

BOSTON SENIORITY

Ciudad de Boston

Comisión Age Strong

Alcadesa Michelle Wu

Julio/Agosto 2026



PUBLICACIÓN GRATUITA

NO CAIGA EN LAS "ESTAFAS DE ENGORDE"

Por Sophia Wang, integrante del personal de Age Strong

La "estafa de engorde" o pig butchering es una estafa que recibe su nombre de la práctica de "engordar" un cerdo antes de sacrificarlo con fines comerciales.

En este tipo de fraude, los estafadores entablan relaciones con sus víctimas a lo largo del tiempo y las incitan a depositar grandes sumas de dinero en inversiones falsas.

Cómo funciona

- Los estafadores se ponen en contacto mediante mensajes de texto o de redes sociales espontáneos, con la esperanza de que los destinatarios respondan e inicien una conversación.
- Los estafadores pasan semanas o meses entablando relaciones con sus víctimas, ganándose su confianza y aislándolas de sus amigos y familiares.
- Una vez que ganan confianza, los estafadores ofrecen una oportunidad de inversión que promete altos rendimientos, generalmente con criptomonedas.
- Animar a las víctimas a invertir pequeñas cantidades, les muestran rendimientos falsos y luego las presionan de forma gradual para que inviertan más.
- Crean una falsa sensación de seguridad y luego presionan a las víctimas para que inviertan sus ahorros. Una vez que retiran los fondos, los estafadores desaparecen con el dinero.

Qué debe hacer

- **Ignore los contactos no solicitados:** No responda a mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas o mensajes de personas que no conoce.
- **Preste atención a las primeras señales de afecto:** Los estafadores recurren a demostraciones exageradas de afecto con sus víctimas, las llenan de elogios y las llaman "cariño" o "amor" en cuestión de días. Esto es una señal de alarma.
- **Investigue las inversiones:** Compruebe si la inversión es legítima y nunca invierta en algo que no entienda. También puede hablar con un asesor financiero. Si alguien le dice que no consulte con otra persona antes de invertir, es una estafa.

Si sospecha que ha sido víctima de una estafa, notifique a su banco de inmediato. Comuníquese con su departamento de policía local para presentar una denuncia o una queja ante el Centro de Denuncias de Delitos en Internet (IC3) del FBI en www.ic3.gov.

Fuente: AARP y FDIC



GÁNELE AL CALOR: GUÍA PARA PREPARARSE Y MANTENERSE FRESCO Y SEGURO ESTE VERANO

Por el Gabinete de Medioambiente, Energía y Espacios Abiertos de Boston



El verano en Boston es una época maravillosa para pasear por el parque, hacer barbacoas en familia y disfrutar del sol. Pero también trae consigo algunos días de mucho calor para los que debemos prepararnos. Cuidarnos a nosotros mismos y a nuestra familia, amigos y vecinos es la forma en que mantenemos fuerte nuestra comunidad. Ingrese en [Boston.gov/heat](https://boston.gov/heat) para consultar una lista completa de recursos para protegerse del calor extremo.

Manténgase informado

Regístrese en AlertBoston para recibir avisos de emergencia de la ciudad por llamada, mensaje de texto o correo electrónico. Ingrese en boston.gov/alerts o llame al 617-343-2400 para registrarse.

Planifique con antelación para las olas de calor

- **Pregunte a su médico** si los medicamentos que toma podrían aumentar su sensibilidad al riesgo de sufrir efectos del calor. Si su médico le ha indicado que limite el consumo de líquidos, pregúntele qué debe

hacer cuando hace calor.

- **Instale aires acondicionados** y utilice ventiladores de techo o de pie. Si no puede permitirse un aire acondicionado, es posible que sea elegible para recibir uno a través de Action for Boston Community Development (ABCD). Si actualmente recibe un descuento en la tarifa de los servicios públicos, se le considera elegible de forma automática; y si recibe cualquier otro beneficio, también podría ser elegible. Para obtener más información, llame al 617-348-6419 o ingrese en bostonabcd.org/service/weatherization-wap/.
- **Conozca los lugares más frescos de su zona:** Ingrese en boston.gov/heat o llame al 311 para encontrar las ubicaciones y horarios de las piscinas públicas locales, el centro de refrigeración de BCYF, la biblioteca pública y más.

Qué hacer en los días calurosos

- **Póngase en contacto** con amigos, familiares y vecinos.
- **Hidrátese** y asegúrese de tener siempre agua potable a mano.
- **Vístase de acuerdo con el clima:** Use protector solar y ropa ligera y holgada.



