

Actualización DEL VECINDARIO



OCTUBRE 2020

AUTORIDAD DE VIVIENDA MUNICIPAL PARA LA CIUDAD DE YONKERS

Una carta de Wilson Kimball



Este año se ha sentido como un truco y un regalo. Si bien nosotros, como país, hemos sufrido muchas pérdidas por COVID-19, también hemos encontrado algunos

aspectos positivos del COVID. Perdí a un querido amigo y a un tío a causa del COVID a principios de este año. Muchos de nosotros hemos perdido a seres queridos esto puede resultar abrumador. En esos casos, trato de tener pensamientos positivos. Sorprendentemente, hemos tenido algunos aspectos positivos del COVID. Uno de ellos es que estamos pasando más tiempo en casa, con nuestra familia y seres queridos.

(Continúa en la página 2)

Homenaje a Danny Cintron



MHACY está de luto por el fallecimiento de un empleado y amigo de mucho tiempo. Danny Cintrón. Danny, quien trabajaba en Las Torres De Palisade.

Durante muchos años, murió en un trágico accidente el mes pasado cuando se detuvo en Garden Slate Parkway para intercambiar información del seguro y fue golpeado por un automóvil que se pasaba por la carretera. Danny era amado por todos, y servía a los residentes de MHACY satisfactoriamente. Él será extrañado enormemente.

Octubre es el Mes de la concientización sobre el cáncer de mama: hágase su Mamografía

Octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de mama. Si eres una mujer en la edad de 40 años o más, debería pensar en hacerse una mamografía anual. La detección temprana del cáncer puede salvar vidas. A continuación información importante sobre mamografías del NewYork Presbyterian Lawrence Centro de salud mamaria Carol H. Taylor del hospital.

10 cosas que debe saber antes de su próxima mamografía:

Si no siente que está preparada para su primera mamografía, o está ansiosa por su visita anual al radiólogo, no estás sola. El Colegio Americano de Radiología y la Sociedad de imágenes de Senos (The American College of Radiology and Society of Breast Imaging) recomiendan que las mujeres de riesgo promedio comiencen a recibir Mamografías a los 40 años, sin embargo, según los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención. Solo el 65 por ciento en ese grupo de edad lo ha hecho en los últimos años.

Este octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de mama, por lo que no hay un mejor momento como este para programar tu próxima cita. El hospital NewYork- Presbyterian Lawrence comparte consejos sobre la importancia de dejar de lado los miedos y ofrece formas de cómo aprovechar al máximo su visita anual.

- 1. Es normal sentirse nerviosa por una mamografía, pero aun así debes ir.**
Toda la experiencia puede provocar ansiedad: antes, durante y después. Puede ser útil reconocer esto y luego pasar a centrarse en por qué hacerlo en primer lugar. Y eso se debe a que la mamografía de detección anual, a partir de los 40 años, previene la mayoría de las muertes por cáncer de mama.
- 2. Traiga su historial médico para recibir la mejor atención.**
Una semana a un mes antes de una mamografía, si una mujer no va a una consulta de radiología en la que ha estado antes, debe ubicar sus imágenes anteriores y llevarlas a la nueva cita. Tener estudios previos para la comparación es realmente importante porque parte de la evaluación busca no solo masas y calcificaciones, sino también cambios en el patrón del tejido mamario, y sin ninguna imagen previa, esa parte falta. Tener imágenes previas también puede minimizar la necesidad de una evaluación de imágenes adicionales.

(Continúa en la página 2)



@mhacyonkers

mhacy.org

1

Una carta de Wilson Kimball

(Continuación de la página 1)

Otro lado positivo es que estamos más enfocados en nuestra salud.

Si bien siempre debemos priorizar nuestra salud, octubre es un muy buen momento para reenfocarnos en nuestro bienestar. Es el mes de la concientización sobre el cáncer de mama. Cada año, 42.690 personas (42.170 mujeres y 520 hombres) mueren de cáncer de mama. Tener una mamografía anual periódica es crucial en la batalla contra el cáncer de mama. No omita su mamografía anual solo por COVID. Hágase su mamografía. Vacúnese contra la gripe. Lávese las manos. Use alcohol en gel. Usar una máscara. Cuidate. ¡Lo vales!

