

# Cómo continuar la educación y retener lo aprendido este verano



Durante las vacaciones de verano, los estudiantes pierden un promedio de dos meses de aprendizaje de su nivel de grado. Esta pérdida, conocida en inglés como "Summer Slide", que afecta a estudiantes de todos los grados académicos y es acumulativa, tiene un mayor impacto en los niños provenientes de familias de bajos ingresos debido a la falta de acceso a oportunidades de aprendizaje de calidad durante los meses de verano. Como consecuencia, los niños hispanos son uno de los grupos más afectados ya que son más propensos a vivir en la pobreza.

"Esta pérdida contribuye a la ampliación de la brecha de los logros académicos que existe entre los estudiantes provenientes de familias de bajos recursos y los de mayor afluencia", dijo Irma Muñoz, COO de las Escuelas Públicas IDEA. "Tomando en consideración que a través de todo el país, las escuelas públicas charter atienden a un alto porcentaje de estudiantes de bajos ingresos, muchos de ellos latinos, continuamos trabajando para proveer más recursos y crear más programas que ayuden a nuestros estudiantes a evitar la pérdida de aprendizaje durante los meses de verano".

Una de las maneras más eficientes de afrontar este reto es registrando a su hijo en un programa de verano o en una escuela que provea más clases durante

el año. Entre los programas que las escuelas públicas charter ofrecen para sus estudiantes, se encuentran:

- KIPP, la red de escuelas públicas charter que cuenta con 200 escuelas preparatorias a través de la nación, ofrece un horario escolar extendido y un año escolar más largo. Muchas de las escuelas de la red ofrecen programas académicos de 220

música, deportes y más. KIPP también provee programas como el "Puente de Verano" de KIPP Nueva York en Mercy College que ofrece a sus graduados de preparatoria consejos sobre cómo navegar los problemas y situaciones que enfrentarán en el otoño cuando lleguen a la universidad.

- Uncommon Schools, la red de escuelas públicas charter con 49

los estudiantes de intermedio la oportunidad de experimentar un campamento de verano tradicional, pero dentro del campus universitario de Colby College en Maine. Allí, los estudiantes experimentan la cultura universitaria y expanden sus horizontes a través de actividades que incluyen atletismo, arte, fotografía, STEM, y actividades al aire libre como nata-



días al año, comparado con lo que la mayoría de los distritos escolares del país que requieren entre 175 a 180 días de instrucción. Este tiempo adicional ayuda a los estudiantes a adquirir los conocimientos académicos esenciales para prepararlos para la universidad. Los días de clase más largos permiten a los estudiantes a participar no solo de un programa académico más fuerte y completo, pero también participar de programas extracurriculares como arte,

campus en Massachusetts, Nueva York y Nueva Jersey, ofrece a

ción, acampar durante la noche, senderismo y mucho más.

**Premier**  
PEST CONTROL  
(844) 474-9426

RESIDENTIAL | COMMERCIAL  
Fully Insured - Lic. #90904 B

PO Box 2875  
Elizabeth NJ 07207  
Fax (908) 552-2322  
Services@pestcontrolpremier.com

pestcontrolpremier.com

## Entrenamiento Confidencial Sobre Defensa contra Violencia Sexual

La Junta Directiva de los Freeholders del Condado de Union tiene el placer de anunciar que un curso de capacitación gratuito está disponible para las personas interesadas en convertirse en Defensores Confidenciales de Violencia Sexual (siglas en inglés: CSVA) para las víctimas de violencia sexual.

El Centro de Crisis de Violación del Condado de Union (Rape Crisis Center RCC) ofrecerá un programa de entrenamiento gratuito para defensores voluntarios de Violencia Sexual Confidencial. Las sesiones de entrenamiento comienzan el martes 15

de agosto y terminan el jueves 28 de septiembre. Las clases se llevarán a cabo los martes y jueves a partir de las 6:00 p.m. hasta las 9:30 p.m. en la oficina de RCC en Westfield ubicada dentro del edificio Collen Fraser de servicios del condado, 300 North Avenue East.

"Los defensores voluntarios ayudan a guiar a las víctimas a través de sistemas legales y médicos, a la vez que brindan apoyo emocional, respetando la estricta confidencialidad de cada caso", dijo Bruce H. Bergen, Presidente de los Freeholders. "Los voluntarios

de CSVA sirven a los residentes del condado de Union durante una crisis física y emocional y estamos agradecidos por su dedicación a ayudar a las víctimas a través de una experiencia traumática".

