - North End/West End
1 Michelangelo St., North End

Martes, 4 de noviembre

Boston Public Library
Charlestown Library
179 Main St., Charlestown

Jueves, 6 de noviembre

Tent City Apartments
130 Dartmouth St., Back Bay

Viernes, 7 de noviembre

BCYF Hyde Park
1179 River St., Hyde Park

Miércoles, 12 de noviembre

Fenway Community Center
1282 Boylston St., Boston

Jueves, 13 de noviembre

Boston Public Library
West Roxbury Branch
1961 Centre St., W. Roxbury

Viernes, 14 de noviembre

Roxbury Tenants of Harvard
20A Vining St, Boston, Mission Hill

Lunes, 17 de noviembre

Boston Public Library
Mattapan Branch
1350 Blue Hill Ave., Mattapan

Martes, 18 de noviembre

West End Neighborhood Center
75 Blossom Ct., West End

Miércoles, 19 de noviembre

Boston Public Library
South Boston Branch
646 E. Broadway, S. Boston

Jueves, 20 de noviembre

Franklin Field Elderly
Community Center
100 Ames Street, Dorchester

Viernes, 21 de noviembre

Curtis Hall Community Center
20 South St, Jamaica Plain

Lunes, 1 de diciembre

Boston Public Library - Copley
Branch Kirstein Business Library &
Innovation Center

700 Boylston Street, Back Bay

Martes, 2 de diciembre

Greater Boston Chinese Golden
Age Center - Hong Lok House
15 Essex St, Chinatown

Miércoles, 3 de diciembre

Boston City Hall
1 City Hall Plaza, Downtown

Jueves, 4 de diciembre

Boston Public Library
Grove Hall Branch
41 Geneva Ave, Dorchester

Viernes, 5 de diciembre

Ethos
555 Amory St, Jamaica Plain

ENTREVISTA CON ROBERT PETERS, ADULTO MAYOR DE ORIGEN NATIVO AMERICANO

Por Edzani Kelapile, personal de Age Strong



Noviembre marca el Mes Nacional de la Herencia Nativa Americana, un momento para honrar las tradiciones, los idiomas y las historias de los pueblos indígenas en los Estados Unidos.

Para Robert Peters, un integrante de la tribu Mashpee Wampanoag que ha vivido en Boston durante más de 40 años, este mes tiene un profundo significado personal. "Es fundamental que rindamos homenaje a nuestra herencia para fomentar un sentido de comunidad y pertenencia e invertir en este", afirma Robert.

La tribu Mashpee Wampanoag es una de las dos tribus indígenas reconocidas a nivel federal en Massachusetts. La familia de Robert proviene de Cape Cod y Martha's

Vineyard, y él se crio en Mashpee antes de mudarse a Boston. Hoy en día, la tribu incluye a 3,200 integrantes y es un órgano autónomo con 320 acres de tierra de reserva en Mashpee y Taunton. Son una tribu soberana que supervisa sus propios servicios de salud, la fuerza policial, el sistema judicial y los departamentos de educación.

Durante sus años en Boston, Robert ha vivido en varios barrios, incluyendo Dorchester y Fenway, y ahora vive en Mattapan. Durante su larga carrera como operador de trenes de la Autoridad de Transporte de la Bahía de Massachusetts (MBTA), dirigió trenes desde Forest Hills hasta Chinatown a lo largo del entonces elevado ferrocarril de la línea naranja. Durante la década de 1990, se unió a

un grupo de empleados de la MBTA llamado "Empleados de minorías que expresan preocupación", en el que defendió un cambio sistémico de la cultura del entorno de trabajo de la MBTA y la forma de tratar a sus empleados pertenecientes a minorías.

Al identificarse como integrante de la tribu Mashpee Wampanoag y como estadounidense, Robert reflexiona sobre la tensión que experimentan muchos indígenas. "Crea conflictos para todos los indígenas, con respecto a cómo nos adaptamos a este espacio o existimos en dos espacios separados. Es complicado".

Mantener los lazos culturales sigue siendo importante para Robert. Una forma en que la tribu Mashpee Wampanoag preserva su patrimonio es enseñando su idioma autóctono a los vecinos de habla inglesa. "Los nativos abordan el idioma de manera diferente que los angloparlantes", explica. "Nuestra lengua original es más que un idioma o una forma de comunicación. También expresa cómo pensamos y lo que valoramos".

