

EDICIÓN  
2021.Ce

JAN/FEB/MAR

E A



D E

SAN JOSÉ

 2021.Ce - REVISTA BILINGÜE  
[ published by KOOLTURA MARKETING ]

TOGETHER WE RISE! | FEEDING THE SOUL | CAMINO A NUESTRO BIENESTAR | GOODBYE, 2020. HELLO, 2021!

# CONTENIDO

## CONTENT

### EDICIÓN 2021.Ce

- 02 **EL BIENESTAR** by Rosanna Alvarez
- 04 **ADICCIÓN** by Mayra Flores
- 05 **EVERY WORKDAY** by José-Ariel Cuevas
- 06 **TOGETHER WE RISE!** by Corina Herrera-Loera
- 10 **COMMUNITY ORGANIZING AS HEALING** by Victor Duarte-Vasquez and Paola Mondragon
- 12 **DANCING TOWARD BELONGING** by Priya Das
- 14 **FOOD, COMMUNITY, HEALTH** by Solandyi Aguilar
- 16 **CUERPO Y MENTE** by Nora Sofía Ramírez
- 20 **FEEDING THE SOUL** by Mariana Alvarez
- 24 **WHAT YOU ARE DOING IS ENOUGH** by Lidia Bueno
- 28 **IN LOVING MEMORY OF MIRIAM MALDONADO MAGAÑA**
- 30 **CAMINO A NUESTRO BIENESTAR** by Ugho Badú
- 32 **GOODBYE, 2020. HELLO, 2021!** by Vanessa Shieh

#### EDITOR

#### TRANSLATORS

#### DESIGN

#### COVER INSPIRATION

#### PHOTOGRAPHY

#### MARKETING/OUTREACH

#### PROJECT MANAGER

#### CONTRIBUTORS

Rosanna Alvarez  
Ruth Mendoza | Ugho Badú  
Omar Rodriguez  
Citlali Rose  
Buggsy Malone  
Quinton Photography  
Mosaic Silicon Valley  
Swagato Basumallick  
Joanna Acevedo  
Ruth Mendoza  
Solandyi Aguilar  
Mariana Alvarez  
José-Ariel Cuevas  
Ugho Badú  
Lidia Bueno  
Priya Das  
Victor Duarte-Vasquez  
Mayra Flores  
Corina Herrera-Loera  
Paola Mondragon  
Nora Sofía Ramírez  
Vanessa Shieh

Next Issue **2021.Ome**  
Quarterly Publication  
Coming **April**

Próxima Edición **2021.Ome**  
Publicación Trimestral  
Llega en **abril**

#### [ Facebook ]

@eastsidemagsanjose  
@koolturamarketing

#### [ Instagram ]

@eastsidemag  
@koolturamarketing

#### [ Website ]

kooltura.com



Cofundador / Co-Founder:

Omar Rodríguez es el propietario y director de mercadotecnia de *Kooltura Marketing*. Su trabajo se centra en ofrecer oportunidades para que la comunidad se reúna, participe y se conecte para celebrar nuestro pasado y la cultura en toda la ciudad de San José. Su visión creativa para establecer una plataforma colectiva para elevar las historias del hermoso trabajo que ocurre en todo el este de San José es lo que inicialmente dio vida a esta revista.

Omar Rodriguez is the Owner and Marketing Director of Kooltura Marketing. His work centers around offering opportunities for the community to gather, engage, and connect in celebration of heritage and culture throughout the City of San José. His creative vision for establishing a tangible platform for elevating the stories of the beautiful work happening throughout East San José is what initially brought this magazine to life.



Cofundadora / Co-Founder:

Rosanna Álvarez se unió a *Kooltura Marketing* como cofundadora de la revista *EASTSIDE* para integrar y activar las historias centradas en corazón que han sido el legado de esta comunidad por generaciones. El trabajo de su trayectoria está impulsado por un espíritu creativo y emprendedor, justicia social, empoderamiento de la comunidad y una pasión por lograr la equidad y el acceso a través de líneas raciales y étnicas.

Rosanna Alvarez joined Kooltura Marketing as the Co-Founder of *EASTSIDE* Magazine to integrate and activate the heart-centered stories that have been the legacy of the East Side for generations. Her life's work is fueled by a creative and entrepreneurial spirit, social justice, community empowerment, and a passion for achieving equity and access across racial and ethnic lines.



# EL BIENESTAR

By Rosanna Álvarez

Durante el año pasado, ha sido desafiada nuestra salud física, mental, espiritual y emocional con implacables olas en medio del crónico caos. Nuestras comunidades continúan siendo las más afectadas por la pandemia. Hemos perdido a varios seres queridos que eran pilares en nuestras comunidades. Hemos sido golpeados por los traumas de varias injusticias incluyendo el aumento del racismo, la brutalidad policial, el sentimiento anti-inmigrante, la reforzada supremacía blanca, la incertidumbre política y las amenazas constantes a nuestra democracia. Muchos de nosotros hemos luchado mientras mantenemos dolorosamente la distancia de nuestras familias, eligiendo no reunirnos en un momento en el que más anhelamos la conexión, todo para frenar la propagación del COVID-19. Estamos agotados y a veces, nuestras palabras no son suficientes.

Sin embargo, las historias que han surgido de *Eastside Magazine* durante la pandemia nos recuerdan el alcance de nuestras palabras a través de nuestras acciones, nuestros corazones y cuidados. Nos hemos nutrido y sostenido de manera asombrosa mientras intentamos sobrevivir a tantas angustias que alteran nuestras vidas. Las historias nos han dado una idea de cómo seguimos apoyándonos los unos a los otros de distintas maneras. Nos hemos organizado, hemos celebrado, hemos llorado y nos hemos aferrado y fortalecido en la esperanza a través del arte, la cultura y nuestra comunidad.

Las conversaciones colectivas han tenido un enfoque en el ámbito de la salud mental y nos parece apropiado que nuestra edición de aniversario este centrada en el tema del bienestar. Como parte de este esfuerzo, invitamos a los miembros de la comunidad del este de San José a compartir sus historias con el objetivo de que compartan sus vivencias en estos momentos de nuestra historia, las contribuciones hacia el bienestar colectivo y sus visiones e ideas de cómo mantener el ánimo en nuestra comunidad en este inicio del 2021. Recibimos varias historias que conectan el pasado y el presente, la nostalgia y la esperanza, el dolor y el poder. Estos testimonios de sanación colectiva nos recuerda nuestro legado comunitario, teniendo como base las enseñanzas de nuestros mayores a lo largo de la historia del este de San José: nuestro bienestar es lo más preciado que cualquier otro servicio al que los privilegiados puedan acceder. Lo que hay en nuestros corazones y en la humanidad es el núcleo de nuestro bienestar que va más allá del bienestar propio: es el cariño comunitario. El bienestar es colectivo y responsable. Se basa en la cultura, la gastronomía, la agricultura, solidaridad, historia, arte (música, teatro, danza, poesía, pintura) y educación. Cuando entendemos que formamos parte de algo más grande que nosotros mismos, surge la necesidad de ver por el bienestar de nuestros seres queridos y es cuando nos preguntamos: "¿y cómo están los niños?" Es entonces que debemos ser también conscientes de nuestros adultos mayores y de aquellos que son más vulnerables, mientras reconocemos la importancia de cuidar también a aquellas personas que su trabajo es cuidar de otros. Recordar y contar las historias de aquellos que hemos perdido, decir sus nombres para nunca olvidar de dónde venimos. El bienestar no es otra cosa que el amor cuando nos apoyamos los unos a los otros, es una canción que nos libera y a veces una danza, una obra de arte, un poema, un mosaico colectivo de expresión basado en la cultura.

Throughout the last year, we've had our physical, mental, spiritual, and emotional health tried and tested in relentless waves amidst chronic chaos. Our communities continue to be hit the hardest by the pandemic. We've lost several loved ones who were pillars in our communities. We've experienced the traumas of several injustices, including surges in racism, police brutality, anti-immigrant sentiment, emboldened white supremacy, political uncertainty, and constant threats on our democracy. Many of us have struggled as we painfully maintain our distance from families, choosing not to gather in a time when we crave connection the most - all to curb the spread of COVID-19. We're exhausted, and sometimes our words aren't enough.

Still, the stories that have emerged from *Eastside Magazine* throughout the pandemic remind us of how much our words can capture by way of our actions, hearts, and care. We've nurtured and sustained ourselves in amazing ways as we've attempted to survive so much life altering heart-break. The stories have given us a glimpse into how we continue to show up for each other. We've organized, we've celebrated, we've grieved, and we've anchored ourselves in hope through art, culture, and community.

While many collective conversations have shifted toward mental health, we find it fitting to focus our anniversary issue on "el bienestar." As part of this effort, we invited members of the Eastside community to share your stories of how you are experiencing these collective moments in our history, the contributions toward our collective well-being, and your visions or ideas of how to keep our community vibrant and thriving as we kick off 2021. We received a range of stories bridging past and present, nostalgia and hope, grief and power. This testament to our collective healing reminds us of our legacy as a community, anchoring us in what many of our elders have taught us throughout the history of the Eastside: our wellness is more than a co-opted self-care accessible only by the privileged. What's in our hearts and humanity is at the core of our *bienestar* and in that way, it's more than wellness: it's community care. *El bienestar* is collective and accountable. It is grounded in culture, food, gardening, organizing, history, art, music, teatro, dance, poetry and *educación*. It's understanding ourselves as part of a greater whole calling on us to constantly ask, "And how are the children?" It demands we be mindful of our elders and our most vulnerable, while remembering the importance of also taking care of the caretakers. It's remembering and telling the stories of those we've lost, speaking their names, so that we remember who we come from. *El bienestar* is what love looks like when we show up for each other. It's a song of liberation, sometimes a dance, a work of art, a poem - a collective patchwork of expression grounded in *cultura*.

# ADICCIÓN

Poem By Mayra Flores

Empecé a ver hoy  
El dilema social,  
un documental sobre  
la tecnología y nuestra  
adicción y predisposición  
humana hacia ella.

Rompí una de mis reglas  
cardinales y llevé mi  
computadora portátil a  
mi habitación para poder  
seguir viendo la película  
mientras presionaba y  
segua mi carrera de 30  
minutos en mi nueva  
caminadora.

Sin pantallas en el cuarto.

Maldición.

Solo había llegado a mi  
marca de 10 minutos,  
cuando la pantalla se  
congeló y la película se  
detuvo.

Maldición.

