

BOSTON SENIORITY

Ciudad de Boston

Comisión Age Strong

Alcadesa Michelle Wu

Junio 2026



PUBLICACIÓN GRATUITA



CARTA DE LA ALCALDESA - JUNIO 2026

¡Hola, Boston!

Este junio, damos comienzo a un verano repleto de actividades en nuestra ciudad. Seremos sede de la Copa Mundial de la FIFA, celebraremos el 250.º aniversario de los Estados Unidos y volveremos a recibir a los grandes veleros en nuestro puerto. Además de celebrar estos eventos históricos, nos entusiasma compartir algunas maneras para mantenerse en contacto y participar en la comunidad este verano.

Para ayudarlo a sacar el máximo provecho de nuestros hermosos espacios verdes, preparamos una lista de nuestros programas favoritos en los parques, que son gratuitos y están abiertos a todo el público. Relájese al final del día con música en vivo en nuestros conciertos de verano o disfrute de una película clásica durante nuestras noches de cine. Incluso puede probar unirse a una clase de ejercicio como parte de nuestra serie de entrenamiento físico de verano, que incluye desde yoga hasta zumba.

También incluimos una lista de mercados de agricultores en toda la ciudad, donde podrá encontrar frutas y verduras frescas y nutritivas de productores locales. Y si también tiene buena mano para la jardinería, recuerde inscribirse en nuestro concurso de jardines, una celebración anual de la jardinería urbana en toda la ciudad. ¡Incluso contamos con una categoría especial de Age Strong para residentes mayores de 65 años!

En esta edición también se incluye nuestro Programa de Envejecimiento Creativo, que ofrece actividades artísticas para que los adultos mayores puedan crear en comunidad. Además, mientras celebramos el Mes del Orgullo, nos entusiasma destacar a nuestro colaborador de Age Strong, SpeakOUT, una comunidad de voluntarios que trabaja para construir un mundo más seguro e inclusivo para nuestros vecinos LGBTQ+ mediante relatos personales, charlas públicas y talleres educativos.

Estamos ansiosos por disfrutar este verano junto a todos ustedes. ¡Nos vemos allí!

Michelle Wu
Alcaldesa de Boston



Michelle Wu 

EMPRESAS DE BOSTON CON CERTIFICACIÓN DE NEGOCIO AMIGABLE CON LOS ADULTOS MAYORES

Por Sarah Smith, integrante del personal de Age Strong



En 2014, la Ciudad de Boston se unió con orgullo a la red mundial de ciudades amigables con las personas mayores de la Organización Mundial de la Salud, a través de la asociación AARP.

Este compromiso garantiza que Boston continúe desarrollando políticas, programas y servicios que ayuden a los adultos mayores a envejecer con independencia y dignidad. Una de estas iniciativas es la certificación de negocios amigables con los adultos mayores y las personas con demencia.

Para obtener esta certificación, los negocios locales participan en una capacitación presencial orientada a hacer que sus espacios físicos y su servicio al cliente

sean más acogedores, inclusivos y accesibles. Entre las medidas clave se incluyen garantizar una iluminación adecuada, contar con un personal paciente, proporcionar áreas designadas para el descanso, instalar pisos antideslizantes y utilizar señalización universal para orientarse, como flechas.

Al crear entornos más accesibles, este programa ayuda a los negocios a prosperar al atraer una base de clientes más diversa y, al mismo tiempo, facilita el acceso de los adultos mayores a bienes y servicios. Hasta la fecha, Age Strong ha capacitado y certificado a más de 100 negocios amigables con los adultos mayores en toda la ciudad de Boston.

Entre las incorporaciones más recientes se encuentran las ocho sedes de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) de Boston. La YMCA es un espacio para personas de todas las edades y ofrece programas especialmente dirigidos a los adultos mayores en cada una de sus sedes. Uno de ellos es Enhance Fitness, un programa de ejercicio en grupo basado en

evidencia científica diseñado para ayudar a los adultos mayores a mejorar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la salud en general. El programa tiene una duración de 16 semanas, está dirigido por instructores certificados e incluye ejercicios que pueden realizarse de pie o sentados, con adaptaciones disponibles para distintos niveles de condición física y movilidad.

Además de ayudar a los participantes a mantenerse activos y conservar su independencia, las clases ofrecen la oportunidad de crear vínculos sociales duraderos. Como beneficio adicional, quienes participan en el programa reciben

durante 16 semanas, con acceso completo a las sedes y a otras oportunidades relacionadas con el bienestar.

Además de promover la salud y el bienestar, las YMCA brindan otros servicios de apoyo a la comunidad, como bancos de alimentos y programas de albergue.

