

BOSTON SENIORITY

Ciudad de Boston Comisión Age Strong Alcadesa Michelle Wu

Mayo 2026



PUBLICACIÓN GRATUITA



¡Hola, Boston!

Mayo es el Mes de los Estadounidenses Mayores, el Mes de Concientización sobre la ELA y el Mes de la Herencia Asiaticoestadounidense y de las Islas del Pacífico (AAPI), por lo que está lleno de motivos para reunirse y fortalecer los vínculos en toda la ciudad. En esta edición, destacamos a las comunidades que celebramos este mes y todos los días en Boston.

Conmemoramos el Mes de los Estadounidenses Mayores bajo el lema “Cuide su salud”. Con esa idea en mente, hemos reunido decenas de actividades gratuitas para ayudarlo a cuidar su bienestar. Los lunes y miércoles, acérquese al Centro Dewitt de Roxbury para hacer actividad física, hacer manualidades o ponerse al día con los vecinos mientras comparte un café. Si le interesa probar una nueva actividad al aire libre, como bochas o tiro con arco, el Departamento de Parques y Recreación organiza el programa semanal Forever Young en parques seleccionados de la ciudad. Estamos especialmente agradecidos con los dedicados voluntarios de Age Strong que ayudan a cuidar a nuestros residentes mayores, entre ellos Rosamond Howard, residente de Boston que aparece destacada en esta edición.

Al celebrar la alegría y la resiliencia de nuestra comunidad AAPI, incluimos una lista de lecturas culturales seleccionadas de la Biblioteca Pública de Boston y un artículo sobre el monumento propuesto a la diáspora vietnamita en Fields Corner, en Dorchester. Con el apoyo de la subvención Expanding Engagement de Age Strong, este proyecto de arte público tiene como objetivo rendir homenaje a las familias vietnamitas de Boston afectadas por la guerra de Vietnam. Para orientar el diseño del monumento, se llevaron a cabo reuniones públicas, incluida una dirigida a personas mayores de la comunidad vietnamita.

Por último, en el marco del Mes de Concientización sobre la ELA, nos honra destacar a Tom Berninger, bombero retirado de Boston. Agradecemos a Tom por sus años de servicio a nuestra ciudad y por compartir su historia con nosotros.

Esperamos que esta edición lo ayude a encontrar nuevas formas de participar en nuestra comunidad esta primavera.

¡Esperamos verlo allí!
Alcaldesa Michelle Wu



Michelle Wu 

EL RINCÓN DE LAS ESTAFAS: CUIDADO CON LAS MULTAS DE ESTACIONAMIENTO FALSAS

Por Sophia Wang, integrante del personal de Age Strong

El Departamento de la Policía de Boston (BPD) ha emitido una advertencia sobre un aumento en las estafas que utilizan notificaciones falsas de infracciones de estacionamiento. Se trata de avisos con apariencia “oficial” que indican a los residentes que deben pagar multas de inmediato o comparecer ante un tribunal.

Cómo funciona

- Los estafadores envían por mensaje de texto una notificación falsa de infracción de tránsito que puede incluir un número de caso, el nombre de un juez, una fecha de audiencia o un código QR.
- La notificación indica a la persona que escanee el código QR y pague el monto adeudado para evitar sanciones.

Qué debe hacer

- **No escanee el código QR ni proporcione información de pago que se solicite en la notificación.** Las notificaciones espontáneas sobre estacionamiento o infracciones de tránsito que incluyen un código QR probablemente sean una estafa.
- **Revise si hay errores o nombres que parezcan falsos en la notificación.** El nombre del juez puede ser común, como “John Smith”, o la notificación puede

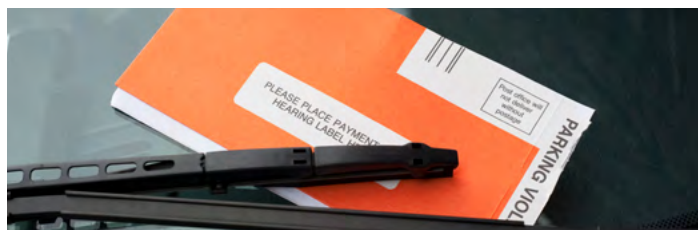
provenir de un estado en el que usted no ha estado en años.