Mi Internet se apaga a  
las 10 de la noche para  
obligarme a acostarme sin  
mirar una pantalla antes  
de querer hacerlo. Esta  
noche, se apagó en medio  
del documental. Resistí  
la tentación de prenderla  
otra vez y en cambio, seguí  
corriendo, mirando la  
pantalla congelada.

Maldición.

Tengo adicción. Una  
adicción al sonambulismo  
sin complejos.

Adicción.

La palabra ahora seguía  
rebotando en mi cabeza  
mientras mis pies se  
movían debajo de mí. ¿A  
qué exactamente?

Adicción a correr.

Adicción al cine.

Adicción a la música.

Adicción al amor.

Y a conectar.

Para crear.

Y al aprendizaje.

Adicción a llenar mi  
tiempo, a llenar mi  
itinerario frente a la  
pantalla con amigos  
evitando las mismas cosas  
que yo.

Adicción a comprometerme  
demasiado y a cuidar  
demasiado.

A evitar la quietud, la  
contemplación y el vacío  
que puede resultar por  
la inactividad, decir no y  
desconectarse.

Adicción a la vida.

¿Puedo hacer una  
sobredosis de la vida? ¿Es  
esa una posibilidad? Y si es  
así, ¿cómo se ve eso? ¿Qué  
significa eso?

En esta ermita  
obligada, me encuentro  
desesperadamente  
tratando de llenar el  
silencio entre llamadas,  
entre pantallas, en lugar  
de cerrar los ojos y  
enraizarme en la tranquila  
poesía de la vida.

¿Qué es eso?

I started watching The  
Social Dilemma today, a  
documentary on technology  
and our addiction to it and  
our human predisposition  
to this.

I broke one of my cardinal  
rules and brought my laptop  
into my bedroom so that I  
could continue watching  
while I squeezed in my  
30-minute run on my new  
treadmill.

No screens in the bedroom.

Damn.

I had only gotten to my  
10-minute mark, moving  
from a brisk warm-up  
walk to a run when the  
screen froze and the movie  
stopped.

Damn.

My internet shuts off at  
10pm to force me to go  
to bed without looking at  
a screen before I do so.  
Tonight, it shut off in the  
middle of the documentary.  
I resist the urge to override  
the shutoff and instead  
keep running, staring at the  
frozen screen.

Damn.

I am an addict. An  
unapologetic, completely  
sleepwalking addict.

Addict.

The word now kept  
bouncing around in my head  
as my feet moved beneath  
me. To what, exactly?

Addicted to running.

Addicted to movies.

Addicted to music.

Addicted to loving.

And to connecting.

To creating.

And to learning.

Addicted to filling my time,  
to fill up my calendar with  
screen time with friends  
avoiding the same things I  
am.

Addicted to overcommitting  
and overly caring.

To avoiding the stillness,  
contemplation and empty  
that can come from slowing  
down, saying no and  
disconnecting.

Addicted to life.

Can I OD on life? Is that a  
possibility? And if so, what  
does that look like? What  
does it mean?

In this forced hermitage,  
I find myself desperately  
trying to fill the silence  
between calls, between  
screens, instead of closing  
my eyes and grounding  
myself in the quiet poetry  
of life.

What is that?

# EVERY WORKDAY

Poem By José-Ariel Cuevas

Todos los días de  
trabajo.

Camino 35,000 pasos.

Caminando alrededor de  
las instalaciones

Muchas veces ando.

Eso es más de diecisiete  
millas

De pies cansados,

De espinillas astillandose  
lentamente.

Diecisiete millas de  
abatimiento existencial

En espiral constante.

Hay días en los que las  
cosas van bien

entonces hay dias

dónde estás tenso,

cada pedazo de fibra

luchando para mantenerse  
íntegro.

Es el trabajo del  
terrateniente

sin causa ni gloria,

pero mucho cansancio

y tirones de músculos.

En el bar,

Lanzo un tiro hacia atrás:

Aquí están los engranajes  
sin rostro

Eso mantiene la máquina  
tareando.

Para las personas cuyos  
nombres son secundarios,

Agarrando la vida con sus  
manos encallecidas.

Every workday

I walk 35,000 steps,

Lapping the premises

Many times over.

That is over seventeen miles

Of worn feet,

Of shins slowly splintering.

Seventeen miles of  
existential doldrums

In constant loop.

There are days when things  
run smoothly,

then there are days

where you are pulled taut,

every bit of fiber struggling

to maintain their integrity.

It is yeoman's work

without a cause nor glory,

but plenty of exhaustion

and pulled muscles.

At the bar,

I throw back a shot:

Here's to the faceless cogs

That keep the machine  
humming.

To the people whose names  
are secondary,

Gripping life with their  
calloused hands.

---

*José-Ariel Cuevas es un erudito independiente de toda la vida que creció en el área de King y Story en el este de San José, siempre con la cabeza en las nubes y los pies de proletariado firmemente en la tierra. Puedes encontrar su trabajo y opiniones aleatorias en una esquina o en twitter @xicanobrowndude.*

*Mayra Flores es hija de inmigrantes mexicanos, residente de San José de primera generación y madre de un ser humano increíble. Creció en ESSJ, pasó su vida de joven adulta en el centro y ahora reside en el vecindario Gardner de SJ. Ella usa la narración de historias para empoderar a las comunidades. Fideo> Frijoles.*

---

*José-Ariel Cuevas is a lifelong independent scholar who grew up in the King and Story area of East Side San Jo, forever with his head in the clouds and his proletariat feet firmly in the ground. You can find his work and random opinions either on a street corner or on twitter @xicanobrowndude.*

*Mayra Flores is the daughter of Mexican immigrants, first generation San Jose resident and mother of an amazing human being. She grew up in ESSJ, spent her young adult life downtown and now resides in the Gardner neighborhood of SJ. She uses storytelling to empower communities. Fideo>Frijoles.*



# TOGETHER WHY?

By Corina Herrera-Loera

**M**i viaje me ha moldeado de diferentes maneras. Cuando era niña, recuerdo ayudar a mi madre a traducirle mientras sufría discriminación y acoso porque mi madre no podía hablar inglés. También pasé por muchas cosas desagradables como violencia doméstica, violencia de pandillas y los efectos del abuso de sustancias y aprendí algunas maneras poco saludables de lidiar con todo. A la edad de 13 años, perdí a uno de mis amigos de la infancia debido a la violencia de pandillas. Ver a su madre llorar dolorosamente junto a su ataúd me impulsó a hacer algo al respecto. Recuerdo que me dije a mí misma que quería ser oficial de libertad condicional porque vi cómo algunos de ellos impactaban positiva o negativamente la vida de mis compañeros. Me dijeron que sería muy difícil. Después de ser la primera en mi familia en ir a la universidad y obtener una licenciatura en Sociología, lo que también me ayudó a comprender por qué las personas a mi alrededor hacían las cosas que hacían, finalmente obtuve mi insignia y me convertí en oficial de libertad condicional.

**M**y journey has shaped me in so many ways while reminding me of what healing looks like in my communities. As a child, I remember translating for my mom and experiencing discrimination and bullying because my mom could not speak English. I also experienced many unpleasant things like domestic violence, gang violence, and the effects of substance abuse, along with unhealthy ways of coping with it all. At the age of 13, I lost one of my childhood friends to gang violence. Seeing his mother cry hysterically at his coffin propelled an urgency in me to do something about it. I remember telling myself I wanted to be a Probation Officer (PO) because I saw how some PO's positively or negatively impacted my peer's lives. I was told it would be too hard. After being the first in my family to go to college and earn a bachelor's degree in Sociology, which also helped me understand why people around me did the things they did, I eventually earned my badge and became a PO.

**A lo largo de este viaje, solía decirle a la gente que esperaba con ansias el día en que los jóvenes ya no tendrían que ser encarcelados y en cambio, se les brindarán más oportunidades para sanar y prevenir que cometan más delitos. Hubo muchos que pensaron que estaba loca y se rieron de mí. Bueno, me complace informar que actualmente contamos con un ingreso de cero en jovencitas detenidas en nuestras instalaciones de detención de jóvenes del condado de Santa Clara. Así es como se ve la sanación: comprender comienza con una creencia, un sueño lo suficientemente poderoso para hacerse realidad y que nunca se hará por sí solo.**

**Esta pandemia de COVID-19 no es la primera vez que como personas indígenas y personas de color (BIPOC) hemos pasado por una amenaza en nuestras comunidades y nuestras vidas. Sabemos que nuestra gente ha sobrevivido opresión a lo largo de cientos de años y a través de varios intentos de exterminación. Que nuestros BIPOC están experimentando las tasas más altas de COVID-19 no es**

Along this journey, I would often tell people I looked forward to a day when youth were no longer incarcerated and instead given opportunities for healing to prevent them from committing more crimes. Many thought I was crazy and laughed at me. Well, I am happy to report we are currently at zero girls detained in our Santa Clara County youth detention facilities. This is what healing looks like: understanding it begins with a belief, a dream powerful enough to break free from a harsh reality and that it is never done alone.

This COVID-19 pandemic is not the first time our Brown, Indigenous, and People of Color (BIPOC) have experienced a threat like this to our lives and communities. We know our people have survived hundreds of years of oppression and several attempts to exterminate us. The fact that BIPOC are currently experiencing the highest rates of COVID-19 is no surprise.

# “ Todos debemos comprometernos a hacer nuestra parte para sanar. ”

una sorpresa. Desafortunadamente, seguimos siendo las comunidades más marginadas sistémicamente, con trabajos esenciales que nos ponen aún más en riesgo de exposición. Entender estas cosas me dio el mismo sentido de urgencia que experimenté cuando era joven. Mi compromiso de hacer algo al respecto me motivó a trabajar como Oficial de Información Pública en el Equipo de Acceso al Idioma en el Centro de Operaciones de Emergencia de nuestro condado. Servir en esta capacidad ha sido difícil, ya que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para servir a aquellos en las áreas más necesitadas y sabiendo que es un problema de equidad más que nada. Es importante comprender que los que somos de color casi no se encuentran en las mesas donde se toman decisiones, pero a menudo son los más afectados negativamente por las leyes vigentes. Mientras continúo hablando desde varios asientos que no fueron hechos para personas como yo, se que tengo responsabilidad de construir puentes mientras trabajo para asegurar que haya equidad en el camino. A menudo me siento como un disco rayado, expresando las preocupaciones de los excluidos. Pasando por estos momentos difíciles me recuerdo que a través de la tormenta, es seguro que el sol siempre saldrá. Estoy agradecida a lo largo de mi viaje porque me ha ayudado a convertirme en la líder que soy hoy, manteniéndome compensiva con las necesidades de aquellos a quienes represento. En las mesas donde se toman decisiones y en las conversaciones, sé que no solo hablo por mí misma, sino que representó a todos aquellos con los que estoy interconectada.