El consejo de Robert para las generaciones más jóvenes de

indígenas americanos resulta acertado independientemente de su origen cultural: "Aprovechen cada oportunidad como un momento para aprender. Aprovechen lo que las personas les presentan. Toda persona tiene algo que enseñar".

Para obtener más información sobre la tribu Mashpee Wampanoag, visite mashpeewampanoagtribe-nsn.gov.



CONOZCA A UNA VETERANA DE EAST BOSTON, JEANNETTE CHIANCA

Por Sarah Smith, integrante del personal de Age Strong



El 11 de noviembre de 1919, el presidente Woodrow Wilson proclamó la primera conmemoración del alto el fuego de la Primera Guerra Mundial, lo que ahora conocemos como Día de los Veteranos. Celebrar este día conserva su significado histórico y nos recuerda honrar a los veteranos que han servido a nuestro país con coraje y dedicación.

Jeannette Chianca, de 72 años, es una de ellas, y ha llamado a East Boston su hogar desde 1987. Jeannette, que proviene de una familia de la Fuerza Aérea,

recuerda su infancia como la de una "niña criada en una familia militar", siempre en movimiento pero nunca lejos de una base militar. Su familia al final se estableció en Cape Cod, cerca de la base de la Fuerza Aérea Otis, donde comenzó su propia carrera militar.

"Estuve en la Guardia Nacional Aérea, parte de la Fuerza Aérea, durante 20 años", dice Jeannette. "Había estado fuera de la escuela secundaria unos tres años y no sabía lo que quería hacer. Trabajé en el economato de la base en Otis dirigiendo el Departamento de Artículos de Papelería".

Ahí es donde la curiosidad la llevó a su propia vida en el ejército. "Noté que muchos marcos para fotografías desaparecían y, un día, finalmente conocí al caballero que estaba comprando todos. Hablé con esa persona y me enteré de que él era el reclutador de la base y se encargaba de comprar todos los marcos para dar a los nuevos reclutas sus fotografías del evento de juramento".

Esa conversación despertó mi interés. "Me preguntó qué quería hacer. En la secundaria, en cada examen de aptitud, el resultado era que debía realizar trabajo administrativo. Se lo dije y me dijo: 'No, elige algo que nunca pensaste que elegirías'. Y como nunca antes había considerado el campo médico, elegí eso".

Esa conversación derivó en una carrera de 20 años como técnica médica en la Guardia Nacional Aérea, en la que trabajé en la sección de vacunación. Después de dejar la Guardia, Jeannette continuó su camino en la atención médica y se convirtió en enfermera, una profesión que aún ejerce hasta el día de hoy. "Tuvimos suerte", dice. "Se desplegó mi unidad solo una vez aquí en los Estados Unidos, justo después de la Tormenta del Desierto. Fuimos a New Mexico para cubrir a las tropas que se enviaron a Arabia Saudita".

"El servicio militar me dio mucho", reflexiona. "Dio forma a mi carrera inicial y guio a la siguiente. Incluso conocí a mi marido allí, quien empezó en la Fuerza Aérea, más tarde se unió a la Guardia Nacional y luego se trasladó a Otis, donde

nos conocimos. Al final, también se trasladó al campo médico y trabajó en el consultorio del cirujano de abordaje, cuidando a los pilotos".

El Día de los Veteranos tiene un profundo significado para Jeannette. "Estoy muy orgullosa de mi servicio; lo haría de nuevo. Vengo de una larga línea de veteranos: mi papá, mi esposo, mis tres hermanos, casi todos mis tíos, primos e incluso mi sobrino. Todos prestamos servicio, y eso me enorgullece. Debemos honrar a nuestros veteranos, a todos ellos. Deberíamos hacer todo lo posible por elevar a quienes prestan servicios a nuestro país. No debería haber ningún veterano sin hogar. Ninguno debería sufrir o pasar inadvertido".

Boston's Veterans Services (Servicios para Veteranos de Boston) organizará el desfile anual de veteranos el 8 de noviembre, que comenzará al mediodía en la Boston Public Library (Biblioteca Pública de Boston) en 700 Boylston Street, y terminará en City Hall Plaza.

Para obtener más información sobre los Servicios para Veteranos de Boston, visite **boston.gov/departments/veterans-services**.