- **Verifique si tiene una infracción de estacionamiento a través de una fuente oficial.** Consulte la página oficial de estacionamiento de la Ciudad de Boston para confirmarlo: boston.gov/departments/parking-clerk/how-pay-parking-ticket

Si recibió una notificación fraudulenta de infracción de estacionamiento o ha sido víctima de esta estafa, repórtelo al Departamento de la Policía de Boston. También puede enviar información de forma anónima llamando al **1-800-494-TIPS** o enviando la palabra “**TIP**” por mensaje de texto al número **CRIME (27463)**.

Para ver artículos anteriores de Boston Seniority sobre prevención de estafas y otros recursos, ingrese a: boston.gov/departments/age-strong-commission/boston-seniority-magazine.

Fuente: Departamento de la Policía de Boston



MAYO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD

Por Sarah Smith, integrante del personal de Age Strong



Mayo es el Mes de Conciencización sobre la Salud Mental, un momento para generar conciencia sobre la salud mental y ayudar a reducir el estigma en torno a buscar ayuda. La subvención para salud conductual de Age Strong financia a organizaciones sin fines de lucro, entidades o profesionales con licencia que brindan servicios directos, capacitación o fortalecimiento de capacidades para ampliar el acceso a apoyos de salud conductual dirigidos a adultos mayores (55+) en Boston, con el fin de atender mejor a las comunidades desatendidas y marginadas.

Uno de los beneficiarios de esta subvención es el nuevo programa “Caring Connections”, del Programa de Orientación y Apoyo a la Salud Conductual del Greater Boston Chinese Golden Age Center (GBCGAC). “Ofrecemos gestión de casos, educación en salud y servicios clínicos en el lugar con dos profesionales”, señala Kandee Li, gerente del programa de salud conductual.

“Agradecemos mucho la subvención; nos ha permitido ampliar el programa, responder a las necesidades de los adultos mayores asiaticoestadounidenses y aumentar la conciencización sobre los apoyos de salud conductual.



Hemos podido contratar personal para realizar pruebas de detección, evaluaciones, asesoramiento clínico individual y grupos de apoyo”.

El Be Heart Center de GBCGAC, ubicado a pocas cuadras de su programa diurno habitual, permite que los adultos mayores consulten con profesionales clínicos sin que los vean sus pares. Ofrece servicios de salud mental discretos para quienes se sienten nerviosos al dar los primeros pasos. “A menudo recibimos clientes mediante derivaciones, pero también realizamos mucho trabajo de alcance comunitario en distintos complejos de vivienda, organizaciones y hospitales. También aceptamos autoderivaciones”, explica Megan Cheung, directora clínica.

“Existe una gran necesidad de servicios de salud conductual para adultos mayores, en especial

dentro de la comunidad de habla china”, señala Cheung. “En primer lugar, existe un fuerte estigma en torno a la salud mental en general. Por lo general, acuden por dolor físico o problemas familiares. No suelen expresar el alcance de su malestar emocional debido a su cultura. Nosotros los ayudamos a comprender qué ocurre más allá de la superficie. Dedicamos tiempo a construir una relación de confianza para poder comprenderlos mejor y ayudarlos”.

Cheung agrega: “A menudo también existe una barrera del idioma, lo que genera dificultades aún mayores, ya que las personas ya se sienten nerviosas por el tema. Nuestro programa brinda apoyo emocional, educativo y lingüístico que no está disponible en otros programas.”

Para obtener más información sobre los programas de salud conductual del Greater Boston Chinese Golden Age Center, ingrese a gbcgac.org.



UNA ENTREVISTA CON ROSAMOND HOWARD, VOLUNTARIA DEL PROGRAMA DE COMPAÑEROS PARA PERSONAS MAYORES

Por Edzani Kelapile, personal de Age Strong



Rosamond Howard ha llamado hogar a Dorchester durante más de 20 años, pero lleva mucho más tiempo residiendo en la ciudad de Boston, donde ha vivido en barrios como Jamaica Plain y Roxbury. Nacida en Boston y criada en Atlanta, ella y su familia regresaron a Boston cuando cumplió diez años. Antes de jubilarse, Rosamond trabajó como técnica en oftalmología y realizaba exámenes oculares y pruebas diagnósticas.