Los voluntarios deben ser residentes del Condado de Union de por lo menos 18 años de edad. Deben tener una licencia de conducir válida y tener su propio vehículo. Antes del entrenamiento, cada voluntario debe acudir al Rape Crisis Center para una entrevista informal. Los voluntarios también deben asistir a todas las sesiones de

entrenamiento.

Para obtener más información sobre como servir de voluntario y para programar una entrevista, llame al Centro de Crisis por Violación del Condado de Union al 908-233-7273. Además, la información se puede obtener del blog del Centro de Crisis de Violación, [www.unioncountyrappccrisiscenter.blogspot.com](http://www.unioncountyrappccrisiscenter.blogspot.com).

El Centro de Crisis de Violación es parte del Dpto de Servicios Humanos del Condado de Union, División de Planificación, y ha estado sirviendo a los residentes del Condado de Union desde 1984.

## SECCION PROFESIONAL

### ABOGADOS

#### JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
  - Caídas por negligencia de otro
  - Accidentes de Trabajo
  - Muerte por Negligencia (wrongful death)
  - Caos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth  
(908) 355-0666

### QUIROPRACTICOS

#### DR. ERNESTO MARTICORENA DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES  
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION  
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ  
(908) 355-3358

### ACUPUNTURISTA

#### DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

## Comamos Saludable y Sabroso

Por: Ileana Montoya, Dietista y Nutricionista  
Certificada. Fundadora de Luna Fit Nutrition.  
[www.lunafitnutrition.com](http://www.lunafitnutrition.com). @lunafitnutrition at FB y IG



Con el tiempo, la gente de edad comienza a ser exigente con la comida. En mi experiencia como dietista para varios centros de adultos mayores, muchos de mis pacientes prefieren tomar una sopa que tener que comer y masticar una comida completa. Normalmente las sopas y consomés no contienen la cantidad adecuada de proteínas que son necesarias para cada comida. Esta receta es aconsejable para los adultos mayores que quieren comer algo fácil y ligero para la cena. Se recomienda para personas de todas las edades, incluso personas con diabetes debido a la baja cantidad de carbohidratos por porción. Cualquiera de los vegetales verdes descrito en los ingredientes, puede ser cambiado por otras verduras de su preferencia, tales como brócoli, col rizada, etc. La receta es ideal para 4 a 6 personas (porciones), pero se pueden reducir proporcionalmente los ingredientes y hacerla para 1 persona.

**Ingredientes:**  
Rendimiento: 4 a 6 porciones  
Nivel: Fácil

- 1/2 cebolla blanca, picada
- 2 cucharaditas de pasta de ajo o de ajo picado
- 2 a 3 tallos de apio medianos, picados (aproximadamente 1 taza)
- 1 a 2 tazas de hojas frescas de espinacas tiernas (Baby Spinach)
- 1 taza de arvejas verdes, frescas o congeladas

- \*Opcional, de 1 a 2 tazas de ahuyama o calabaza, pelada en cubitos, para espesar la sopa a su gusto

- 1 libra de pechugas de pollo, cortadas en trozos de 1 pulgada; o 1 libra de lomo de ternera, cortado en cubos de 1 pulgada; o de 4 a 6 (3 a 4 onzas) filetes de pescado blanco (halibut, tilapia o bacalao)

- 5 a 6 tazas de agua, o según sea necesario para cubrir

- 1-1/2 cucharaditas de sal, o al gusto
- Pimienta negra, al gusto

Preparación:

En una olla grande, derrita la mantequilla a fuego medio y agregue la cebolla y la pasta de ajo, déjelos durante unos 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Luego, añada el agua y cocine la carne hasta que hierva, dejándola cocinar por unos 10 a 15 minutos (5 a 7

minutos para los filetes de pescado).

Después, agregue las hojas de espinaca, arvejas verdes, calabaza, apio y más agua (si es necesario) hasta que cubra las verduras. Deje que el agua hierva de nuevo y reduzca la llama a fuego lento, dejando cocinar entre 10 a 20 minutos más. Asegúrese que la carne esté bien cocida, pero sin sobrecocer las verduras. Se recomienda licuar la sopa para hacerla cremosa.

Antes de comenzar a licuar, deje enfriar la sopa durante unos minutos. Llene la licuadora o procesador de alimentos sólo hasta la mitad para evitar salpicaduras calientes y procure mantener la tapa de la licuadora firmemente en su sitio mientras licúa.

¡Sazone la sopa con sal y pimienta al gusto y sírvala caliente!

## MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN  
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL  
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue

Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