VIVIR CON DIABETES: TRATAMIENTO Y CONTROL

Por Maeve Forbes, integrante del personal de Age Strong

La diabetes es una de las enfermedades más comunes en los Estados Unidos. Puede desarrollarse a cualquier edad, pero envejecer aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. A partir de 2020, se diagnosticó con diabetes al 25% de los adultos mayores de 65 años, y se estima que un 5% adicional vive con la enfermedad sin un diagnóstico (Center for Disease Control [Centro para el Control de Enfermedades]).

Tener un diagnóstico de diabetes puede cambiar la vida, pero con atención médica, ejercicio y hábitos alimenticios saludables, es posible controlar la afección. Debido a que cada cuerpo es diferente, es importante que consulte con su médico antes de realizar cambios importantes, para garantizar que sean seguros y beneficiosos para sus necesidades en particular.

Desarrolle su rutina alimentaria

Comer para darle energía a su cuerpo puede ayudarlo a controlar los niveles de azúcar en sangre, reducir el riesgo de que se desarrollen otros problemas y permitirle vivir la vida que desea. Trate de comer a la misma hora todos los días. Saltarse las comidas

puede hacer que el azúcar en sangre y los niveles de energía bajen, lo que suele causar antojos de azúcares y causar picos de azúcar en sangre. Una rutina de alimentación ayuda a prevenir estas caídas y picos. Para algunos, comer tres comidas al día con bocadillos entremedio funciona bien; para otras personas, cinco comidas más pequeñas a lo largo del día pueden mantener el nivel de azúcar en sangre más alto. La clave es encontrar una rutina que se ajuste a su estilo de vida y apoye sus objetivos de salud. Trabaje con su médico en un plan que se ajuste a su horario y sus necesidades nutricionales.

Céntrese en los alimentos integrales

Existen diferentes fuentes de proteínas (carnes magras, huevos, queso), verduras y azúcares que pueden retrasar la digestión y mantener la sensación de saciedad por más tiempo, lo que permite conservar niveles estables de azúcar en sangre en el tiempo. Los azúcares y almidones procesados, como los pasteles, los cereales azucarados, las bebidas endulzadas y las papas fritas, carecen de fibra, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para



funcionar bien y también aumentan con rapidez el azúcar en la sangre. Si tiene la costumbre de comer cereales o pasteles en el desayuno, pruebe huevos con espinacas y queso, o un bagel de trigo integral. Tomará más tiempo digerir, lo que mantendrá el azúcar en sangre estable y le dará energía. Pruebe alimentos integrales como arroz integral, avena o pan integral.

Proteínas y azúcares

La proteína contribuye a un mejor control del azúcar en sangre al ralentizar la absorción de azúcar y causar una sensación de saciedad, lo que ayuda a prevenir la sobrealimentación y controlar el peso. La proteína también apoya nuestro sistema inmunológico y ayuda a curar las heridas, lo cual es importante, ya que las personas con diabetes contraen más infecciones y se curan de forma más lenta. Agregar proteínas de alta calidad como carnes magras, lácteos descremados, frutos secos y huevos puede apoyar el envejecimiento saludable y el control de la diabetes.

Busque el progreso, no la perfección

Cambiar los hábitos alimenticios puede ser difícil. Muchos luchan con el pensamiento "todo o nada". Por

ejemplo, si disfruta del helado todas las noches, dejar de consumirlo de pronto puede no resultar realista. Puede tener más sentido disfrutar de una porción de un tamaño más pequeño y agregar un complemento proteico, como la mantequilla de maní, para ralentizar la digestión. Controlar la diabetes no se trata de alcanzar la perfección, se trata de aceptar hábitos saludables que funcionen para su estilo de vida.

Tenga bocadillos saludables a mano

Para evitar tener tanta hambre entre comidas que haga que el cuerpo comience a ansiar comer azúcares, tenga a mano bocadillos saludables como manzanas y mantequilla de maní, yogur griego, zanahorias bebé o nueces.

Comer bien para dar energía al cuerpo es una de las mejores maneras de controlar la diabetes. ¡Con unos simples cambios puede mejorar su salud y sentirse con más energía!

Para obtener más información sobre el control de la diabetes, visite diabetes.org.



MANTENER SEGURO A BOSTON: LES PRESENTAMOS AL COMISARIO GENERAL DE LA POLICÍA DE BOSTON, MICHAEL COX

Por Ami Bennitt, integrante del personal de Age Strong



Para avanzar con nuestro análisis detallado de cómo Boston está invirtiendo en la seguridad de la comunidad y cómo nuestros equipos de emergencia están

trabajando sin cesar para mantener a Boston como la ciudad más segura de los Estados Unidos, les presentamos al comisario general de la Policía de Boston, Michael

Cox.