- **Mantenga su casa fresca:** Cubra sus ventanas para bloquear el calor con cortinas, toallas o paneles reflectantes de cartón cubiertos con papel de aluminio. También debería preparar comidas que no requieran horno ni estufa para reducir el calor en casa.
- **Prepárese para posibles cortes de energía** manteniendo sus dispositivos electrónicos cargados. Considere la posibilidad de tener baterías de respaldo o cargadores portátiles.
- **Limite las actividades al aire libre** durante las horas de más calor. Salga al aire libre durante las horas más frescas, a primera hora de la mañana y al atardecer.
- **Encuentre un espacio fresco:** Si su casa es calurosa, intente pasar el mediodía en un lugar con aire acondicionado, la hora más calurosa del día. Puede consultar la lista completa de centros de refrigeración en boston.gov/heat.
- **Recursos de transporte:** Si necesita ayuda para ir a un lugar más fresco, la Comisión Age Strong podría proporcionarle algunas opciones de transporte. Para obtener más información, llame al 617-635-4366.

Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor

El calor puede afectarnos muy rápido, por lo que es importante conocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor. Cuando sabe qué buscar, puede tomar las medidas correctas con rapidez. A continuación se describen los síntomas del golpe de calor y del agotamiento por calor:

	Golpe de calor	Agotamiento por calor
¿Qué es?	La peor forma de enfermedad causada por el calor; cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura.	La respuesta del cuerpo a una gran pérdida de agua y sal, generalmente a través de una sudoración excesiva.
Síntomas	• Confusión o inconsciencia • Piel caliente, roja, seca o húmeda • Pulso rápido y fuerte • Aumento de la temperatura corporal • Náuseas o vómitos • Dolor de cabeza	• Sudoración excesiva • Sensación de desmayo o mareo • Pulso rápido y débil • Calambres musculares • Sed extrema • Aumento de la temperatura corporal • Náuseas o vómitos • Dolor de cabeza
Qué debe hacer	• Llame al 911 de inmediato • Aplique paños fríos y húmedos • No beba líquidos	• Vaya a un lugar fresco • Afloje la ropa • Beba agua lentamente a sorbos

Para obtener más consejos sobre cómo prepararse para el calor extremo este verano, ingrese en **Boston.gov/heat**.





CELEBRATING

TITO PUENTE

LATIN MUSIC SERIES

20
YEARS

2006-2026

JULY 9 / 7:00 P.M.

Grupo Chevere

O'DAY PLAYGROUND,
SOUTH END

JULY 16 / 7:00 P.M.

Sbm

O'DAY PLAYGROUND,
SOUTH END

JULY 23 / 7:00 P.M.

Alex Alvear & Mango Blue

LOPRESTI PARK, EAST BOSTON

JULY 30 / 7:00 P.M.

César Orozco and SonAhead

MISSION HILL PLAYGROUND,
ROXBURY

AUGUST 6 / 7:00 P.M.

Kristalis y Las Nenas del Swing

MOZART PARK, JAMAICA PLAIN

AUGUST 13 / 7:00 P.M.

Ehshawnee

BOSTON COMMON, THE GAZEBO
AT TREMONT STREET

FOR MORE INFORMATION,
CALL 617-927-1707

FREE! ¡GRATIS!

JULIO ES EL MES DEL ORGULLO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Por el personal de Age Strong

El Mes del Orgullo de las Personas con Discapacidad (julio) conmemora el aniversario de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA), que se promulgó en 1990. La ADA, una ley histórica de derechos civiles, prohíbe la discriminación contra las personas con discapacidades en todos los ámbitos de la vida pública, incluidos el empleo, la educación, el transporte y los servicios públicos, y garantiza que todos tengan los mismos derechos y oportunidades que los demás.

Si bien el Día Nacional de la ADA se celebra el 26 de julio, la Comisión de Discapacidades de Boston organiza su celebración anual a principios de mes, el 15 de julio. Venga con familiares y amigos para celebrar a la comunidad de personas con discapacidad el 15 de julio, de 12 a 2 p.m., en Copley Square Park (560 Boylston Street). Habrá un programa de charlas, una feria de recursos para personas con discapacidad, comida y diversión para todas las edades. Regístrese para asistir al Día de la ADA de Boston de 2026: [Regístrese para asistir al Día de la ADA de Boston de 2026.](#)

La misión de la Comisión de Discapacidades de Boston es

ofrecer más oportunidades para las personas con discapacidad, facilitando su participación plena e igualitaria en todos los aspectos de la vida dentro de la Ciudad de Boston. Esto incluye reducir las barreras arquitectónicas, procedimentales, actitudinales y de comunicación, así como promover la equidad en la vivienda, la educación, el empleo, el transporte y las actividades cívicas. También brinda información y servicios de remisión, revisión de la accesibilidad arquitectónica y defensa de los derechos en materia de discapacidad.

Participe: La Junta Asesora de la Comisión de Discapacidades se suele reunir el cuarto miércoles de cada mes, de 5:30 a 7:30 p.m.

Sintonice: La Comisión de Discapacidades de Boston organiza su propio programa gratuito llamado "Disabilities in Action" (Discapacidades en Acción). Los episodios destacan los esfuerzos en materia de accesibilidad, incluidos los de la Biblioteca Pública de Boston, News and Views y otros relacionados con la accesibilidad. Puede verlos aquí: youtube.com/@bostondisabilitycommission

Próximos eventos para personas con discapacidad

Introducción a la historia de la discapacidad en la Biblioteca Pública de Boston

Virtual: 21 de julio, de 6 a 7:30 p.m.