A lo largo de mi viaje por la vida, he aprendido que justo cuando uno ha sanado una capa, hay más sanación que hacer, por lo que es mejor crear puentes que cerrar puertas y quemar puentes. Nunca me vi en política y solo me consideraba una servidora pública. Sin embargo, cuando entendí quién estaba tomando decisiones y cómo estaban afectando negativamente a mi comunidad, intervine y fui nombrada fideicomisario de la Junta del Distrito Escolar Unificado de Alum Rock. En mi primer año y medio, defendí las resoluciones que se aprobaron para implementar los estudios étnicos en nuestro distrito de grados K-8 y terminar los contratos con el departamento de policía local. Estoy agradecida por los logros que he experimentado personalmente y junto con la comunidad. Soy testigo de tantos ejemplos de sueños que se han hecho realidad cuando una comunidad se une por una causa. Es una fuerza poderosa y creo de todo corazón que ¡Juntos nos levantamos!

Unfortunately, we continue to be the most systematically marginalized communities, working essential jobs that put our people further at risk of exposure. Understanding these things gave me the same sense of urgency I experienced as a youth. My commitment to doing something about it activated me to work as a Public Information Officer on the Language Access Team in our county's Emergency Operations Center. Serving in this capacity has been difficult, as we are doing our best to serve those in the most high-need areas. It is important to understand that BIPOC are often not at decision-making tables but often the ones most negatively affected by laws put in place. As I continue to speak from various seats not intended to be held by people like me, I am reminded of my responsibility to build bridges as I network to ensure there is equity along the way. I often catch myself feeling like a broken record, voicing the concerns of the excluded. Going through this experience and many other dark periods I get to remember that through the toughest storm, it is certain the sun will always come out. I am grateful for my entire journey because it has helped shape me into the leader I am today, while keeping me empathetic to the needs of those I represent. On decision making tables and in conversations, I know I don't just speak for myself; I represent all of those I am interconnected to and with.

Through my life journey, I have learned when we heal, it is just another layer; there is much more healing to do, therefore, it is better to create bridges than to close doors and burn bridges. I never saw myself in politics and only considered myself a public servant. However, when I understood who was making decisions and how they were negatively impacting my community, I stepped in and was appointed as a Trustee to the Alum Rock Union School District Board. In my first year and a half, I've championed resolutions passed to implement ethnic studies in our K-8th grade district and ended contracts with the local police department. I am grateful for the wins I have experienced personally and alongside the community. Witnessing so many examples of dreams becoming reality when a community comes together for a cause. It is a force to be reckoned with and I wholeheartedly believe that Together We Rise!

Juntos continuaremos mejorando nuestras comunidades más marginadas, sanando nuestra nación y asegurando la equidad. Sin embargo, todos debemos comprometernos a hacer nuestra parte para sanar. Ahora, más que nunca, especialmente durante estos tiempos, todos somos necesarios a la vanguardia. Hay que unir nuestras redes, garantizar que los recursos lleguen a los más necesitados y seguir las directivas, todos tenemos una parte. Continuaré haciendo mi parte y para terminar les ofrezco siete formas que me han ayudado a tener bienestar y sanación en mi vida:

1. **Comparta el trabajo.** Hay mucho trabajo que hacer. Todos pueden tener un papel.
2. **Apoye.** No te tomes las cosas personales con quienes eligen ser "cangrejos en un balde", pero ten cuidado y elige tu círculo cercano sabiamente.
3. **Todos estamos en un camino de curación.** La ira y la frustración hacia ti no tienen nada que ver contigo.
4. **Prioriza tu bienestar.** La gente no paga alquiler para vivir en tu cabeza, así que no dejes que se queden por mucho tiempo.
5. **Prioriza a su familia y amigos.** No le des tu valioso tiempo a alguien que no se preocupa por ti.
6. **Establece límites y sigue tu intuición.** No podemos ser todo para todas las personas. Sigue tu compás interno.
7. **Las acciones hablan más que las palabras.** Cree en lo que la gente hace más que en lo que dice.

---

*Corina Herrera-Loera es la presidenta de la Junta del Distrito Escolar Unificado de Alum Rock, feroz defensora de su comunidad, madre, esposa y danzante. Ha sido funcionaria pública desde 1994 dedicada a abogar por la justicia y la equidad. Es descendiente de la nación wixarika / huichol y es su orgullo ser hija de inmigrantes originarios de Zacatecas.*

Together we will continue to lift our most marginalized communities, bring healing to our nation and ensure equity. However, we must all commit to doing our part to heal. Now, more than ever, we are all needed at the forefront, from uniting our networks, ensuring resources go out to those most in need, everyone has a part. I will continue to do my part, and in closing, I offer seven ways that have helped me create wellness and healing in my life:

1. **Share the work.** There is plenty of work for everyone to have a role.
2. **Empower and support.** Don't take things personal with those who chose to be crabs in a bucket, but be aware and choose your close circles wisely.
3. **We are all on a healing path.** The anger and frustration toward you has nothing to do with you.
4. **Prioritize your well-being.** People don't pay rent to live in your head. Don't let them stay for too long.
5. **Prioritize your family and friends.** Do not give your valuable time to someone who doesn't care about you.
6. **Set boundaries and follow your intuition.** We can't be all things for all people. Follow your inner compass.
7. **Actions speak louder than words.** Believe what people do more than what they say.

---

*Corina Herrera-Loera is the Board President of the Alum Rock Union School District as well as a fierce advocate for her community, a mother, a wife, and a danzante. She has been a public servant since 1994 dedicated to advocating for justice and equity. She is a descendent of the Wixarika/Huichol nation and is the proud daughter of immigrants originally from Zacatecas.*

# COMMUNITY ORGANIZING AS HEALING

By Victor Duarte-Vasquez and Paola Mondragon

**El bienestar individual está conectado con el bienestar colectivo y viceversa. Para muchos de nosotros, la organización comunitaria es un proceso de sanación que necesitamos para extraer el miedo, la opresión, el aislamiento y la desesperanza, a medida que transformamos esas energías en acción hacia la libertad, la justicia, la unidad y la dignidad.** - Víctor Duarte-Vasquez

El Colectivo Si Se Puede está comprometido con la comunidad de Mayfair para trabajar en solidaridad y alcanzar la soberanía comunitaria, desafiar los sistemas existentes y devolver el poder a las manos de los residentes. Al coordinar y alinear el trabajo de cinco organizaciones asociadas, Somos Mayfair, Grail Family Services, Amigos de Guadalupe, Veggielution y la Escuela de Artes y Cultura, el Colectivo visualiza una comunidad arraigada y próspera donde las familias resilientes tienen confianza en sus dones, elecciones y sueños. El poder de su trabajo se expresa mejor en el siguiente testimonio:

Mi nombre es Paola Mondragon. Me involucré con el Colectivo Si Se Puede a través de Amigos de Guadalupe. El papel que desempeñamos mis compañeros y yo durante esta campaña fue muy especial. Trabajar con el colectivo durante la campaña de participación de los votantes consistió en unir fuerzas para dar vida a un montón de proyectos diferentes. Estos proyectos se construyeron completamente con un objetivo en mente: empoderar y educar a nuestra comunidad. Lo único que debemos hacer como trabajo colectivo es apoyar a nuestra comunidad de tantas formas como sea posible. Durante esta campaña, trabajamos para construir varios foros en línea que educaron a nuestra comunidad sobre diferentes temas. Uno de nuestros foros consistió y se centró únicamente en la Proposición 15 y otro consistió en educar a nuestra comunidad sobre la importancia de votar.

Como todos sabemos, nuestra comunidad de Mayfair es predominantemente latina y muchos de los miembros de nuestra comunidad son indocumentados. Servir a una comunidad predominantemente latina significa querer informar a nuestros miembros sobre propuestas que los impactan directamente. Muchas veces, vemos que comunidades como la nuestra son silenciadas y nunca se les da la oportunidad de ser escuchadas. Como *colectivo*,

*El bienestar individual is connected to el bienestar colectivo and vice versa. For many of us, community organizing is the healing process we need to extract the fear, oppression, isolation and hopelessness experienced collectively and individually, as we transform those energies into action toward freedom, justice, unity, and dignity.* - Victor Duarte-Vasquez

The Si Se Puede Collective is committed to walking alongside the Mayfair community and working in solidarity to reach community sovereignty, to challenge existing systems and to shift power back to the hands of community residents. By coordinating and aligning the work of five partnering organizations, Somos Mayfair, Grail Family Services, Amigos de Guadalupe, Veggielution, and the School of Arts and Culture, the Collective envisions a rooted and thriving community where resilient families have confidence in their gifts, choices and dreams. The power of their work is best expressed in the following *testimonio*:

My name is Paola Mondragon. I became involved with the Si Se Puede Collective through Amigos de Guadalupe. The role that me and my peers played during this campaign was extremely special. Working with the collective during the voter engagement campaign consisted of joining forces to bring a bunch of different projects to life. These projects were completely constructed with one goal in mind: to empower and educate our community. The one thing we as a collective work to do is to support our community in as many ways as possible. During this campaign, we worked to construct several online forums that educated our community on different issues. One of our forums consisted and focused solely on Proposition 15 and another consisted on educating our community on the importance of voting.

As we all know, our Mayfair community is predominantly Latino and a lot of our community members are undocumented. To serve a predominantly Latino community means wanting to inform our members on propositions that directly impact them. A lot of the time, we see that communities like ours are silenced and are never given the opportunity to be heard. As a collective, we want to unite our people and demonstrate that there is power in numbers. We organize our community

queremos unir a nuestra gente y demostrar que hay poder en los números. Organizamos nuestra comunidad para alentarlos a votar y brindarles la información que tal vez nunca hayan conocido. Incluso si no se les permitió votar, es importante educar a sus vecinos o participar en hacer correr la voz. Cuando realizamos estos foros en línea, recuerdo específicamente lo conmovedor que fue nuestro foro "Las escuelas y las comunidades primero". Este foro en particular se llevó a cabo con Zoom, por lo que se nos permitió usar la función de sala de reuniones para que los miembros de nuestra comunidad hablaran. Recuerdo que hubo una gran cantidad de respuestas y muchos padres expresaron sus preocupaciones. Casi se sintieron aliviados de que finalmente se les concediera un espacio en el que se escucharan sus voces.