Michael Cox, el comisario general de policía número 44 de Boston, creció en la ciudad y se unió al Departamento de la Policía de Boston (BPD) como oficial de policía jurado en 1989. "En la escuela secundaria, tuve la oportunidad de conocer a un oficial de policía del barrio que me dijo que sería un gran oficial", recuerda Cox. "Mientras estaba en la universidad, él me convenció para que tomara el examen. Cuando era joven, este oficial me hizo apreciar quién soy. Compartió sus ideas y generó confianza conmigo y mi familia. Esta fue mi primera experiencia con lo que ahora llamamos vigilancia comunitaria".

A lo largo de más de 30 años con el BPD, el comisario general Cox desempeñó varias funciones, incluso en varios distritos y oficinas. Después de retirarse del BPD, Cox se desempeñó como jefe de policía en Ann Arbor, Michigan, durante 3 años, antes de regresar a su hogar cuando la alcaldesa Michelle Wu lo nombró comisario general en 2022.

Se considera a Boston como una "ciudad capital" con más de 500,000 residentes, y el BPD tiene 3,000 empleados, tanto civiles

como jurados, que trabajan en la sede y en sus 11 distritos. "Tener un departamento más grande", dice Cox, "nos permite tener unidades más especializadas como homicidios; medicina forense; SWAT; control de drogas; operaciones con drones; unidades para pandillas y de inteligencia; una unidad portuaria, y una unidad K-9 que incluye un nuevo perro de apoyo: un labrador llamado Copper".

El comisario general Cox afirma que el factor clave de su trabajo y del BPD es la vigilancia comunitaria, "que crea confianza en la comunidad con el propósito de hacerla más segura". "Los oficiales necesitan entender el barrio, las culturas y las tradiciones de las personas que viven allí, y lo que los residentes necesitan para mantener la seguridad. Cuando estamos en contacto, los residentes se sienten más seguros y saben que podemos ayudar mejor cuando permanecemos juntos".

"No resolvemos ningún crimen sin el apoyo del público", explica Cox. "Necesitamos la participación, la información y la confianza de los residentes para responsabilizar a los criminales. Sin confianza no podemos hacer el trabajo de manera adecuada o

priorizar lo que más importa para esa comunidad".

"Nuestros oficiales son más que una placa y un uniforme", agrega. "Somos personas también. Al establecer relaciones con residentes, empresas, comunidades religiosas y organizaciones locales, estamos más comprometidos y mejor capacitados para ayudar. Estamos a disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Somos la comunidad, y la comunidad somos nosotros. Contratamos a personas de nuestra propia comunidad para prestar servicio a los que nos rodean. La vigilancia comunitaria permite que los oficiales vean lo bueno en las personas y que los residentes vean lo bueno en nosotros, lo que refuerza la confianza en la policía. Esta relación recíproca hace que Boston sea más fuerte".

Cada distrito tiene un oficial de servicio comunitario (CSO) que sirve de enlace entre el distrito y la comunidad. Se asignan para ayudar al capitán de distrito a coordinar reuniones con los residentes, compartir preocupaciones con los departamentos de la ciudad y conectarse con organizaciones comunitarias y negocios locales. "Si no es un problema de vigilancia tradicional, creamos un enlace entre las personas y los socios municipales/estatales para tratar cualquier tema o necesidad, ya sea inseguridad alimentaria, acaparamiento o necesidades de salud mental".

El BPD suele trabajar en colaboración con Age Strong, al asistir a eventos, y a través de los oficiales del servicio comunitario del BPD. "Nuestros residentes mayores son personas activas, que se encuentran a disposición ahí fuera, con compromiso. Cuando asisto a eventos de Age Strong, siempre me marchó con alegría".

El BPD ofrece programas especiales para residentes mayores, como los grupos de caminata Walk the Beat, talleres sobre prevención de estafas/fraudes, reuniones entre comunidades religiosas y otros consejos de seguridad. "Ayudamos a que las personas aprendan a mantenerse informadas y reconozcan las estafas", dice. Cox incentiva a los residentes mayores a "averiguar qué hay ahí fuera, involucrarse y dar una oportunidad a las cosas nuevas. Comparta su sabiduría con los demás: hará que nos convirtamos en una comunidad más fuerte y una ciudad más segura"