



# Noticias al otro lado de la mesa

Our Neighbors' Table, Julio de 2021 / Edición 12

## El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) continúa funcionando durante la pandemia

El WIC ofrece alimentos saludables y gratuitos, así como servicios de nutrición personalizados para niños menores de 5 años y mujeres embarazadas o en período de lactancia. También pueden ayudar a remitirlos a otros servicios. Se aplican ciertas pautas en cuanto al nivel de ingresos económicos.

**Para obtener más información, comuníquese con Community Action, Inc. al 978-374-2191, o visite [www.communityactioninc.org](http://www.communityactioninc.org)**

### Receta de Heather:

#### Ensalada de sandía para el verano



¡No hay nada que presente más el verano que la sandía! Y esta ensalada es muy fácil de preparar.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**PARA 4 PERSONAS**

#### **INGREDIENTES:**

- 3 tazas de sandía cortada en cubos o en bolitas
- 1 1/2 tazas de pepino cortado en rodajas (sin las semillas)
- 2 cucharadas de hojas de menta cortadas finamente u hojas de menta pequeñas
- 1/3 taza de queso feta desmenuzado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de lima (limón verde)
- Sal y pimienta al gusto

#### **INSTRUCCIONES:**

Coloque la sandía, el pepino y la menta en un tazón grande. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón verde y la sal y pimienta. Rocíe el aderezo sobre la mezcla de sandía y revuelva hasta cubrir por completo.

Espolvorear con queso feta y servir.



Heather Paterson es la encargada de comidas de ONT. Sus deliciosas recetas se convierten en comidas y están disponibles gratis para llevar todos los miércoles de 4 p.m. a 6 p.m. en Main Street Congregational Church, 145 Main St. en Amesbury.

## **Our Neighbors' Table (ONT) está organizando la "Semana de Concientización sobre SNAP"**

**Del 19 al 24 de julio**

**¿Qué es SNAP? ¡SNAP es dinero para comprar comida!** El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) es un programa del gobierno federal que carga mensualmente dinero en una tarjeta de débito para todas las personas que califiquen. Usted luego puede tomar la tarjeta de débito y usarla en supermercados como Market Basket, Stop and Shop y Shaw's, y también en muchos mercados de agricultores y tiendas de conveniencia.

Durante la "Semana de Concientización sobre SNAP", ONT organizará una serie de eventos para celebrar el programa SNAP. Un evento que organizaremos es **una mesa de información sobre SNAP en muchos de nuestros sitios de recoger comidas en la acera, lo cual incluirá las comidas del miércoles por la noche y el sitio de recoger comidas en la acera los jueves en Newburyport. Busque los globos verdes y azules que usaremos para marcar nuestros sitios.** Acérquese a la mesa para saludar, hacer cualquier pregunta que tenga sobre SNAP y llevarse un volante o una tarjeta de presentación. Para los interesados en saber si califican, Tress estará presente durante cada evento, y puede sentarse con usted para determinar en sólo 5 minutos si usted califica. Si es probable que usted califique para el programa, Tress le programará una cita telefónica para ayudarle a presentar la solicitud lo antes posible. Si Tress no se encuentra allí cuando usted venga, no dude en dejarnos su nombre y número de teléfono, y ella le devolverá la llamada para verificar si usted califica.

¡Hay muchas personas en nuestra comunidad que califican para los beneficios de SNAP y no los están recibiendo! Esperamos que este evento genere más conciencia sobre la importancia del programa SNAP para ayudar a las personas a ahorrar dinero y tener acceso a alimentos tanto frescos como nutritivos. **En ONT, somos colaboradores autorizados del programa SNAP y podemos ayudarle a inscribirse fácilmente, así que pase a saludarnos y aprenda más sobre cómo usted también puede tener acceso a SNAP.**



This project has been funded at least in part with Federal funds from USDA. This institution is an equal opportunity provider. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.