Presencial: 23 de julio, de 6 a 7:30 p.m.

Central Library, Copley Square, 700

Boylston Street

Contacto: communityhistory@bpl.org

Taller virtual sobre señas de emergencia en lengua de señas estadounidense de la Biblioteca Pública de Boston

Virtual: 29 de julio, de 6 a 7:00 p.m.

Contacto: 617-859-2323,
computerworkshops@bpl.org

Reunión virtual de la Junta Asesora de la Comisión de Discapacidades de Boston

19 de agosto, de 5:30 a 7:30 p.m.

Transmitida en vivo por Boston City TV
(Comcast 26 / RCN 13 / Verizon 962) y
en línea.

Actividades de verano adaptadas del Departamento de Conservación y Recreación

Aprenda sobre actividades adaptadas al
aire libre para hacer durante el verano,
como ciclismo, senderismo, remo,
natación, canotaje, kayakismo y más:

[https://www.mass.gov/info-details/
adaptive-program-schedule](https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule).

Para obtener más información sobre la
Comisión de la ADA de Boston, llame al
617-635-3682 o ingrese en [boston.gov/
disability](http://boston.gov/disability).



▶ EN BOSTON, ENVEJECEMOS CON FORTALEZA.

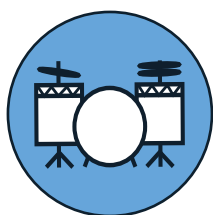
Como parte del gabinete de Servicios Humanos de Boston, Age Strong tiene como objetivo mejorar la vida de los residentes mayores mediante programas, recursos y conexiones significativas, para que podamos vivir y envejecer con fortaleza juntos en Boston. Llámenos al (617) 635-4366 o ingrese a boston.gov/age-strong.

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.



TRANSPORTEN

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.

Mercados de productores y puestos agrícolas de la ciudad de Boston 2026

SPANISH

Back Bay

Copley Square Farmers Market
227 Dartmouth St, 02116
5/15 - 11/24
Martes y Viernes
11am-6pm

Brighton

Brighton Farmers Market
30 Chestnut Hill Ave,
02135
6/10 - 10/28
Miércoles
1:30pm-6:30pm

Charlestown

Charlestown Farmers Market
Main and Austin St,
02129
6/17 - 10/28
Miércoles
1pm-6pm

Chinatown

Chinatown Farmers Market
Chin's Park @ Rose
Kennedy Greenway,
02111
7/4, 7/25, 8/1,
8/22, 9/5, 9/26,
10/10, 10/24
Sábado
10am-1pm

Dorchester

Ashmont Friday Market
1900 Dorchester Ave,
Ashmont MBTA
Plaza, 02124
7/10 - 10/30
Viernes
2pm-6pm

Codman Square Farmers Market
360 Talbot Ave,
02124
7/18 - 10/17
Viernes
11am-2pm

DotHouse Farmers Market
1353 Dorchester Ave,
02122
7/14 - 10/13
Martes
11:30am-1:30pm

Fields Corner Farmers Market
1513 Dorchester Ave,
02122
7/18 - 10/31
Sábado
9am-11am

East Boston

East Boston Farmers Market
200 Border St,
Central Square Park,
02128
7/8 - 10/28
Miércoles
3pm-6:30pm

Jamaica Plain

JP Centre St Farmers Market
677 Centre St, Bank of
America Parking Lot, 02130
Sábado 1/3 - 12/26
12pm-3pm
Martes 6/23 - 11/24
12pm-5pm

Mattapan

The Urban Farming Institute
487 Norfolk St, 02126
6/26 - 11/20
Viernes
1pm-5pm

Mattapan Square Farmers Market
10 Fairway Street, 02126
7/11 - 10/31
Sábado
10am-1pm

Mission Hill

Mission Hill Farmers Market
725 Huntington Ave,
Hanlon Square, 02115
5/7 - 11/19
Jueves
11am-6pm

Roslindale

Roslindale Farmers Market
4225 Washington St,
Adams Park, 02131
6/6 - 11/21
Sábado
9am-1:30pm

Roxbury

Dudley Town Common Farmers Market
Corner of Dudley St. &
Blue Hill Ave, 02119
6/25/2026 -
10/29/2026 Jueves
2pm-5pm

Roxbury Crossing Farmers Market
Roxbury Crossing T
Station,
1400 Tremont St, 02120
5/12 - 12/18
Martes y Viernes
11am-6pm

Seaport

Fish and Farm Market
212 Northern Ave,
02210
6/6 - 10/31
Sábado
9am-1pm

South Boston

South Boston Farmers Market
446 W Broadway, 02127
6/1 - 11/23
Lunes
11am-5pm

Tenga en cuenta lo siguiente: Estos son los mercados que participan en el Programa de cupones de mercados de productores. Estas fechas y horarios están sujetos a cambios. Visite nuestro sitio web para consultar las actualizaciones más recientes y otros mercados que no participan.

Actualizado el 6/23/2026