Tuvimos muchos otros proyectos que hicimos, como repartir información, hacer testimonios personales, crear pancartas para poner alrededor de todo nuestro barrio para animar a la gente a votar. Estos proyectos no solo hablaban de la determinación que teníamos por nuestra gente, sino que eran proyectos que queríamos hacer para recuperar nuestro poder. Proyectos como colocar pancartas en toda nuestra comunidad se realizaron con más de una intención en mente. También fueron creados como un acto de reclamar nuestro espacio, para demostrar que esta comunidad nos pertenece y para mostrar que queremos poder tomar las decisiones por nuestra propia gente. Y esa era la belleza de todo.

Estar en el colectivo también influyó en mi liderazgo de muchas maneras. Antes de esto, no era tan activa en mi comunidad. Como estudiante universitaria, la mayor parte del tiempo siempre estaba en mi propio espacio mental y no vivía en casa en su mayor parte, por lo que solo participaba en comunidades fuera de Mayfair. Cuando tuve la oportunidad de unirme a los esfuerzos del Colectivo, fue abrumadoramente satisfactorio. Participar en este colectivo con personas tan increíbles que trabajan y comparten los mismos objetivos que tú es increíblemente inspirador. Cada vez que nos encontrábamos, incluso si solo era Zoom, todos nos íbamos con una nueva lección aprendida. Esta campaña no solo me permitió crecer como persona, sino que también me permitió experimentar de primera mano lo que realmente significa participar y retribuir a su comunidad. Esta campaña me dio fuerza y realmente dio luz e iluminó lo que significaba vivir la vida con poder, no con miedo.

to encourage them to vote and to give them the information they might have never known about. Even if they weren't allowed to vote, educating your neighbors or participating in getting the word out is significant. When we conducted these forums online, I remember specifically how touching our "Schools and Communities First" forum was. This particular forum was conducted on Zoom, so we were allowed to use the breakout room feature to get our community members talking. I remember there was an outpouring of responses and a lot of parents that voiced their concerns. It almost felt like they were relieved to finally be granted a space in which their voices were heard.

We had many other projects we did, such as passing out information, making personal testimonies, creating banners to put up all around our neighborhood to encourage people to vote. These projects not only spoke to the determination we had for our people, but they were projects we wanted to do to take back our power. Projects like putting up banners all over our community were done with much more than one single intention in mind. They were also created as an act of reclaiming our space, to demonstrate that this community belongs to us, and to showcase that we want to be able to make the decisions for our own people. And, that was the beauty of it all.

Being in the Collective also impacted my leadership in many ways. Before this, I wasn't as active in my community. As a college student, most of the time I was always in my own headspace and wasn't living at home for the most part, so I only participated in communities outside of Mayfair. When I got the opportunity to join the efforts of the Collective, it was overwhelmingly fulfilling. Participating in this collective with such awesome people that work and share the same goals as you is incredibly inspiring. Every time we would meet up, even if it was only Zoom, we all left with a new lesson learned. This campaign not only allowed me to grow as a person, but allowed me to firsthand experience what it really means to participate and give back to your community. This campaign gave me strength and really shed light and illuminated what it meant to live life with power, not fear.

“...they were relieved to finally be granted a space in which their voices were heard.”

# DANCING TOWARD BELONGING

By Priya Das



Priya Das es escritora, bailarina y cofundadora de Mosaic Silicon Valley. Está fascinada por las intersecciones entre historia, cultura, convención, tradiciones, lugar y tiempo.

Priya Das is a writer, dancer, and co-founder of Mosaic Silicon Valley. She is fascinated by the intersections between history, culture, convention, traditions, place, and time.

A lo largo de los desafíos diversos del 2020, muchos de nosotros nos sentimos nostálgicos por los eventos culturales que nos ayudaron a prosperar antes de la pandemia. Reflexionar sobre los hermosos proyectos que unen a la comunidad, nos ayuda a mantener la esperanza mientras encontramos nuevas formas de mantenernos conectados de manera creativa. Entre estas reflexiones, recuerdo un proyecto en 2016 cuando Mosaic Silicon Valley inició una colaboración intercultural entre dos comunidades muy diferentes. Habíamos invitado a la artista de danza folclórica india Srividya Eashwar y al artista folclórico mexicano Arturo Magaña para que fueran los primeros artistas encargados en proponer una colaboración de dos minutos con el fin de informar e interpretar su arte entre ambas culturas. La misión era unir a sus audiencias para construir una comunidad conectada tan diversa en audiencia como en el escenario.

Srividya, directora artística de Xpressions Dance, se reunió por primera vez con el equipo de Arturo quienes ensayaban en su estudio mientras hacían un “grito” y zapateaban fuerte con un ritmo contagioso. Srividya recuerda: “Miré a mis bailarines y vi la expresión de preocupación en sus rostros, temían cómo iban a bailar descalzos junto a un grupo que baila con zapatos y botas con clavos.” Y aún así, “tan pronto comenzamos a trabajar juntos, encontramos ese hilo conductor,” dice Arturo Magaña, director artístico de Ensamble Folclórico Colibrí. Fue fascinante ver cómo los dos lograban un ritmo en común. Srividya mantuvo el ritmo con sus palos dandiya al pie de la percusión de Arturo.

Recuerdo el sonido de trueno de los pies bailando y la música a todo volumen mientras me acercaba al lugar de ensayo, sintiéndome nerviosa por encontrar un escenario que pudiera ser apropiado para esta unión de dos grandes culturas. Pero claro, Silicon Valley ya estaba en ese escenario, ¡esperando a que se levantará el telón! Recuerdo que en aquel momento me sentí humilde por la grandeza de lo que estaba sucediendo. Algo real estaba tomando forma a partir de una idea que nació del instinto de detener a aquellas fuerzas divisorias que se extendían por todos los Estados Unidos.

Las artes son una forma eficaz de allanar el camino, utilizando la esencia de una cultura al conectarse orgánicamente y al colaborar para construir solidaridad y amistad. Mosaic Silicon Valley (que Usha Srinivasan y yo co-fundamos) tiene el propósito de trabajar con otras culturas, artistas y lugares. Cada evento es un trabajo en progreso, un diálogo que va encaminado a la construcción de pertenencia para todos. La idea detrás de unir diferentes artes y artistas es simple: construir un sentido de pertenencia. Si bien todos apreciamos la diversidad en Silicon Valley, aún hay grupos que se encuentran segregados. No todo el mundo es partícipe de la misma manera. El desarrollo económico nos ha hecho olvidar historias e incluso ha contribuido al desplazamiento de varias comunidades. Vemos edificios atractivos pero no entendemos que están construidos en suelo nativo; vemos la falta de consideración de los estadounidenses de origen japonés, pero es posible que no entendamos que algunos de ellos han sido marcados por el internalismo sociocultural; vemos agricultores de tez morena exitosos, pero no nos damos cuenta de que pueden ser “hindúes mexicanos.” Nosotros de alguna manera pertenecemos a un mismo mosaico pero con el paso del tiempo, necesitamos un mosaico diverso que afirme cada identidad mientras reafirmamos nuestra propia humanidad con dignidad en los Estados Unidos, especialmente a medida que avanzamos hacia el 2021, dejando atrás el caos del 2020.

Throughout the several challenges of 2020, many of us find ourselves nostalgic for the cultural events that helped us thrive before the pandemic. Reflecting back on beautiful projects that bring community together helps us stay hopeful as we find ways to creatively stay connected. Among these reflections, I am immediately taken back to a project in 2016 when Mosaic Silicon Valley initiated a cross-cultural collaboration between two very different populations. We had invited Indian folk dance artist Srividya Eashwar and Mexican Folklorico artist Arturo Magana to be among the first artists commissioned to come up with two minutes of informed, performative collaboration between their cultures. The mission was to bring their audiences together, to build a connected community as diverse in audience as on stage.

Srividya, artistic director of Xpressions Dance, first encountered Arturo’s team rehearsing in their studio shouting out the “grito” and stomping their feet to an infectious rhythm. Srividya recalls, “I looked at my dancers and saw the concerned look on their faces as they feared about how are we ever going to dance barefoot next to a group that dances in shoes and boots with nails in them?!” And still, “As soon as we started working together, we found that common thread,” says Arturo Magana, artistic director of Ensamble Folclórico Colibrí. It was fascinating to see how the two teased out a common rhythm. Srividya kept up the beat with her dandiya sticks to Arturo’s percussive feet.

I remember the thunder of dancing feet and the loud music as I approached the rehearsal space, feeling nervous about finding a stage that could accommodate this coming together of two large cultures. But then, Silicon Valley was already that stage, waiting for the curtain to be raised! I remember feeling humbled by the simple enormity of what was happening. Something real was taking shape from an idea born out of an instinct to stem the divisive forces spreading throughout the U.S.

The Arts is an effective way to pave the path, using a culture’s own way to organically connect and collaborate toward building familiarity and friendship. Mosaic Silicon Valley (which Usha Srinivasan and I co-founded) purposefully and deliberately works with cultures, artists, and venues. Each event is a work in progress, a dialog in the ongoing conversation towards building belonging for all of us. The idea behind bringing different arts and artists together is simple: it is to build a sense of belonging. While all of us appreciate the diversity in Silicon Valley, there remain huge pockets of segregated lives. Not everybody is included in the same way. Economic opportunity has made us forget histories, and has even contributed to the displacement of several communities. We see attractive buildings but don’t understand that they are built on Native ground; we see the reticence of Japanese-origin Americans but may not understand that some have been marked by internment; we see successful brown farmers but do not realize that they may be “Mexican Hindus.” Each of us belongs to our own tile in a way, but the times continue to necessitate a Mosaic from our diverse tiles that affirms each identity while confirming each of us as humans with dignity in America, especially as we push toward 2021, leaving the chaos of 2020 behind.





# FOOD, COMMUNITY, HEALTH

By Solandy Aguilar, Veggielution Eastside Grown Fellow

“Es gratificante comenzar los días de trabajo con sonrisas que se pueden percibir detrás de la mascarilla.”