El servicio a los demás siempre

ha sido una constante en su vida. Antes de ser voluntaria con la Comisión Age Strong, Rosamond fue voluntaria en el programa “Women in Transition”, donde ayudaba a mujeres que se reincorporaban a la sociedad y al mercado laboral tras procesos de rehabilitación por consumo de drogas. “Mientras mis hijos crecían, me sumé como voluntaria”, explica Rosamond. “El consumo de drogas estaba en aumento y yo quería ayudar a estas mujeres a retomar el rumbo de sus vidas”.

Tras jubilarse, Rosamond encontró nuevas formas de retribuir a su comunidad a través del Programa de Compañeros para Personas Mayores (SCP) de AmeriCorps Seniors de la Comisión Age Strong. “La parte de acompañamiento del programa fue lo que realmente me atrapó”, afirma. “Me sentí afortunada. Puedo levantarme y moverme, y no todo el mundo puede hacerlo. Me hacía sentir bien ayudar a las

personas a permanecer en sus hogares y barrios”.

En la actualidad, Rosamond acompaña a adultos mayores a sus citas médicas a través del SCP y de la organización asociada FriendshipWorks. Acompaña a los clientes hacia y desde procedimientos médicos, que a menudo pueden generar ansiedad en quienes viven solos. “Usamos el medio de transporte que esté disponible, ya sea transporte público, un taxi o el servicio de transporte de Age Strong. Lo importante es acompañar al cliente en todo momento”, señala. Rosamond también disfruta de asistir a reuniones con otros voluntarios. “Es muy gratificante ver a otros adultos mayores reunirse para ayudar a otros residentes mayores”, comenta.

Para Rosamond, este trabajo es mucho más que solo el transporte. Se trata de dignidad. Es muy consciente de lo aislados que pueden sentirse los adultos mayores cuando comienzan a necesitar más ayuda. “¡Es realmente duro! Uno se siente prácticamente invisible”, comenta

con franqueza. “Ayudar a las personas a seguir viviendo en sus hogares les permite conservar su dignidad”.

Cuando no está ayudando a sus vecinos, Rosamond disfruta de la lectura y las manualidades. Cuando el clima mejora, se la puede encontrar haciendo ejercicios aeróbicos acuáticos en el centro comunitario de su localidad. “Es bueno para los huesos viejos”, bromea.

Rosamond anima a cualquier persona que disponga de tiempo a hacer voluntariado. “Me hace sentir bien ayudar a alguien a regresar a casa de forma segura después de un procedimiento médico difícil. Ayudar a los demás también nos ayuda a nosotros mismos”, afirma.

Para convertirse en un acompañante del Programa de Compañeros para Personas Mayores o para obtener más información sobre las distintas oportunidades de voluntariado de Age Strong, llame al 617-635-4366.

▶ EN BOSTON, ENVEJECEMOS CON FORTALEZA.

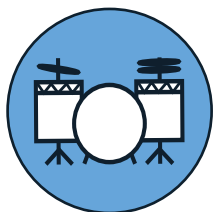
Como parte del gabinete de Servicios Humanos de Boston, Age Strong tiene como objetivo mejorar la vida de los residentes mayores mediante programas, recursos y conexiones significativas, para que podamos vivir y envejecer con fortaleza juntos en Boston. Llámenos al (617) 635-4366 o ingrese a boston.gov/age-strong.

Podemos ayudar con lo siguiente:



DEFENSORES DE AGE STRONG

Nuestros especialistas en defensa de derechos y beneficios conectan a los adultos mayores con recursos, beneficios e información, incluidos asesoramiento sobre seguros de salud, acceso a alimentos, derivaciones a programas de asistencia para calefacción, exenciones fiscales y servicios de protección, entre otros.



EVENTOS Y PROGRAMAS

Age Strong organiza decenas de eventos y programas para residentes mayores, incluidas celebraciones de la herencia de la comunidad negra y de la comunidad hispana, el orgullo LGBTQIA+ y más. Ofrecemos programas en espacios comunitarios de toda la ciudad de Boston, centrados en el bienestar, la prevención de caídas, la actividad física, artes y muchos más.