También debería hacer tiempo para votar. Votar es un acto importante. Puede ser un acto de protesta, apoyo o individualidad. Puedes votar por un candidato en la boleta o escribir el nombre de tu propio candidato. Puede votar en la cabina de votación el 3 de noviembre de 2020 o puede obtener una boleta de voto en ausencia o votar temprano. Tienes muchas opciones. Pero no hay excusas. Vota, Porque tu opinión debe contar.

Y, por último, cuando el mes llega a su fin, recordamos cómo COVID ha cambiado nuestras vidas. Los niños, que durante siglos han celebrado Halloween, se ven desalentados de participar debido a la pandemia. Halloween se originó con el antiguo festival Celta de Samhain, cuando la gente encendía hogueras y usaba disfraces para protegerse de los fantasmas. En el siglo VIII, el Papa Gregorio III designó el 1 de noviembre como un momento para honrar a todos los santos. Pronto, el Día de Todos los Santos incorporó algunas de las tradiciones de Samhain. La noche anterior se conocía como All Hallow Eve, y más tarde Halloween. Con el tiempo, Halloween, que se celebró el 31 de octubre, se convirtió en un día de actividades como pedir dulces, tallar linternas, reuniones festivas, ponerse disfraces y comer golosinas. MHACY trabajará con los coordinadores residentes para asegurarse de que todos los niños que viven en una de nuestras propiedades reciban una bolsa de regalo de Halloween. No se puede compensar el año que hemos tenido, pero podría hacer que las cosas sean más dulces. Manténgase seguro, saludable y activo.

Wilson Kimball

Presidente y director ejecutivo

De la Autoridad Municipal de Vivienda de la Ciudad de Yonkers

Octubre es el Mes de la concientización sobre el cáncer de mama: hágase su Mamografía

(Continuación de la página 1)

3. Vaya al natural el día de su prueba.

No use desodorante en su cita. Puede aparecer en la mamografía como pequeños puntos blancos, que pueden parecer calcificaciones, que en algunos casos pueden ser el primer signo de cáncer de mama. También considere usar una falda o pantalones con una blusa separada, para que cuando se desviste pueda quitarse la blusa sin tener que quitarse toda la ropa.

4. Forme un equipo con su tecnólogo.

Dígale al técnico de mamografías si tiene bultos nuevos y luego trabaje con ella para obtener las mejores imágenes posibles. El posicionamiento y la presión pueden resultar incómodos; sin embargo, dura solo unos segundos y permite una evaluación óptima de las mamas. En la medida de lo posible, intente relajar el cuerpo y trabaje con el técnico. Es un esfuerzo de equipo obtener las mejores imágenes posibles.

5. Anticípese a la programación.

Al salir, reserve para el próximo año para asegurarse de que realmente se realice una mamografía de detección anual.

6. Con las mamografías de detección anuales, no permita que las preocupaciones sobre la radiación lo desanimen.

Una mamografía es una radiografía de dosis extremadamente baja, y el riesgo de exposición mínima a la radiación se ve superado por el beneficio potencial de mortalidad.

7. Es posible que no conozca sus resultados de inmediato, y eso es normal.

La mayoría de las mujeres ingresan, se hacen la prueba, se lee en 24 horas y luego se envían los resultados por correo a la paciente y al médico remitente. La gran mayoría de las mujeres, en su mayoría, tienen una mamografía verdaderamente normal, y esto es muy tranquilizador.

8. La historia familiar cuenta.

Las mujeres con alto riesgo de cáncer de mama, definido principalmente sobre la base de una mutación genética o antecedentes familiares, deben comenzar la detección anual antes. Por ejemplo, si a su madre o hermana le diagnosticaron cáncer de mama a los 46 años, debería empezar a hacerse mamografías anuales a los 36 años.