MI experiencia como trabajador de Veggielution y parte del Colectivo Si Se Puede, ha sido fantástica. La gente con la que interactúo es muy cariñosa y están muy agradecidos con todo lo que les ofrece la organización. Es gratificante comenzar los días de trabajo con sonrisas que se pueden percibir detrás de la mascarilla. Cuando entregamos las cajas de vegetales me siento muy orgullosa de ser parte de esta labor tan especial. Me agrada saber que las familias se interesan por su salud e incluir los vegetales frescos y orgánicos que reciben contribuye a eso. Me gusta cuando la gente me pregunta si se pueden comer los vegetales crudos o de qué manera cocinarlos. Eso demuestra que les interesa saber y conocer más sobre los vegetales. Como instructora de la salud certificada, me es honestamente satisfactorio saber que la gente se interesa por conocer cada vez más sobre vegetales poco comunes en nuestra cultura, ya que tienen infinidad de beneficios para la salud además de extender el repertorio de la cocina. En el puesto de verduras es otra experiencia única, me recuerda cuando desde niña ayudaba a mi abuelita en su tienda de abarrotes en México. Ella decía que hay que atender bien a los clientes, siempre con respeto y amabilidad. Y qué mejor manera que ofrecerles y atenderlos con los vegetales frescos y orgánicos que son cosechados aquí mismo. Gracias Veggielution por brindarme la oportunidad de servir a la comunidad a través de ustedes.

MY experience as a Veggielution worker and part of the Si Se Puede Collective, has been fantastic. The people I interact with are very caring and very appreciative of everything the organization offers them. It's gratifying to start your work days with smiles that can be seen behind your mask. When we deliver the boxes of vegetables, I feel very proud to be part of this special work. I am pleased to know that families care about their health, and including the fresh, organic vegetables they receive contributes to that. I like when people ask me if vegetables can be eaten raw or how to cook them. This shows that they are interested in knowing and learning more about vegetables. As a certified health coach, it is honestly satisfying for me to know that people are interested in learning more and more about rare vegetables in our culture, as they have countless health benefits in addition to expanding the repertoire of the kitchen. At the vegetable stand is another unique experience, it reminds me of when I was a little girl helping my grandmother in her grocery store in Mexico. She said that you have to serve customers well, always with respect and kindness. And what better way than to offer and serve them with fresh and organic vegetables that are harvested right there. Thank you Veggielution for giving me the opportunity to serve the community through you.

# CUERPO Y MIENTE

By Nora Sofía Ramírez



**L**a pandemia me acercó a mi cuerpo.

El famoso 2020 ha dado mucho de qué hablar, poniéndonos límites a todos. No solo nos ha mantenido en la distancia, también nos ha acercado un poco más. A finales de febrero acepté una oferta laboral, estaba llena de ilusiones. Iba al trabajo con la mejor disposición y siempre con la mejor actitud. Mi campo laboral se mueve tan rápido que es importante estar en completa comunicación con todo el equipo en todo momento. Como la nueva integrante del equipo, tenía que aprender rápidamente y adaptarme lo más pronto posible. Pero lo único que se presentó rápidamente, fue el derrumbe de mis metas y planes laborales y peor aún, mi estado emocional cuando todos fuimos mandados a trabajar desde casa para cumplir con las órdenes del estado y del condado debido a la pandemia.

A pesar del abrupto cambio laboral y el nuevo estilo de vida, todo iba bien, o al menos eso era lo que pensaba. Al principio todo parecía normal y trabajar desde casa se me hacía lo más prudente. Las cosas parecían funcionar para mí, ya que podía trabajar y al mismo tiempo podía hacerme cargo de las tareas del hogar. Dos por uno, ¿qué más podía pedir? Sin embargo, el estrés y las largas horas de trabajo se apoderaron de mí. Trabajar desde casa no solo significaba poder vestir en pijama o trabajar desde la comodidad de mi cuarto, también significaba trabajar desde las 8 de la mañana hasta las 10 de la noche. En cuanto pasaban los días, las semanas, los meses, una parte dentro de mí empezaba a sentirse angustiada. Mi cuerpo y mi mente ya no respondían de la misma manera. Lloraba con frecuencia, me sentía abrumada y estancada. Cada error me parecía el fin del mundo y todo parecía estar mal. ¿En qué punto se traza la línea entre el trabajo y la casa?

Unos meses después, empecé a buscar la forma de ayudar a mi cuerpo y relajarme, nunca he sido fanática del ejercicio, pero si bailaba con frecuencia antes de la pandemia. Con mis nuevas horas de trabajo, eso cambió. El estar tan ocupada no me daba el tiempo de retomar el baile. Pero después de haber tocado fondo, comencé a utilizar la aplicación *Calm* la cual me brindo mucha tranquilidad en esos días tan oscuros. *Calm* me dio el espacio de conocer mi cuerpo y mente más a fondo. Me dio el espacio de olvidarme por unos minutos de todas las responsabilidades y de aprender a escuchar a mi mente y sentir cada centímetro de mi cuerpo. Hoy, tres meses después de que empecé a utilizar la aplicación, puedo afirmar que *Calm* me ha ayudado cuando más lo he necesitado. No uso la aplicación con frecuencia como me gustaría, pero cada vez que necesito relajarme *Calm* nunca me ha defraudado.

Por otra parte, hace un mes comencé a hablar con Dios. Tenía muchos años que no lo hacía, pero he vuelto a acercarme a él cada noche antes de dormir. He intentado hacerlo diariamente aunque a veces el cansancio me gana. Pero cada que me acerco a él, siempre le doy gracias por todo lo bueno al igual que todo lo malo, por los días buenos y los días difíciles, aún más en estos tiempos. Para mí, tener ese espacio y ese momento en silencio con él es muy importante. Hablar con Dios cada noche me llena de alivio y de esperanza, aunque no siempre es así. Hay días que aún después de contarle todos mis pesares, me sigo sintiendo triste o abrumada, pero saber que él está allí y me escucha me tranquiliza y me da la paz que necesito para continuar y seguir luchando.

**T**he pandemic brought me closer to my body.

The infamous 2020 has given us so much to talk about; it has put limits on us all. Not only has it put us at a distance, but it has also brought us a little closer. At the end of February, I accepted a job offer and was full of illusions. I went to work with the best disposition and always with the best attitude. My field of work moves so fast that it is important to be in full communication with the entire team at all times. As the team's newest member, I had to learn quickly and adapt as soon as possible. But the only thing that came quickly was the collapse of my goals and work plans, and worse still, my emotional state when we were all sent to work from home to comply with state and county orders due to the pandemic.

Despite the abrupt job change and the new lifestyle, everything was going well, or at least that's what I thought. At first, everything seemed normal, and working from home seemed the most prudent thing for me. Things seemed to work out for me as I was able to work, and at the same time, take care of the household chores. Two for one, what more could you ask for? However, stress and long working hours took over. Working from home didn't just mean being able to dress in pajamas or work from the comfort of my room. It also meant working from 8 am in the morning until 10 pm at night. As the days, the weeks, the months passed, a part of me began to feel anguished. My body and my mind no longer responded to me. I cried frequently. I felt overwhelmed and stagnant. Every mistake seemed like the end of the world, and everything seemed wrong. At what point is the line drawn between work and home?

After a few months, I started looking for ways to help my body and relax. I have never been a fan of exercise, but I frequently danced before the pandemic. With my new work hours, that changed. Being so busy didn't give me time to get back to dancing. But after hitting rock bottom, I started using the *Calm* app, which gave me a lot of peace of mind on those dark days. *Calm* gave me the space to get to know my body and mind more thoroughly. It gave me the space to forget about all responsibilities for a few minutes and to learn to listen to my mind and feel every inch of my body. Today, three months after I started using the app, I can say that *Calm* has helped me when I needed it most. I don't use the app as often as I would like, but *Calm* has never let me down whenever I need to relax.

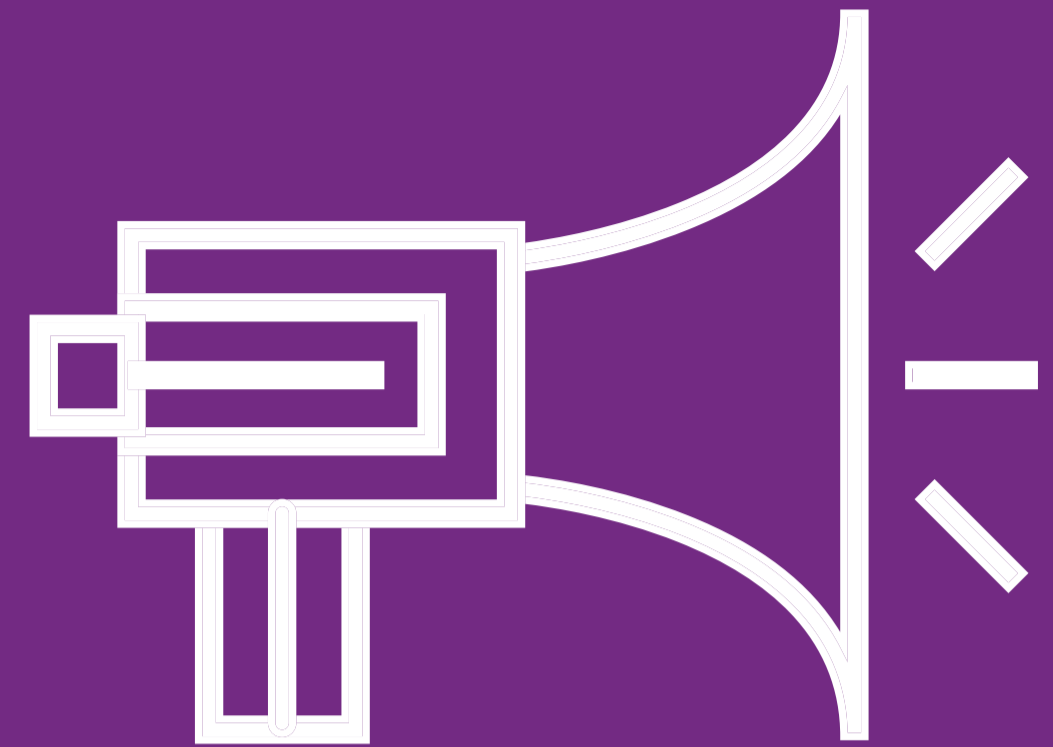
On the other hand, a month ago, I started talking to God. I hadn't done it for many years, but I have come back to Him every night before sleeping. I have tried to do it on a daily basis, although sometimes tiredness beats me. But every time I get close to Him, I always thank Him for all the good as well as all the bad, for the good days and the hard days, even more so in these times. For me, having that space and that moment in silence with him is very important. Talking to God every night fills me with relief and hope, although this is not always the case. There are days that even after telling him all my regrets, I still feel sad or overwhelmed, but knowing that he is there and listens to me reassures me and gives me the peace I need to continue and continue fighting.