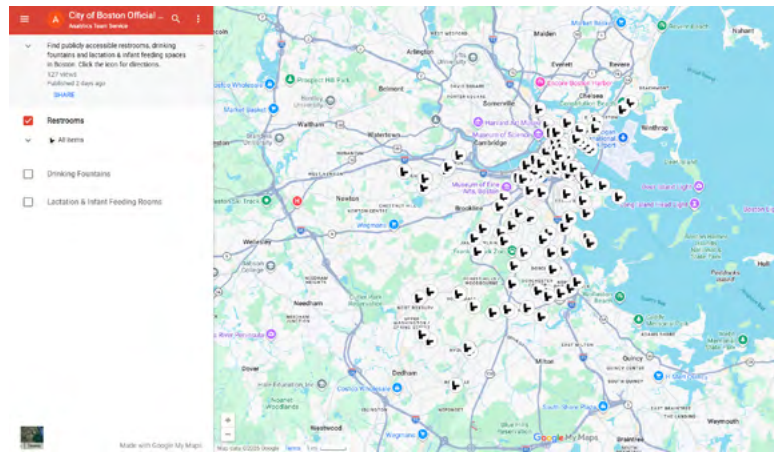
Para encontrar negocios certificados como amigables con los adultos mayores cerca de usted o para obtener información sobre cómo su negocio puede participar, visite boston.gov/departments/age-strong-commission/age-friendly-businesses.



una membresía gratuita de la YMCA

MAPA DE SERVICIOS PÚBLICOS DE BOSTON: ENCUENTRE LO QUE NECESITA EN LA CIUDAD ESTE VERANO

Por el Consejo Asesor de Planificación de Boston



La Ciudad de Boston ha presentado un nuevo mapa de servicios públicos, una herramienta en línea diseñada para ayudarlo a encontrar rápido los recursos que necesita mientras se desplaza por la ciudad. Basado en la conocida plataforma Google Maps, el mapa funciona como una guía interactiva de los baños de acceso público disponibles en Boston. Además de los baños, también incluye información sobre fuentes de agua potable y recursos para familias, como estaciones para cambiar pañales y espacios para alimentar a bebés.

Los usuarios de teléfonos inteligentes solo tienen que abrir el mapa y seleccionar el ícono correspondiente a lo que buscan, y obtendrán indicaciones paso a paso a través de Google Maps. En el mapa también se proporciona información sobre accesibilidad y el tipo de baño disponible en cada ubicación.

Este nuevo recurso amplía el primer mapa de baños públicos de la ciudad, presentado originalmente por la Comisión Age Strong en 2018. Esta versión ampliada incorpora nuevas ubicaciones en los veinticuatro barrios más dinámicos de Boston. El directorio incluye tanto baños públicos como instalaciones privadas abiertas al público. Tenga en cuenta que algunas propiedades privadas pueden no contar con señalización clara que indique la ubicación de todos los servicios, pero el personal podrá orientarlo según sea necesario.

El mapa se actualizará de forma periódica en función de sus comentarios. Mientras recorre Boston este verano, lo invitamos a que nos envíe sus comentarios sobre la precisión de la información y la accesibilidad de los lugares que visite.

Ya sea que haya vivido toda su vida en Boston y esté haciendo recados o que nos visite por primera vez, esperamos que esta herramienta le facilite un poco más recorrer la ciudad.

Para obtener más información sobre el mapa y otros recursos de la ciudad, visite boston.gov/amenities.

▶ EN BOSTON, ENVEJECEMOS CON FORTALEZA.

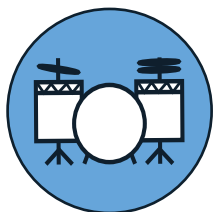
Como parte del gabinete de Servicios Humanos de Boston, Age Strong tiene como objetivo mejorar la vida de los residentes mayores mediante programas, recursos y conexiones significativas, para que podamos vivir y envejecer con fortaleza juntos en Boston. Llámenos al (617) 635-4366 o ingrese a boston.gov/age-strong.

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.



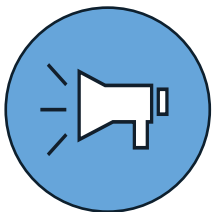
EVENTOS Y PROGRAMAS

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.

CÓMO RECONOCER Y PREVENIR EL MALTRATO A LOS ADULTOS MAYORES EN BOSTON

By Age Strong Staff



El 15 de junio se conmemora el Día Mundial de la Concientización sobre el Maltrato a los Adultos Mayores, una fecha que nos invita a reafirmar nuestro compromiso con la seguridad y la dignidad de las personas mayores. En la comisión Age Strong, creemos que todos los habitantes de Boston merecen envejecer con seguridad y respeto. Sin embargo, el maltrato a los adultos mayores sigue siendo una problemática oculta que afecta aproximadamente a 1 de cada 10 personas mayores.