**Llame a Tress Ricker  
978-388-1907 Ext 18**

## **Noticias sobre los beneficios de la pandemia y el programa SNAP**

**Beneficios durante la pandemia:** La declaración modificada por parte del gobernador Baker de una emergencia de salud pública permite que Massachusetts continúe proporcionando el beneficio adicional de la pandemia después de junio de 2021. Estos beneficios temporales continuarán mientras exista una declaración de emergencia estatal y federal. Usted seguirá recibiendo la cantidad de su beneficio habitual en su día habitual, y también recibirá la diferencia entre la cantidad habitual y la cantidad máxima para el tamaño de su hogar. Si esta cantidad es menos de \$95, usted recibirá \$95.

**Créditos tributarios por hijos:** El gobierno federal distribuirá los montos del crédito tributario por hijos a partir del 15 de julio para las familias que califiquen. Estos ingresos no se contabilizarán en contra de sus beneficios de SNAP, y no es necesario informar al Departamento de Asistencia Transitoria (DTA).

## **Noticias de P-EBT**

Si sus hijos en edad escolar recibieron beneficios de Transferencia Electrónica de Beneficios por la Pandemia (P-EBT) durante el año escolar que acaba de transcurrir, usted recibirá beneficios de P-EBT durante el verano, a partir del 1 de julio. Los estudiantes que ya se graduaron de la escuela no califican. Si usted forma parte del programa SNAP y tiene hijos menores de 5 años, también se agregará a su tarjeta EBT un beneficio de P-EBT durante el verano, el día 25 de cada mes. Para obtener más información, visite [map-ebt.org](http://map-ebt.org).



Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El logotipo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de EE.UU. El USDA no respalda ningún bien, servicio o empresa.

## NOTICIAS DEL MERCADO

### Conozca a la nueva coordinadora del Mercado de ONT: Sonja McGrail



Nací y me crié en Yugoslavia, en la región que ahora se conoce como Croacia. Me vi afectada por la inseguridad alimentaria durante mi infancia, aunque yo en realidad no me daba cuenta. La mayoría de mis amigos estaban en la misma situación, pero gracias al ingenio de mi madre y mi abuela para preparar comidas de la nada, nunca pasé hambre.

Estudié biotecnología en la Universidad de Zagreb, y al graduarme, decidí mudarme a Canadá por un año para trabajar como "au pair". Mientras estaba en Canadá, me volví a conectar con un joven de Boston a quien había conocido en Croacia años antes, y empezamos a salir. Nos casamos, y este año vamos a celebrar nuestro trigésimo aniversario.

Mi carrera comenzó en la investigación biotecnológica y continuó en las grandes empresas farmacéuticas, hasta que decidí tomarme un tiempo libre para criar a nuestros hijos. Después de 8 años, me encontré de nuevo en la fuerza laboral, esta vez trabajando en la fabricación de productos biológicos, donde comencé como técnica de fabricación y, a lo largo de los años, progresé hasta llegar a gerente de fabricación y operaciones.

Trabajar con el personal y los voluntarios de ONT para garantizar que brindamos el mejor servicio posible siempre será lo que me impulse y uno de los puntos culminantes de mi día, ¡todos los días!

## Recurso



## comunitario

### Northeast Legal Aid brinda asistencia con alquiler/desalojo

¿Tiene atrasos en el pago del alquiler o está enfrentando un posible desalojo? Los abogados de Northeast Legal Aid le pueden ayudar si:

- Su arrendador le ha enviado un Aviso de desalojo ("Notice to Quit") por falta de pago del alquiler.
- Usted ha recibido una Citación y denuncia ("Summons and Complaint").
- Su arrendador no le está citando en un tribunal, pero está tratando de obligarle a que desaloje de otras maneras.
- Su arrendador le está presionando para que firme un acuerdo fuera del tribunal.
- Su caso ya se encuentra en el Tribunal de Vivienda ("Housing Court") y usted necesita representación legal.
- Usted se estará enfrentando un posible desalojo apenas expire la moratoria de desalojo, establecida hasta el 30 de junio por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

**Para obtener ayuda, comuníquese con Northeast Legal Aid, al 978-458-1465, o visite [www.northeastlegallaid.org/get-legal-help](http://www.northeastlegallaid.org/get-legal-help)**

