

Boston Seniority

Comisión Age Strong

Ciudad de Boston

Alcaldesa Michelle Wu

Edición en
Español



Marzo
2024

PUBLICACIÓN GRATUITA

► Salud

El Bienestar Social Puede Mejorar el Bienestar General *Fuente: Instituto Nacional de la Salud*

Los hábitos sociales positivos pueden ayudarle a construir un sistema de apoyo y le permiten mantenerse sano mental y físicamente. A continuación, algunos tips para lograr conexión con otros:

► **Haga conexiones.** Las conexiones sociales podrían ayudar a proteger la salud e incluso extender la vida. Ya sea con familiares, amigos, vecinos, parejas románticas u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestro bienestar. Algunas formas de encontrar nuevas conexiones sociales son unirse a un grupo basado en un pasatiempo, tomar una clase de ejercicio, unirse a un coro local o grupo de teatro, participar en eventos del vecindario o ser voluntario en su escuela, biblioteca u hospital locales.

► **Cuídese a sí mismo mientras cuida a los demás.** Muchos de nosotros podemos convertirnos en cuidadores en algún punto. Es importante encontrar formas de cuidar SU salud mientras brinda cuidados a alguien más. Aquí hay algunas maneras de mantener su bienestar como cuidador: solicite ayuda de amigos y familiares, establezca y siga una rutina diaria, procure tomar descansos cuando sea posible, únase a

un grupo de apoyo para cuidadores y manténgase al día con sus pasatiempos e intereses.

► **¡Manténgase activo!** Estar activo con otras personas en su comunidad puede tener un efecto positivo en sus hábitos de salud y crear oportunidades para conectarse. Para ayudar a hacer una comunidad más activa, considere iniciar un grupo de caminata con amigos, unirse a un grupo de ejercicio local o participar en los esfuerzos locales para desarrollar rutas pedestres más seguras.

► **Construya relaciones sanas.** Las relaciones sólidas y saludables son importantes durante toda su vida. Pueden impactar su bienestar físico y mental. Puede mejorar sus relaciones a cualquier edad. Algunos consejos incluyen: comparta sus sentimientos honestamente, pida aquello que necesite de los demás, escuche con compasión y sin juzgar, establezca límites sanos con aquellos en su vida y aprenda a estar en desacuerdo con alguien con respeto.

Para más información, visite [nih.gov/sites/default/files/health-info/wellness-toolkits/social-wellness-checklist.pdf](https://www.nih.gov/sites/default/files/health-info/wellness-toolkits/social-wellness-checklist.pdf).

UNA FORMA DE CELEBRAR EL MES DE LA HISTORIA DE LA MUJER: SENDERO DEL LEGADO DE LAS MUJERES DE BOSTON



Por Dillon Tedesco, Coordinadora de Comunicaciones

Boston es famosa por sus numerosos sitios de importancia histórica, pero como en muchos otros lugares alrededor del mundo, a menudo se pasan por alto las contribuciones de las mujeres a lo largo de la historia de Boston. El Sendero del Legado de las Mujeres de Boston tiene como objetivo cambiar eso.

En 1989, un grupo de profesores de Boston Public Schools, los bibliotecarios públicos de Boston y estudiantes pensaron en crear un Sendero del Legado de las Mujeres de Boston. Este corredor destaca los logros de líderes femeninas famosas a lo largo de la historia de Boston, además de arrojar luz sobre las contribuciones de mujeres menos conocidas que no han sido reconocidas a lo largo de los años.

En resumen, el Sendero del Legado de las Mujeres de Boston destaca las contribuciones de más de 200 mujeres de Boston a través de diferentes vecindarios, ocupaciones y orígenes.

Debido a la diversidad de las mujeres y

sus contribuciones, existen varias visitas autoguiadas para elegir, con caminatas temáticas que incluyen el "El recorrido de las mujeres", el "Camino al voto" y "Mujeres alimentando a Boston". El recorrido de las mujeres comienza en el Boston Women's Memorial en el centro comercial de Commonwealth (bahía posterior), presentando los monumentos de Abigail Adams, Lucy Stone y Phillis Wheatley. El recorrido de "Camino al Voto" comienza en Massachusetts State House, donde fueron arrestadas líderes del sufragio femenino en 1919, terminando en la Biblioteca Pública de Boston (Copley Square), donde los líderes del movimiento se reunieron, planificaron y organizaron.

También hay recorridos autoguiados por vecindario, así como recorridos virtuales en línea. Para conocer más sobre los numerosos sitios del Sendero del Legado de las Mujeres de Boston, realice un recorrido o encuentre información sobre mujeres líderes a lo largo de la historia de Boston, visite bwht.org.

EL HOGAR PARA SEÑORAS MAYORES DE COLOR NO OLVIDADAS EN DORCHESTER

Durante el mes de la historia de la mujer, mientras recordamos a quienes abrieron el camino y descubrimos a quienes no fueron reconocidas, ha habido algo escondido en el cementerio Cedar Grove en Dorchester. Es la placa de una tumba grupal: HOGAR PARA SEÑORAS MAYORES DE COLOR.



Un grupo de residentes de Dorchester buscó descubrir la historia detrás de esta placa y descubrió que 133 mujeres negras fueron enterradas silenciosamente allí, hace más de ciento cincuenta años atrás. Sólo una placa grupal para 133 mujeres, ni lápidas individuales, ni nombres individuales.