TRANSPORTE

Ayudamos a los adultos mayores a acceder a todas las opciones de transporte disponibles, como el servicio de transporte de Age Strong, cupones de taxi y más.



VOLUNTEER OPPORTUNITIES

La comisión Age Strong ofrece cuatro programas de voluntariado diferentes para ayudar a los residentes mayores a vivir sus mejores vidas, mientras envejecen en su lugares.



BOSTON, UNA CIUDAD ADAPTADA A LAS PERSONAS MAYORES Y A LAS PERSONAS CON DEMENCIA

Nuestro trabajo conforme a esta perspectiva contribuye a crear una ciudad donde los residentes puedan vivir y envejecer bien en comunidad. Organizamos reuniones de “café para la memoria” para personas con pérdida de memoria y grupos de apoyo para cuidadores, con el fin de que puedan compartir recursos y experiencias.



APOYO EN VIVIENDA

Nuestros asesores en vivienda pueden ayudar a los residentes mayores a informarse sobre los derechos de los inquilinos, la prevención de desalojos, comprender la elegibilidad para programas de vivienda y completar solicitudes de vivienda.

CLÍNICAS DE AHORRO DE COSTOS DE AGE STRONG: ¡AYUDAMOS A LOS ADULTOS MAYORES A AHORRAR DINERO!

Por el personal de Age Strong

De enero a marzo, la Comisión Age Strong de Boston llevó a cabo una serie de clínicas presenciales de ahorro de costos en distintos barrios de la ciudad. Estas clínicas fueron diseñadas para proporcionar un lugar único donde los residentes mayores pueden informarse sobre los programas a los que pueden acceder para reducir sus gastos cotidianos.

Los defensores de Age Strong se reunieron con residentes en diferentes barrios para conectarlos con beneficios de ahorro de costos, como programas de asistencia para calefacción, SNAP, el Programa de Ahorros de Medicare, descuentos en agua y alcantarillado, aplazamientos de impuestos y créditos fiscales.

Para garantizar la accesibilidad, el servicio de transporte de Age Strong brindó traslado a los residentes que necesitaban llegar a la clínica de su preferencia.

Impacto en cifras

- Las clínicas proporcionaron un importante alivio económico a los adultos mayores de la comunidad. A través de 24 clínicas, nuestro equipo atendió a cientos de residentes mayores, ayudándolos a utilizar sistemas complejos y a obtener los recursos que

necesitaban.

- El impacto de estos ahorros puede ser transformador. Por ejemplo, las personas inscritas en el Programa de Ahorros de Medicare ahora ahorran en promedio \$202 al mes o \$2424 al año en primas de seguro médico y copagos.

“Las clínicas de ahorro de costos son una forma accesible y de alto impacto de reducir la carga financiera y mejorar la estabilidad de los adultos mayores en Boston”, afirma la comisionada de Age Strong, Emily K. Shea. “Nuestro equipo trabaja en su mejor nivel cuando está en la comunidad, atendiendo directamente a los residentes mayores”.

Próximas fechas Importantes

Muchos residentes reúnen los requisitos para recibir estos ahorros, pero no lo saben. Marque estas próximas oportunidades en su calendario:

- Inscripción abierta de Medicare: del 15 de octubre al 7 de diciembre de 2026
- Clínicas de ahorro de costos de 2027: de enero a marzo de 2027

¿Necesita ayuda ahora? Los adultos mayores de Boston pueden programar una cita con un defensor llamando al (617) 635-4366.



¡MAYO ES EL MES DE LOS ESTADOUNIDENSES MAYORES! ESTE AÑO, CUIDE SU SALUD

Por el personal de Age Strong

Cada mes de mayo celebramos el Mes de los Estadounidenses Mayores. El tema de este año, “Cuide su salud”, destaca el bienestar, la prevención y las medidas personales que podemos tomar para envejecer de manera saludable. Este tema anima a los adultos mayores a asumir un papel activo en el cuidado de su salud, acceder a atención preventiva, abogar por sí mismos y tomar decisiones informadas que respalden su independencia.