### ¿No le llegó un cheque de estímulo?

Si usted no recibió un cheque de estímulo porque no tiene hogar, no tiene una cuenta bancaria o no tiene que declarar los impuestos de 2020, aún puede recibir el pago presentando su declaración de impuestos de 2020. Un refugio para personas sin hogar cuenta como un hogar, o puede usar la dirección de un amigo o un familiar de confianza para el correo postal. Visite el sitio web de la Corporación Federal de Seguros de Depósitos (FDIC) para obtener detalles sobre cómo abrir en línea una cuenta bancaria, en [www.fdic.gov/getbanked](http://www.fdic.gov/getbanked). El Instituto de Reforma Legislativa de Massachusetts ofrece más información en [www.masslegalhelp.org/covid-19/stimulus-payment](http://www.masslegalhelp.org/covid-19/stimulus-payment)

## Perfil de una voluntaria: John, Eli, & Cade Giordano



Los Giordano, John, Eli y Cade, han sido voluntarios en el Mercado móvil de ONT durante casi un año. "Mis dos hijos, Eli y Cade, comenzaron a trabajar como voluntarios el verano pasado, porque realmente querían hacer algo para ayudar a las personas durante

la pandemia, y fueron ellos quienes me inspiraron. Todos decidimos ser voluntarios la misma noche, para poder trabajar un turno juntos", señaló John. Lo que comenzó como una oportunidad de voluntariado se convirtió en una actividad familiar semanal para los Giordano, quienes se ofrecen juntos como voluntarios para empacar alimentos todos los miércoles por la noche. "Mantenemos el valor de que es importante ayudar a los demás, y ONT es una excelente manera de hacerlo. Estamos dedicados a la justicia social y a ser buenos miembros de la comunidad local y global", dijo Eli.

Los tres coinciden en que la mejor parte del voluntariado es formar parte de esta comunidad, ya que proporciona una manera de socializar durante el confinamiento, ver el resultado general de su trabajo en la propia comunidad, y conocer gente nueva unida bajo una misión común. Cade afirma que "no importa con quién uno trabaje aquí, todos tenemos el mismo compromiso con esta misión".

Aparte del voluntariado, llevan vidas muy ocupadas. John trabaja como profesor de humanidades y tiene un negocio de asesoramiento universitario. Pasa su tiempo libre corriendo, leyendo, ayudando a grupos comunitarios y reuniéndose con sus amigos. Eli y Cade tienen inclinaciones artísticas, ya que Cade dirige su propio negocio de serigrafía y está sacando una licenciatura en Bellas Artes, y Eli hace trabajos de arte visual en 3D y edita videos como un pasatiempo secundario.

¡Gracias a la familia Giordano por su apoyo y su ayuda práctica durante este año!

### Información sobre la ubicación y horarios de Our Neighbors' Table:

#### Mercado de Newburyport: Nueva ubicación a partir del 6/3/21

#### **Centro para personas mayores de Newburyport, 331 High St., Newburyport**

El mismo día y horario: Jueves, 10:00 am a 11:30 am

**Mercado de Amesbury:** 194 Main St., Amesbury  
Miércoles: 10:00 am - 1:00 pm y 2:00 pm - 4:00 pm  
Jueves: 12:00 pm - 3:00 pm y 4:00 pm - 6:00 pm  
Viernes: 9:00 am - 12:00 pm y 1:00 pm - 3:00 pm  
Sábados: 9:00 am - 1:00 pm

**Mercado de Merrimac:** El mercado móvil de Merrimac está temporalmente suspendido. Los clientes de la ONT que viven en Merrimac pueden pasar a recoger sus comestibles en nuestras ubicaciones en Amesbury o en Newburyport.

Los pedidos de comestibles se pueden colocar en línea o por teléfono hasta las 3 pm del día anterior a que los pasen buscando.

Ordene sus comestibles a través de [ourneighborstable.org/getfood](http://ourneighborstable.org/getfood)

### Oportunidad de trabajo de atención a domicilio

Multicultural Home Care, Inc., está contratando en Lawrence trabajadores a tiempo completo y con pago de viáticos. Horarios y beneficios flexibles para quienes califiquen. **Llame al 978-689-8666 o visite [www.multiculturalhomecare.com](http://www.multiculturalhomecare.com)**