Además de eso, también disfruto mucho ver películas, documentales, shows o videos en *YouTube*, *Netflix* o *Hulu* ya sea sola o acompañada. En *YouTube* me encanta ver videos de remodelaciones del hogar o tutoriales de 'tutoriales de manualidades' ya que me trae mucha tranquilidad y más que nada, puedo distraerme por un instante mientras aprendo a hacer cosas por mi misma en casa. Cuando se trata de películas, me encanta el género de suspenso o documentales pero también disfruto ver comedias o películas de romance. Mi proceso de escoger un show o película se basa en cómo estuvo mi día o en cómo me siento en el instante. Cuando estoy triste, usualmente escojo una película con interés humano, una comedia o incluso una película infantil, algo que me saque sonrisas y me haga sentir bien. Soy de las personas a las que les encantaba ir al cine y comer palomitas, así es que pasar mi tiempo libre viendo una película siempre es una buena opción.

Hoy, casi nueve meses desde que empezó esta contingencia, me doy cuenta que mi cuerpo necesita alejarse de todo por un instante para recargarse y continuar. Me tomó mucho tiempo darme cuenta y hasta el día de hoy, sigo aprendiendo a escuchar y notar como mi cuerpo o mi mente reacciona a situaciones diferentes. Todo ha sido difícil y se que tengo mucho trabajo que hacer para mejorar mi salud mental, pero tengo fe de que seguiré encontrando maneras de ayudarme a mi misma. Nadie sabe cuando podremos volver a vivir "normalmente" pero espero que cuando ese día llegue, todos hayamos tenido la oportunidad de acercarnos los unos con los otros y más que nada, hayamos podido acercarnos a nosotros mismos.

Besides that, I also really enjoy watching movies, documentaries, shows or videos on *YouTube*, *Netflix* or *Hulu* either alone or with someone. On *YouTube*, I love watching home remodeling videos or 'DIY' tutorials as it brings me a lot of peace of mind and more than anything, I can get distracted for a moment while I learn to do things myself at home. When it comes to movies, I love the suspense or documentary genre but I also enjoy watching comedies or romance movies. My process of choosing a show or movie is based on how my day was or how I feel in the moment. When I'm sad, I usually pick a human interest movie, a comedy, or even a children's movie, something that will bring a smile to my face and make me feel good. I'm one of the people who loved to go to the movies and eat popcorn, so spending my free time watching a movie is always a good option.

Today, almost nine months since this contingency began, I realize that my body needs to get away from everything for a moment to recharge and continue. It took me a long time to realize it, and to this day, I continue to learn to listen and notice how my body or mind reacts to different situations. Everything has been difficult, and I know I have a lot of work to do to improve my mental health, but I have faith that I will continue to find ways to help myself. No one knows when we will be able to live 'normally' again. However, I hope that when that day comes, we have all had the opportunity to get closer to each other. More than anything, we have been able to get closer to ourselves.



## SUBSCRÍBETE

Reciba [ACCESO DIGITAL] gratis a la publicación trimestral EASTSIDE MAGAZINE

## SUBSCRIBE

Receive early [DIGITAL ACCESS] to EASTSIDE MAGAZINE quarterly publication

## ANUNCIA

¿Tiene una empresa u organización que ofrece servicios al este de San José? Nuestra publicación trimestral bilingüe prioriza la distribución a esta comunidad.

## ADVERTISE

Have a business or organization that is looking to reach East San José? Our bilingual quarterly publication prioritizes distribution to this unique multicultural community.

## COMPARTE UNA HISTORIA

¿Tienes una historia que contar? ¿Una habilidad que te gustaría compartir? ¿Una organización sobre la que le gustaría mencionar?

## SHARE A STORY

Have a story to tell? A skill you'd like to highlight? An organization you'd like to share more about?

## INVIERTE EN NUESTRA MISIÓN

No podríamos hacerlo sin su apoyo. La mayor parte de nuestro presupuesto operativo, es más pequeño de lo que la mayoría de las revistas tradicionales gastan en un solo tema, proviene de las generosas contribuciones de personas que creen en nuestra misión. El dinero que recaudamos va directamente a mejorar la revista y elevar las historias de nuestra comunidad del este de San José.

## INVEST IN OUR MISSION

We couldn't do it without your support. Most of our operating budget—smaller than what most mainstream magazines spend on a single issue—comes from the generous contributions of people who believe in our mission. The money we raise goes directly into improving the magazine and elevating the stories of our eastside community.

**IMAGINA UN FUTURO BRILLANTE, TRABAJEMOS JUNTOS PARA LOGRARLO** | **IMAGINING A BRIGHTER FUTURE, WORKING TO MAKE IT HAPPEN!**

**BUSINESS CIRCLE**  
LATINX  
Powered by ProsperityLab

**renaissance**  
entrepreneurship center

**NUESTROS PILARES SON:**

- ▶ Emprendimiento
- ▶ Educación financiera
- ▶ Educación tecnológica

**OUR PILLARS ARE:**

- ▶ Entrepreneurship
- ▶ Financial literacy
- ▶ Computer literacy

**SI TE GUSTARÍA RECIBIR ASISTENCIA O PARTICIPAR EN NUESTROS PROGRAMAS VISITA NUESTRO WEBSITE:**

**prosperitylab.org**

**IF YOU NEED HELP OR YOU WANT TO PARTICIPATE IN OUR PROGRAMS VISIT OUR WEBSITE:**

**prosperitylab.org**

# FEEDING THE SOUL

By Mariana Alvarez



“ I realized I have much more energy and passion when I remember I have to feed my soul as well. ”

Decir que el 2020 no fue el año que imaginamos sería poco. Cada año nuevo trae sentimientos de esperanza, amor y salud aunque debería de haber captado la onda cuando dejé la fiesta de fin de año en el 2019 porque estaba molesta con mi familia por los comentarios que estaban haciendo prediciendo el futuro. Seguí adelante y establecí metas (no resoluciones) para el nuevo año. Me propuse a leer más, a ser más consciente de mi tiempo con mi familia y en general, ¡a ser mi propia prioridad! Yo diría que mis metas iban por buen camino. Incluso hice la reserva de nuestro primer viaje familiar en avión después de seis años. Me inscribí para correr mi primera carrera de 5 millas, lo que significaba que iba a tener que empezar a correr. Yo soy una planificadora, ¡y tenía un plan!

Aquí hay más contexto de porqué elegí ponerme como prioridad a mi misma en el 2020: Yo soy directora de una escuela de primaria en el este de San José. De hecho, sirvo en la comunidad donde crecí. Amo lo que hago e incluso con todo el estrés, me trae una enorme alegría. Amo el trabajo, amo a las familias, amo a los niños, amo al personal. A principios del 2020 estábamos atravesando un año escolar extremadamente emocionante. Estábamos en el primer año de una beca económica de tres años y a finales de febrero, habíamos conseguido una asociación con el programa *Peaceful Warriors*. También tengo tres hijos quienes me llaman mamá en casa. Trabajo días increíblemente largos y mi esposo hace un trabajo maravilloso llevando a nuestros hijos de un lugar a otro, alimentándonos y en general, satisfaciendo cada una de mis necesidades.

Era el 2020 y estaba previsto que iba a ser el comienzo de algo grandioso. Entonces sucedió el viernes 13. El resto es historia, pero junto con todos los demás, mi mundo se puso patas arriba. Después de descubrir abruptamente al mediodía que el condado de Santa Clara cerraría escuelas durante tres semanas, liberé a toda una comunidad escolar a las 3:30 pm. Sonreí. Traté de aliviar la preocupación. Me aseguré de que mi personal entendiera que primero que todo somos humanos y que todo lo que necesitaba que hicieran era asegurarse de que se mantuvieran saludables. Entonces, lloré. Me paré en la cancha de baloncesto y lloré por lo que se había ido, por lo desconocido y porque todo lo que quería en ese momento era saber que pasaríamos las próximas tres semanas a salvo.

To say that 2020 wasn't the year we imagined it would be is an understatement. Every new year brings about feelings of hope, love, and health; although, I should have taken the clue when I left our New Year's Eve party in 2019 upset with family about comments that were being made as a sort of foreshadowing. I pressed on and set goals (not resolutions) for the new year. I set out to read more, be more mindful of my time with my family, and overall, prioritize me! I would say I was doing mostly well with these goals. I even booked our first trip on a plane in six years. I had signed up to run my first 5k, set for April, which meant I was going to have to start running. I am a planner afterall, and I had a plan!

Here is some context as to why I was choosing to start prioritizing myself in 2020: I am an elementary school principal in the East Side of San José. I actually serve in the community where I grew up. I love what I do, and even with all the stress, it brings me an insane amount of joy. I love the work. I love the families. I love the kids. I love the staff. At the start of 2020, we were making it through an extremely exciting school year. We were in year one of a three year grant, and at the end of February, we had scored a partnership with the *Peaceful Warriors* program. I also have three of my own kids that call me mom at home. I work insanely long days, and my husband does an amazing job of shuttling our kids from one place to another, feeding us, and generally meeting every one of my demands.

It was 2020, and it was set to be the start of something great. Then, Friday the 13th happened. The rest is history, but along with everyone else, my world was turned on its head. After abruptly finding out at noon that Santa Clara County would be shutting down schools for three weeks, I released an entire school community by 3:30 pm. I smiled. I tried to ease worry. I made sure that my staff understood that we were all humans first, and that all I needed them to do was make sure they stayed healthy. Then, I cried. I stood on the basketball court, and cried for what was gone, for the unknown, and because all I wanted in that moment was to know we would make it through the next three weeks safe.

Obviamente el 2020 no estaba a la altura de las expectativas si hubiera seguido el plan de tres semanas. Esas tres semanas fueron una lucha porque teníamos que dar cuenta de todos los que habían venido al campus. Vivo para servir a los demás. Naturalmente soy una cuidadora y fanática del control. Entonces, sonreí a pesar de todo. Cuando me preguntaban qué necesitaba, solo necesitaba saber que todos estaban contabilizados y tenían todo lo que necesitaban. Solo tomó alrededor de una semana para finalmente derrumbarme porque estaba completamente consumida por cuidar a los demás. No solo me estaba recuperando de las pérdidas que sentía en la escuela, sino en que las vidas de mis propios hijos también habían cambiado. El baile fue cancelado, la escuela fue cancelada y en una semana mi esposo se quedó sin trabajo. Ah y no sabían que las vacaciones por las que estaban tan emocionados iban a terminar canceladas también. Lo sé, problemas del primer mundo. Tampoco pude identificar mis propias necesidades cuando estas estaban demasiado arraigadas en las necesidades de los demás.