Subir un tramo de escaleras quizá no genere los mismos aplausos que correr una maratón, pero con cada paso, y con cada porción adicional de frutas y verduras, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades. No es necesario ser atleta para cuidar su salud; solo hace falta empezar.

A continuación, encontrará algunas formas de cuidar su salud:

Tome medidas preventivas:

Gestione de manera proactiva las afecciones crónicas y tome decisiones informadas que respalden su independencia a largo plazo.

Priorice la actividad física: practique movimientos simples y constantes. Caminar o realizar ejercicios con el propio peso corporal son excelentes maneras de mejorar la fuerza, la movilidad y la salud cardiovascular.

Adopte hábitos de vida saludables: Mantenga una alimentación nutritiva, duerma lo suficiente, limite el consumo de alcohol y evite el tabaco.

Programe controles preventivos: Anticípese a los problemas de salud con chequeos regulares, incluidos estudios de densidad ósea y pruebas de detección de cáncer.

Cuide su mente y su bienestar emocional: Fomente las conexiones sociales, mantenga el cerebro activo y comprometido, y gestione el estrés para un bienestar integral.

Para obtener más información sobre el Mes de los Estadounidenses Mayores, ingrese al sitio web de la Administración para la Vida Comunitaria en acl.gov/oam/older-americans-month.

Los Programas de Vecindarios de **AGE STRONG**

BCYF Holland Community Center

Miércoles y viernes | 10am-1pm
85 Olney Street, Dorchester
(617) 635-5144

East Boston Senior Center

Lunes-viernes | 8:30am-4pm
7 Bayswater Street, East Boston
(617) 961-3131

Veronica B. Smith Senior Center

Lunes-viernes | 8:30am-4pm
20 Chestnut Hill Avenue, Brighton
(617) 635-6120

Codman Square Library

Martes/Jueves | 10am-1pm
690 Washington St, Dorchester
(617) 436-8214

The Elks Lodge #10

En colaboración con ETHOS
Martes, miércoles, y jueves
9am-3pm
1 Morrell Street, West Roxbury
(617) 323-1125

Dewitt Center

Lunes y Miercoles | 10:30am-3pm
122 Dewitt Drive, Roxbury
(617) 275-7080

Union Church

Martes y jueves | 9am-1pm
485 Columbus Avenue,
South End
(617) 536-0872

Spontaneous Celebration

Martes/Jueves | 10am-1pm
45 Danforth St, Jamaica Plain
(617) 635-4250



MAYO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA ELA: CONOZCA A MARY Y TOM BERNINGER DE EAST BOSTON

Por Edzani Kelapile, personal de Age Strong



Mayo es el Mes de Concientización sobre la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), un momento para dar mayor visibilidad, honrar las historias de quienes viven con esta enfermedad y promover la investigación necesaria para encontrar tratamientos eficaces y una cura. En Boston, familias como la de los Berninger nos muestran exactamente cómo se ve la resiliencia.

Tom Berninger y su esposa Mary, casados desde 1984, criaron a sus cuatro hijos en East Boston. “Tenemos los mejores parques de la ciudad aquí en East Boston”, comenta Tom, “y además estamos cerca del centro”. Mary valora la comunidad unida, y señala: “puedes conocer gente maravillosa, pero tienes que involucrarte”, en referencia a sus muchos años de participación en el barrio. “La comunidad de East Boston siempre está cambiando”, señala Tom, “siempre hay gente que llega y se va; este es el lugar donde muchos dan sus primeros pasos”.

Para seguir los pasos de su padre y su abuelo, Tom se unió a la Marina como bombero de aviación después de terminar la escuela secundaria y disfrutó cada momento de su carrera durante tres décadas. Sin embargo, en 2024, apenas un año después de retirarse tras toda una vida como bombero, a Tom le diagnosticaron ELA.

“Cuando miro hacia atrás, reconozco que tenía síntomas de ELA desde mucho antes de lo que pensaba”, reflexiona Tom. Los síntomas de la ELA varían, pero el principal es la degeneración de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal, lo que provoca debilidad muscular, atrofia y actividad muscular espontánea. Con el tiempo, esto progresa y genera limitaciones en la movilidad debido a la pérdida de fuerza muscular y, luego, una menor capacidad de controlar los músculos que intervienen en la respiración y la alimentación. Desde el diagnóstico, Mary cuida de Tom con la ayuda de

sus hijos. Ella se encarga de preparar la sonda de alimentación y el equipo de respiración y de gestionar la medicación. Sus hijos, Megan, TJ, Jeremy y Marc, también ayudan a Tom a subir y bajar de la camioneta familiar, adaptada especialmente para personas que usan silla de ruedas.