El maltrato de adultos mayores es cualquier acto intencional o negligente cometido por un cuidador o una persona de

confianza que causa daño a un adulto de 60 años o más. No siempre es de naturaleza física; muchas veces adopta formas como las siguientes:

- Explotación financiera: uso no autorizado de fondos, falsificación de firmas o coerción para que un adulto mayor modifique documentos legales.
- Maltrato emocional: amenazas verbales, humillación o aislamiento forzado.
- Negligencia: incumplimiento de la obligación de proporcionar cuidados esenciales, como alimentación, medicamentos o condiciones de vida seguras.

Por qué es importante la concientización:

El maltrato suele ocurrir puertas adentro, y muchos sobrevivientes dudan en denunciarlo por miedo, vergüenza o deterioro cognitivo. Aprender a reconocer las señales de alerta, como moretones inexplicables, cambios repentinos en una cuenta bancaria o que una persona se aíse de forma inusual, puede ayudarlo a alzar la voz por alguien que quizá no pueda hacerlo por sí mismo.

Cómo puede ayudar:

La manera más eficaz de prevenir el maltrato es mantenerse en contacto con familiares y vecinos mayores de forma regular. El aislamiento social es uno de los principales factores de riesgo de explotación. Si observa algo que le genera preocupación, confíe en su intuición. Reportar una situación no significa hacer una acusación; significa iniciar una verificación de bienestar para asegurarse de que la persona esté a salvo.

Dónde obtener ayuda en Boston

- Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato, llame al 911.
- Línea directa de Massachusetts para denunciar el maltrato de adultos mayores: 1-800-922-2275

(disponible las 24 horas todos los días para reportar sospechas de maltrato o negligencia).

- Línea de asistencia para adultos mayores de la Fiscalía General: 1-888-243-5337 (de lunes a viernes, de 10:00 a.m. a 4:00 p.m. para consultas sobre estafas, asuntos legales y protección al consumidor).
- Línea de atención al cliente de la Fiscalía General: 617-727-8400 (para denuncias de fraude y explotación financiera).

Juntos podemos garantizar que Boston sea una ciudad en la que se valore y proteja a todos los adultos mayores.

El programa "Central Boston Elder Services" celebrará la quinta caminata anual por el Día Mundial de la Concientización sobre el Maltrato a los Adultos Mayores el 22 de junio, de 10:00 a. m. a 1:00 p. m., con salida desde su patio ubicado en 2315 Washington Street en Roxbury. Únase a ellos y a sus colaboradores para visibilizar el maltrato de adultos mayores y promover su protección. Para obtener más información, visite centralboston.org.

PROGRAMAS GRATUITOS DE AGE STRONG PARA ADULTOS MAYORES EN DORCHESTER

Por el personal de Age Strong

La comisión Age Strong de Boston organiza docenas de programas y actividades gratuitas para los adultos mayores de la ciudad en distintos barrios, con dos centros en Dorchester. Los miércoles y los viernes, Age Strong ofrece actividades de participación sin cita previa en el Centro Comunitario Holland de los Centros para Jóvenes y Familias de Boston (BCYF), ubicado en 85 Olney Street. Los martes y los jueves, puede visitar la sucursal de Codman Square de la Biblioteca Pública de Boston sin cita previa, ubicada en 690 Washington Street.

Centro Holland de los BCYF

Miércoles

- Charlas en mesa redonda, de 10:00 a 10:30 a.m.
- Atención plena y sanación con sonido, de 10:30 a 11:30 a.m.
- Bingo (3 y 17 de junio), juegos de mesa (10 de junio) y

ejercicios con sillas (24 de junio), de 11:30 a.m. a 1:00 p.m.

Viernes

- Charlas en mesa redonda, de 10:00 a 11:00 a.m.
- Ejercicios Ageless Grace, de 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
- Estiramientos, de 12:00 a 12:30 p.m.
- Rompecabezas, de 12:30 a 1:30 p.m.

**No habrá programas el 19 de junio por el feriado de Juneteenth.*

Sucursal de Codman Square de la Biblioteca Pública de Boston

Nota: Este centro funcionará con un horario de verano reducido desde junio hasta agosto. El calendario completo de actividades se reanudará en septiembre.

Martes

Tai Chi, de 10:30 a 11:30 a.m.

Jueves

Club de costura, de 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

Otros espacios de participación sin cita previa de Age Strong se encuentran en Union Church (South End), Dewitt Center (Roxbury) y Elks (West Roxbury). Para obtener más información sobre estos centros de participación sin cita previa u otros programas gratuitos de Age Strong, llame al 617-635-4366.

Además, Age Strong respalda una amplia variedad de programas comunitarios a través de subvenciones y colaboraciones con BCYF y otras organizaciones. Para obtener más información, visite boston.gov/departments/age-strong-commission/events-and-engagement-older-adults.