A través de la investigación, el grupo supo que el Hogar para Señoras Mayores de Color se fundó en 1860, ofreciendo refugio a señoras mayores afroamericanas en Boston. Durante sus operaciones en varios lugares alrededor del West End/ Beacon Hill hasta 1944, la casa dispuso enterrar algunos residentes fallecidos en el cementerio de Cedar Grove en Dorchester.

El Hogar para Señoras Mayores Ancianas de Color permaneció en el número 27 de Myrtle Street hasta 1900, cuando se trasladó al 22 de Hancock Street. El traslado a Hancock Street fue motivado por “las necesidades

cambiantes del Hogar, particularmente ligadas al espacio, la seguridad estructural y el saneamiento moderno”, según la Sociedad Histórica de Massachusetts. En 1944, el Hogar para Señoras Mayores de Color cesó sus operaciones después de una disminución significativa en el número de sus residentes. La Junta Directiva continuó con su ayuda financiera mensual hasta 1949, cuando el Hogar publicó su último informe anual. El Hogar para Señoras Mayores de Color reflejaba la larga tradición de ayuda mutua en las comunidades negras de Boston, así como la iniciativa mostrada por las iglesias negras de Boston y aliados para abordar las disparidades raciales en el alivio de la pobreza durante el siglo XIX.

Quienes participan en la investigación sobre estas mujeres planean descubrir sus nombres y sus historias.

Para más información, visite thewestendmuseum.org.

PUENTE DE HYDE PARK NOMBRADO EN HONOR A LAS HERMANAS GRIMKE CONOCIDAS ABOLICIONISTAS Y SUFRAGISTAS



En 2019, la ciudad de Boston aprovechó la oportunidad para cambiar el nombre del reconstruido puente de Hyde Park, de puente de Dana Street por el de Hermanas Grimke, para celebrar el aniversario 100 de la obtención del derecho al voto femenino en Estados Unidos.

Hijas de ricos propietarios de esclavos en Carolina del Sur, Sarah y Angelina Grimke se convirtieron en reformadores sociales de renombre nacional. Su trabajo se fundó en una creencia inquebrantable en la humanidad y dignidad de todos, sin distinción de raza o género. Las hermanas se mudaron a la esquina de Fairmount Avenue y Highland Street en Hyde Park en 1864, donde vivieron hasta su muerte. Fueron de entre las primeras mujeres estadounidenses en participar en movimientos de justicia social.

Pasaron un tiempo viajando por Estados Unidos contando sus experiencias con la esclavitud en la plantación de su

familia. En 1837, Angelina Grimke se convirtió en la primera mujer en dirigirse a una legislatura cuando presentó una petición para poner fin a la esclavitud en la Cámara del Estado de Massachusetts. Ellos fueron tempranos partidarios del movimiento por el sufragio femenino. En marzo de 1870, 50 años antes de que la 19ª Enmienda otorgara a las mujeres el derecho al voto, lideraron un grupo de 50 mujeres en Hyde Park hasta las urnas de balotaje, donde emitieron votos que no serían contados. La Sociedad Histórica de Hyde Park alberga estas papeletas en su colección.

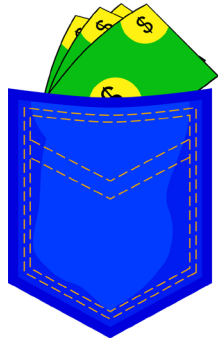
Construido originalmente en 1908, el puente de las Hermanas Grimke cruza el río Neponset en Hyde Park y es uno de los puentes municipales más antiguos que quedan en la ciudad de Boston.

Para conocer más, visita boston.gov/news/city-bridge-named-honor-grimke-sisters.

CRÉDITO FISCAL “SENIOR CIRCUIT BREAKER TAX”

¡PON HASTA \$2,590 EN TU BOLSILLO!

El crédito fiscal de Massachusetts es para personas de bajos o moderados ingresos que sean de 65 años o mayores. Este crédito fiscal está disponible para inquilinos y propietarios de viviendas que no deban impuestos sobre la renta.



REQUISITOS BÁSICOS DE ELEGIBILIDAD:

- Debe ser residente de Massachusetts o haber residido parte del año
- Debe tener 65 años o más hasta el 31 de diciembre del año fiscal
- Debe poseer o alquilar una propiedad residencial en Massachusetts y ocuparla como su residencia principal
- Para el año fiscal 2023, su ingreso total de Massachusetts no debe exceder:
 - \$69,000 para una sola persona que no sea jefe de una familiar
 - \$86,000 para una cabeza de familia
 - \$103,000 para parejas casadas que presentan una declaración conjunta
- Los propietarios de viviendas pueden calificar si sus impuestos a la propiedad y la mitad del las facturas de agua y servicios sanitarios (alcantarillado) superan el 10% de su valor bruto anual de ingresos.
- Los inquilinos pueden calificar si el 25% de su alquiler es superior al 10% del total de sus ingresos anuales.

USTED NO ES ELEGIBLE PARA ESTE CRÉDITO FISCAL SI:

- Está casado y su estado es casado, pero presenta su declaración por separado
- Es dependiente de otro contribuyente
- Recibe un subsidio de alquiler federal o estatal o paga renta a una entidad exenta de impuestos
- Para el año fiscal 2023, el valor tasado de su residencia principal excede \$1,025,000

PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTE:

Age Strong al 617-635-4366 o visite

mass.gov/info-details/massachusetts-senior-circuit-breaker-tax-credit