El hábito de Mary de involucrarse en su comunidad tomó un nuevo rumbo cuando cambió la movilidad de Tom: comenzó a abogar por aceras accesibles conforme a la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) y por otras mejoras en los espacios cercanos a su hogar. Incluso organizó una reunión vecinal con partes interesadas y funcionarios electos para analizar la seguridad y accesibilidad de las aceras en East Boston. “Simplemente pedí: ‘por favor, arréglenlo’”, cuenta.

Mary fue miembro fundadora del Consejo Vecinal de Orient Heights en East Boston y ha formado parte de numerosos consejos y comités. También promovió mejoras en los parques de East Boston. “No puedes quedarte al margen”, afirma. “No puedes quejarte sin hacer nada para solucionarlo”, añade, y recomienda ser respetuoso, pero firme, a la hora de intentar generar cambios.

A lo largo del proceso de Tom con la ELA, comparten que “tenemos que pensar y planificar mucho más”, en

referencia a la cantidad de consultas médicas y citas con especialistas. A través del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA), Tom accede a una clínica especializada en ELA. Tanto Tom como Mary quieren que otras personas sepan que muchos veteranos con ELA tienen derecho a recibir ayuda del VA.

Tom utiliza apoyos como andador, silla de ruedas y otros equipos, pero subraya la importancia de cuidar la salud mental tanto como la física. “Es muy, muy fácil deprimirse por esto”, señala, “y es importante buscar ayuda en salud mental si la necesitas”. Esto también aplica a Mary y otros cuidadores. Tom se asegura de que Mary salga del hogar y pueda visitar a amigos y vecinos.

A pesar de los desafíos, los Berninger eligen centrarse en la alegría. “Siempre encontramos tiempo para reír, y nuestros hijos y nietos marcan una gran diferencia”, dice Tom. Cuando el clima mejora, se puede encontrar a Tom exactamente donde más le gusta estar: disfrutando de los parques de East Boston junto a su familia que lo acompaña en todo momento.

Si usted o alguien que conoce está enfrentando la ELA, visite als.org para obtener más información y recursos que pueden ayudar con el tratamiento.

OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO DE AGE STRONG

La comisión Age Strong ofrece cuatro programas de voluntariado diferentes para ayudar a los residentes mayores a vivir sus mejores vidas, mientras envejecen en su lugares.

AMERICORPS SENIORS RSVP

Emparejamos voluntarios de 55 años y más con sitios asociados, incluyendo centros de días y almacenes de distribución de alimentos, o los formamos para ayudar a los residentes a aprender inglés como segundo idioma, preparar sus impuestos, y facilitar talleres de la prevención de estafas y opios.



ANFITRIÓN PARA LA ALCALDÍA DE BOSTON

Anfitriones proveen asistencia simpático a residentes que visitan la alcaldía. Cada voluntario tendrá acceso a una tableta con mapas y otra información para asistir visitantes.



PROGRAMA DE VOLUNTARIADO PARA REDUCCIÓN DE IMPUESTOS SOBRE LAS PROPIEDADES

Propietarios de 60 años y más pueden "reducir" hasta \$2,000 de sus impuestos sobre las propiedades por ofrecer sus habilidades y conocimientos a una de las oficinas de la ciudad, centros comunitarios o escuelas públicas.



PROGRAMA AMERICORPS SENIOR COMPANION

Voluntarios de 55 años y más ayudan personas mayores con tareas cotidianas como ir a sus citas y comprar alimentos, además de proveer respiro para cuidadores. Algunos voluntarios pueden tener derecho a una asignación libre de impuestos.



**PARA MAS INFORMACIÓN,
LLAME 617-635-4366 OR VISITE [BOSTON.GOV/AGE-STRONG](https://www.boston.gov/age-strong)**