9. Aún necesita una mamografía, incluso sin antecedentes familiares.

Incluso si no tiene antecedentes familiares u otros factores de riesgo, esto no significa que no deba hacerse una prueba de detección. El hecho es que del 60 al 70 por ciento de las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama no tienen factores de riesgo conocidos.

10. La mamografía de detección anual salva la mayoría de vidas.

Si no se ha realizado una mamografía en el último año, llame a su proveedor de atención médica para que pueda ayudarla a hacerlo.

El Hospital Carol H. Taylor Breast Health Center en NewYork-Presbyterian Lawrence ofrece una amplia gama de servicios de biopsia e imágenes de mama en un entorno hermoso y relajante similar a un spa. Con un equipo galardonado, horarios convenientes y las últimas tecnologías de detección y diagnóstico, el Centro es una de las opciones más populares del condado de Westchester para el cuidado de los senos. Para programar su cita, llame al 914-787-5008. Para obtener más información, visite www.nyp.org/lawrence/services/breast-center

Rock El Voto

MHACY anima a todos a votar. Si no está registrado, es fácil hacerlo visitando la Junta Electoral, llamando o visitando su sitio web. Este año, debido a la pandemia, las personas pueden solicitar una boleta de voto en ausencia y votar por correo. Si votó en elecciones pasadas, debería recibir un formulario de solicitud de boleta de voto ausente por correo. De lo contrario, puede solicitar uno en línea en <https://citizenparticipation.westchestergov.com/vote/absentee-ballots>. Las solicitudes deben recibirse antes del 27 de octubre.

También existe la oportunidad de votar anticipadamente este año. Las fechas son las siguientes:

- Sábado, 24 de octubre de 2020 desde el mediodía hasta las 5pm
- Domingo, 25 de octubre de 2020 desde el mediodía hasta las 5pm
- Lunes, 26 de octubre de 2020 de 8am a 4pm
- Martes, 27 de octubre de 2020 desde el mediodía hasta las 8pm
- Miércoles 28 de octubre de 2020 de 8am a 4pm
- Jueves, 29 de octubre de 2020 desde el mediodía hasta las 8pm
- Viernes, 30 de octubre de 2020 de 8am a 4pm
- Sábado, 31 de octubre de 2020 desde el mediodía hasta las 5pm
- Domingo 1 de noviembre de 2020 desde el mediodía hasta las 5pm

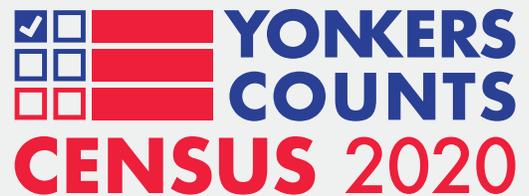
En Yonkers puede votar en las bibliotecas Grinton I. Will o en la biblioteca Riverfront. Puedes encontrar la lista con todas las ubicaciones en el sitio web de la Junta Electoral. Además, busque más información aquí en nuestra página de Facebook.

¡Atención residentes de MHACY!

Es posible que haya recibido una carta importante por correo pidiéndole que se registre en Rent Café, nuestro nuevo portal en línea. Se espera que salgan más de 1,000 cartas este mes. MHACY está actualizando su lista de espera de vivienda y registrarse es la forma más fácil de asegurarse de que está en la lista. Registrarse es fácil

- Una vez que se haya registrado, puede:
- Pagar el alquiler desde la comodidad de su hogar sin tarifas
- Ahorrar tiempo
- Mantenerse seguro durante la epidemia de COVID-19
- Hacer órdenes de trabajo para reparaciones
- Actualizar la información de contacto para que pueda recibir notificaciones importantes y permanecer en el lista de espera.

Consulte su correo para obtener su código de identificación personal para registrarse. Si no recibió su carta o perdió su código de identificación, llame a MHACY al 914-793-8400 y hable con Jennifer (X137) o Sarah (X127) o envíe un correo electrónico a rentcafe@mhacy.org.



Complete su encuesta del censo hoy

No es demasiado tarde para completar su formulario del censo de EE. UU. 2020.