Entonces, una noche abrí mi aplicación de lectura y leí. Leí hasta altas horas de la noche, a la mañana siguiente me desperté seguí leyendo. Leer fue mi escape. Entonces, corrí. Correr se sentía bien. Los días que no corría, comencé a hacer ejercicio. Cené con mi familia. Trabajaba todo el día, así que estar presente con mi propia familia fue difícil. Me di cuenta de que era mejor cuando le daba prioridad a mi familia al hacer este trabajo. También hice algo que nunca había hecho. Para el Día del Trabajo, prácticamente había trabajado con no más de cinco días libres, desde que entró COVID. Entonces, establecí límites. Le informé a mi personal que los correos electrónicos recibidos después de las 4:00 pm del viernes, no serán respondidos hasta el siguiente día laboral. ¿Adivina qué pasó? El mundo seguía girando y finalmente sentí que podía respirar.

Estamos en 2021 y sigo trabajando incontables horas. Sigo asegurándome de que todos tengan lo que necesitan, ya sea un par de auriculares o dinero para pagar el alquiler y me di cuenta de que no tenía que sacrificarme para servir a todos los demás. De hecho, me di cuenta de que tengo mucha más energía y pasión cuando recuerdo que también tengo que alimentar mi alma. Servir a los demás me da alegría, así que no me detendré. En medio del caos que es y fue el 2020, también agradezco la buena vida que trae. ¡En cuatro o cinco años tendré una gran cantidad de estudiantes a quienes atender! La gente se ha unido de la manera más creativa y ser parte de tantas celebraciones y planificar esas reuniones (no en persona) creativas para mantenerme conectada me ha impulsado. He podido ver bailar a mis bebés en casa. Han comenzado a practicar karate y otras actividades. He estado en casa cuando terminan sus sesiones de Zoom y estoy en casa antes de que se ponga el sol. He aprendido a establecer límites personales y profesionales. Si bien espero que la emoción del 2021 nos vuelva a unir a todos. Espero que nunca me permita olvidar que necesito ponerme a mí misma como una prioridad.

*Mariana Álvarez ha sido educadora por más de catorce años. Actualmente es la directora de la escuela primaria Robert F. Kennedy en East San José, y trabaja en el mismo vecindario y distrito escolar en el que creció. Es madre de tres niños birraciales, dos hijas y un hijo, que están navegando su rica herencia cultural de sus raíces mexicanas y vietnamitas.*

Obviously, 2020 wouldn't have lived up to the hype if it had followed the plan of three weeks. Those three weeks were a scramble to account for everyone that came to campus. I live to serve others. I am naturally a caretaker and a control freak. So, I smiled through it all. When asked what I needed, I just needed to know that everyone was accounted for and had whatever they needed. It only took about a week to finally meltdown because I was completely consumed by taking care of others. Not only was I reeling from the losses I was feeling at school, but my own kids' lives had been upended as well. Dance was cancelled. School was cancelled. And, within a week, my husband was out of a job. Oh, and they didn't know that the vacation they had been so excited about was going to end up being cancelled too. I know, first world problems. I also couldn't figure out how to identify my own needs when they felt too rooted in what everyone else needed.

Then, one night, I opened my reading app, and I read. I read into the night, and woke up and read. Reading was my escape. Then, I ran. Running felt good. On the days I didn't run, I started working out. I had dinner with my family. I worked around the clock, so being present with my own family was hard. I realized that I was a better me, when I prioritize my family in doing this work. I also did something I had never done. By Labor Day, I had pretty much worked with no more than five days off, since COVID struck. So, I set boundaries. I let my staff know that emails received after 4:00 pm on Friday, would not be answered until the following workday. Guess what happened? The world kept spinning, and I finally felt like I could breathe.

It's now 2021, and I continue to work countless hours. I continue to make sure everyone has what they need, whether it is a pair of headphones or money to pay rent, and I realized that I didn't have to sacrifice myself to serve everyone else. In fact, I realized I have much more energy and passion when I remember I have to feed my soul as well. Serving others brings me joy, so I won't stop. In the midst of the chaos that is and was 2020, I also appreciate the good life brings. In four to five years, I will have a large batch of students to serve! People have come together in the most creative ways, and being a part of so many celebrations and planning those creative non-gatherings to stay connected has fueled me. I've been able to watch my babies dance at home. They've started karate and other activities. I have been home to see them off to their Zoom sessions, and I'm home before the sun goes down. I have learned to set personal and professional boundaries. While I hope that the excitement of 2021 brings us all back together, I hope it never lets me forget that I need to prioritize myself.

*Mariana Alvarez has been an educator for over fourteen years. She is currently the principal at Robert F. Kennedy Elementary School in East San José, working in the same neighborhood and school district she grew up in. She is a parent of three biracial children who are navigating the rich cultural heritage of their Mexican and Vietnamese roots.*



# Farm Stand

647 S. King Rd , San Jose CA 95116



The Veggielution Farm Stand is open every Saturday from **10am to 2pm** and Monday from **11am to 4pm**. Come by and pick up organic farm fresh fruits, vegetables and herbs, harvested every week by our staff and volunteers.

Veggielution Farm Stand está abierto todos los sábados de **10 a.m. a 2 p.m.** y los lunes de **11 a.m. a 4 p.m.** Venga y recoja frutas, verduras y hierbas orgánicas frescas de la granja, cosechadas cada semana por nuestro personal y voluntarios.



Show us this page the next time you use your CalFresh EBT Card when you shop produce at the Veggielution Farm Stand for \$3 off your purchase.



Muéstrenos esta página la próxima vez que use su tarjeta EBT de CalFresh cuando compre frutas y verduras en Veggielution Farm Stand por \$3 de descuento en su compra.

# WHAT YOU ARE DOING IS ENOUGH

By Lidia Bueno



Mientras continuo recibiendo comentarios acerca de “niños que no están concentrados” durante el aprendizaje a distancia, me pregunto “si mis hijos también lo están”. El aprendizaje a distancia durante esta pandemia, ha demostrado ser muy difícil para nuestras familias y especialmente para el bienestar emocional de nuestros hijos. Soy terapeuta matrimonial y familiar con licencia que trabaja para un distrito escolar del área de la bahía. Como muchos otros distritos escolares, mi distrito está tratando de brindar tantos recursos como sea posible. Sin embargo, así como nuestras familias y niños están luchando, también nuestros maestros. Las expectativas de que los niños continúen aprendiendo mientras están en casa, no son favorables debido a que el entorno de aprendizaje no es el apropiado. Sabemos que los niños se están atrasando en sus estudios y que las calificaciones han disminuido drásticamente según los resultados de la boleta de calificaciones. Hay varias áreas de necesidad de la misma urgencia y entre ellas está la relación entre padres e hijos. Esta relación ayuda a los niños a ser constantes, mientras ayudan a sus padres a ser más conscientes de sus comportamientos y de las necesidades de sus hijos.

En primer lugar, quisiera recordarles a los padres que lo que están haciendo es más que suficiente. Por favor no se comparen con otros padres o familias, porque todos trabajamos con lo que tenemos disponible. Los tiempos son estresantes. Es posible que los padres de familia se encuentren levantando la voz continuamente, sintiéndose estresados e irritables y en ocasiones, llorando debido al agotamiento emocional. Tómese un descanso y retroceda y pregúntese: “¿Esto es necesario? ¿El estrés que siento y que luego recae en mi hijo, está ayudándolo a aprender?” Cuanto más gritamos o hacemos llorar a nuestros hijos, más contribuimos a su dificultad para mantenerse concentrados porque ellos también están estresados. Si nos enfocamos en permanecer enfocados en el bienestar emocional de nuestros hijos, en lugar de buscar la perfección, estaremos mucho más cerca de hacerlo bien. Por ejemplo, si su hijo quiere usar crayones para escribir en lugar de un lápiz, ¿Cree usted que gritar está bien? y tener una discusión acerca de esta situación. He aprendido de muchas familias que debemos ser más flexibles. Cuando un niño no presta atención o se levanta o se mueve de su asiento, puede ser por muchas razones. Algunas de estas razones podrían estar relacionadas con la dinámica familiar en el hogar, la dinámica multigeneracional, la falta de recursos, padres que no hablan el idioma para ayudarlos o niños que se quedan con los cuidadores porque sus padres deben salir a trabajar. El simple hecho de que estén en casa hace que sea mucho más difícil prestar atención. Es normal que los niños estén distraídos en la comodidad de su propia casa. Además, después de largas horas de estar sentados frente a la pantalla, es un factor que no favorece a esta situación.

Lo que podría ayudar a las familias en este momento es la comprensión de la importancia de la relación entre padres e hijos. Daniel Stern (1984) decía que “una relación sana es cuando un padre puede comprender las emociones y sentimientos que su hijo está sintiendo en ese momento”. La comunicación diaria que tenemos con nuestros hijos es lo que contribuye a su sano desarrollo. La comunicación mejora cuando somos conscientes de nuestras propias emociones y tenemos la capacidad de poder compartirlas con respeto y tener empatía con las emociones de nuestros hijos, para cimentar las bases de una sana relación con ellos. Ahora piense en cómo se comunica con su hijo. ¿Es el estrés lo que contribuye a que les grite y menosprecie?

As I continue to get referrals for “children being inattentive” during distance learning, I find myself thinking, “Yes, so are my kids.” Distance learning during this pandemic has proven to be very difficult for our families, and especially for our children’s emotional well-being. I am a Licensed Marriage and Family Therapist working for a bay area school district. Like many other school districts, my district is trying to provide as many resources as possible. However, just as our families and children are struggling, so too are our teachers. Expectations for children to continue learning while being at home is not conducive for the appropriate learning environment. We know children are falling behind and that grades have drastically decreased according to report card results. There are several areas of need equal in urgency, and among those is the parent-child relationship. This relationship helps the child become resilient while supporting the parent toward being more mindful of their reactions and more aware of their children’s needs.