Cada 10 años, el gobierno federal cuenta a todos sus ciudadanos. Ese recuento determina cuánto dinero gastarán la Ciudad de Yonkers y otras comunidades en todo el país en servicios que todos usamos, como viviendas, hospitales y escuelas.

“El censo de 2020 es fundamental para todas las ciudades de Estados Unidos, pero las ciudades medianas como Yonkers dependen un poco más de él”, dijo el alcalde de Yonkers, Mike Spano. “Hay decenas de millones de dólares en riesgo para programas y servicios que muchos de nosotros usamos todos los días, incluyendo escuelas y hospitales”.

Puedes responder en línea en 2020Census.gov, por correo o por teléfono (1-844-330-2020).

2020Census.gov | 1-844-330-2020



La representante y presidente del Consejo de Inquilinos de MHACY tiene éxito en el sueño de ser propietario de una vivienda



Ser dueño de su propia casa es un objetivo que es posible. Pregúntale a Vanessa Lugo. Vanessa fue miembro de la Junta Asesora de Residentes (RAB) y representante del Consejo de Inquilinos, así como presidenta de su sitio (Calcagno Homes) durante más de 12 años. Ahora cerrará su nuevo hogar en Syracuse, Nueva York, a finales de este mes. Vanessa dijo que la perseverancia es la clave para ser propietario de una vivienda. “Le diría a cualquiera que tienes que ser dedicado, tienes que hacer preguntas y tienes que ser capaz de superar los obstáculos”, dijo.

Vanessa creció en School Street y luego tuvo su propio apartamento allí. Hace dos años, cuando MHACY comenzó el proceso RAD (Programa de demostración de asistencia para el alquiler), Vanessa decidió que, en lugar de firmar un nuevo contrato de arrendamiento, iba a tener su propia casa. Vanessa le pidió información a MHACY y también se inscribió en un curso a través de Westchester Residential Opportunities, que le enseñó los pasos que debía seguir para trabajar para tener su propia casa. “Lo primero es asegurarse de que su crédito sea bueno”, dijo Vanessa. “Sin un buen crédito, incluso si tiene el dinero para un pago inicial, no podrá hacerlo”

Durante dos años, Vanessa trabajó para reparar su crédito y ahorrar dinero todos los meses para asegurarse de tener suficiente para cubrir los costos de cierre. Debido a que su hermano y el padre de sus hijos vivían en el área de Syracuse y los impuestos eran más bajos, decidió buscar una casa allí. En julio, Vanessa estaba lista para cerrar la compra de una casa, pero el trato fracasó en el último minuto. Sin embargo, no dejó que eso la disuadiera y siguió mirando. Ahora sus tres hijos y su hija se mudarán a su nueva casa de 4 habitaciones. Vanessa dijo que le encanta la cocina comedor, el salón social y la piscina en el patio, la hoguera y el gran patio delantero. A pesar de ser dueña de la casa de sus sueños, dijo que extrañará a las personas de MHACY a quienes llamó grandes vecinos. Ella animó a otros a trabajar para ser dueños de su propia casa.

“Ahora tengo algo para dejar a mis hijos”, dijo.

“La vida es lo que tú haces de ella.”



Halloween durante COVID-19 todavía puede ser divertido

- Halloween está a la vuelta de la esquina. Aquí hay algunas actividades de bajo riesgo que puede hacer con sus hijos para protegerse contra la propagación del COVID-19 según lo recomendado por los CDC.
- Tallar o decorar calabazas con miembros de su hogar y exhibirlas
- Tallar o decorar calabazas afuera, a una distancia segura, con vecinos o amigos
- Decorar su casa, apartamento o espacio habitable
- Hacer una búsqueda del tesoro de Halloween donde los niños reciben listas de cosas con temática de Halloween para buscar mientras caminan al aire libre de casa en casa admirando las decoraciones de Halloween a distancia.
- Tener un concurso virtual de disfraces de Halloween
- Tener una noche de película de Halloween con las personas con las que vives
- Tener un truco al estilo de búsqueda del tesoro- o tratar la búsqueda con los miembros de su hogar dentro o alrededor de su hogar en lugar de ir de casa en casa