First and foremost I would like to remind you, the parents, that what you are doing is enough. Please do not compare yourself to other parents or families because we all work with what we have available to us. Times are stressful. As the parent, you may find yourself yelling more, feeling stressed, inadequate, and at times, everyone may be in tears because of the emotional exhaustion. Take a break and a step back to ask yourself, “Is this necessary? Is this stress I feel as the parent that then impacts my child, helping my child learn?” The more we yell or make our children cry, the more we contribute to their difficulty in staying focused because they too are stressed. If we shift toward remaining focused on the emotional well-being of our children, rather than pushing for perfection, we’ll be that much closer to getting it right. For example, if your child wants to use crayons to write instead of a pencil, is it right to yell and argue over this? I have learned from many of our families that what is needed right now is flexibility. When a child is inattentive or getting in and out of their seat, it could be for many reasons. Among several possible reasons, those reasons could be tied to the family dynamics in the home, multi-generational dynamics, lack of resources, parents who do not speak the language to help them, or children left with caretakers because their parents must work outside the home. The simple fact that they are home makes it that much harder to pay attention. It is normal for children to be distracted in the comfort of their own home. Additionally, the many hours of sitting and being in front of the screen are not conducive to the situation by any means.

What could help families right now is the understanding of the importance of the parent-child relationship. Daniel Stern (1984) would say that a healthy relationship is when a parent can understand the emotions and feelings that their child is feeling at the moment. The everyday communication we have with our children is what contributes to their healthy development. Communication that involves an awareness of our own emotions, an ability to respectfully share our emotions, and have an empathic understanding of our children’s emotions all lay a foundation that supports the building of lifelong relationships with our children. Now, think about how you

¿Esto ha sido causa de algún tipo de castigo físico o verbal? O le brinda su apoyo amable y respetuosamente y tiene empatía con lo que siente. Recuerde que como padres, ayudamos a moldear su desarrollo. Si hace que un niño se sienta continuamente menospreciado, podría afectar a su autoestima, limitando aún más sus capacidades educativas. Este ciclo perpetúa el hábito diario de gritar y hacer sentir mal, afectando el bienestar emocional de su hijo no solo en ese momento, sino también a largo plazo.

Seamos padres más atentos, pacientes y empáticos para que nuestros hijos puedan prosperar durante este tiempo. Mi recomendación es tener una rutina. Sé que escuchamos esto con frecuencia pero recuerde, el niño está acostumbrado a una rutina en la escuela. Haga recordatorios en el teléfono de su hijo, agregue imágenes que le inspiren y le hagan sentir lo que siente por ellos y al final del día recompénselo con un abrazo y un beso por su labor. Debemos recompensar los pequeños logros, por pequeños que sean. Permita que el niño exprese sus emociones. ¿Cómo se sentiría si su jefe o su cónyuge se burlarían constantemente de usted? ¿Desempeñarías un mejor nivel? No. Entonces, ¿por qué se espera que los niños lo hagan? En ocasiones, los padres suelen usar expresiones como “¡No llores! ¡Quita esa cara! ¡Si no lo haces, ya verás!” Yo hablaría en nombre de muchos padres al afirmar que no lo hacemos. Todos prosperamos cuando se nos aprecia y se nos comprende. Si su hijo tiene dificultades para despertarse por la mañana, despiértese más temprano o programe una hora para acostarse temprano. Dormir las horas suficientes es fundamental durante este tiempo. Usted como padre sabe que puede despertarse de mal humor, tome un momento y respire profundo durante cinco minutos o haga algo agradable que le ayude a calmarse. Recuerde que un padre tranquilo es el equivalente a un niño tranquilo. Mantener el control de sus emociones y frustraciones le ayudará a prepararse mejor para lidiar con los sentimientos de su hijo.

Por último, pensemos todos en la conexión familiar. Nuestras comunidades aparecen con frecuencia en las noticias como una de las comunidades más afectadas por la pandemia con los casos más altos de COVID-19. Piense en cómo puede hacer que su hijo se sienta seguro dentro de ese contexto. Tenga la certeza de que su hijo está prestando atención y esta enterado de los acontecimientos que nos rodean y es posible que no tenga las palabras para expresar sus temores sobre la pandemia, así que hable con él. Tómese el tiempo para tener actividades familiares, para enseñarle a sus hijos a cocinar, lavar la ropa, hacer arte juntos, aprovechar la oportunidad para hablar con ellos sobre lo que está sucediendo y lo que está haciendo para mantenerlos sanos y protegidos. Al final, los niños aprenden a ser resilientes cuando se les escucha, los hace sentir seguros y protegidos y especialmente cuando ellos saben que sus padres los comprenden. Mantener presente esta forma de pensar, tendrá efectos duraderos en la resiliencia y el bienestar de nuestras comunidades.

*Lidia Bueno es madre de dos hijas y terapeuta matrimonial y familiar con licencia con más de una década de experiencia clínica. Su pasión es servir a la comunidad de inmigrantes trabajando con casos de custodia de alto conflicto y con padres involucrados con la corte y el sistema judicial. Le gusta pasar tiempo con su familia y le encanta enseñar y entrenar a otros en el tema de trauma.*

communicate with your child? Does your own stress contribute to you yelling at them and putting them down? Is it by physical or verbal punishment? Or is your support to your child kind, respectful, and in touch with what they feel? Remember that as parents, we help to shape their development. If a child is continuously made to feel belittled, it could impact their self-esteem, furthering limiting their educational capacities. This cycle in itself perpetuates a daily norm of yelling and being made to feel bad, only to impact your child's emotional well-being not just in that moment but in the long term as well.

Let's be more mindful, patient, and empathetic parents so that our children can thrive during this time. My recommendation is to have a routine. I know we frequently hear this but remember, the child is used to a routine at school. Set up reminders on your phone, put up visuals for your child, and at the end of the day, reward them with a hug and kiss for getting through the day. We must reward the small accomplishments, no matter how small. Allow the child to express their emotions. How would you feel if your boss or spouse repeatedly taunted you? Would you perform at your best level? No. So why are children expected to? Do we as parents get told, "Don't cry! Take that look off your face! If you don't do it, you will get it?" I would speak for many parents in affirming that we do not. We all thrive when we are appreciated and understood. If your child has a hard time waking up in the morning, wake them up earlier or set up an early bedtime. Sleep hygiene is essential during this time. If you know that you, as the parent, wake up in a bad mood, take five minutes of deep breathing or do something enjoyable to calm yourself down. Remember that a calm parent is a calm child. Keeping your own emotions and frustrations at bay will help you better prepare to deal with your child's feelings.

Lastly, let's all think about the family connection. Communities are frequently in the news headlines as one of the communities with the highest cases of COVID-19. Think about how you can make your child feel safe within that context. Rest assured, your child is paying attention and listening to the headlines, and they may not have the words to express their fears about the pandemic, so talk to them. Take time for family activities such as teaching them to cook, doing laundry, making art together, taking the opportunity to speak to them about what is going on and what you are doing to keep them safe. In the end, children learn resiliency when they are actively listened to, made to feel safe and cared for, and especially when they are meant to feel as if the parent understands them. Keeping that reminder front and center will have lasting effects on the resilience and well-being of our communities

*Lidia Bueno is a parent of two daughters and a Licensed Marriage and Family Therapist with over a decade of clinical experience. Her passion is serving the immigrant community working with high conflict custody cases and with parents involved with the Court and Judicial system. She enjoys spending time with her family and loves teaching and training about trauma.*

<sup>1</sup>Bisacky, Taylor. "Bay Area students fall behind with distance learning." KRON 4 News, Nov 5, 2020. <https://www.kron4.com/news/bay-area/bay-area-students-fall-behind-with-distance-learning>.  
<sup>2</sup>Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2013). Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive: 10th Anniversary Edition (10th Anniversary ed. Edition). TarcherPerigee.



IN LOVING MEMORY OF

# MIRIAM MALDONADO MAGAÑA

**P**erder a un ser querido es doloroso. Inunda tu vida y se te dificulta encontrar la motivación para continuar. La esperanza es liberadora y energizante. Te llena de vida.

En Amigos de Guadalupe, Centro para la Justicia y el Empoderamiento, perdimos un alma asombrosa por COVID-19, alguien que era el epítome de la esperanza y era amado por muchos. Miriam Maldonado Magana quien fue un símbolo vivo de esperanza para muchos, era una guerrera luchando por el cambio. Fue maestra de ciudadanía e inglés como segunda lengua de Amigos y dedicó su vida al servicio social. Ella lo dio todo a su comunidad. Cuando comenzó la pandemia, llamó a las familias con las que trabajaba y les preguntó sobre sus necesidades. Muchos respondieron que necesitaban comida. Miriam estaba decidida a ayudar a su amada comunidad. Salió y compró comestibles para familias necesitadas de su propio bolsillo y los entregó a las casas de sus estudiantes. Los actos desinteresados de Miriam siempre serán una inspiración para quienes trabajan en Amigos y para quienes ella sirvió. Ha sido difícil seguir adelante como organización cuando dejó un vacío tan grande cuando ella falleció, pero Amigos sigue haciendo el trabajo que Miriam hubiera querido que hiciéramos. Seguimos proporcionando a las familias los recursos que necesitan para sobrevivir durante la pandemia. Seguimos contando su historia porque Miriam fue y siempre será el corazón y el alma de Amigos. A todos los que han perdido a sus seres queridos por esta terrible pandemia, recuerden que todos vivirán por siempre con nosotros a través de sus recuerdos y las historias que compartimos.

**G**rief is painful. It inundates your life and makes it difficult to find the motivation to continue. Hope is freeing and energizing. It fills you up with life.

At Amigos de Guadalupe, Center for Justice and Empowerment, we lost an amazing soul to COVID-19, someone who was the epitome of hope and was loved by so many. Miriam Maldonado Magaña, a living symbol of hope for so many, was a warrior for change. She was Amigos' citizenship and ESL teacher, and she dedicated her life to social service. She gave her all to her community. As the pandemic started, she called the families that she worked with and asked them about their needs. Many responded that they needed food. Miriam was determined to provide for her beloved community. She went out and bought groceries for families in need out of her own pocket, and delivered them to the homes of her students. Miriam's selfless acts will always be an inspiration for those who work at Amigos and those whom she served. It's been difficult to move on as an organization when such a huge void was left behind when she passed, but Amigos keeps doing the work that Miriam would have wanted us to do. We are still providing families with the resources they need to get by during the pandemic. We are still telling her story because Miriam was and will always be the heart and soul of Amigos. To all who have lost loved ones through this horrific pandemic, always remember that they will all live forever with us through their memories and the stories we share.





# CAMINO A NUESTRO BIENESTAR

By Ugho Badú

**E**l planeta entero se estremeció con la llegada de un nuevo virus que cambiaría la perspectiva de ver la vida y esto trajo como resultado incertidumbre, ansiedad, miedo y muchas preguntas, pues nos enfrentábamos a lo desconocido. Fue como si de pronto nos hubieran apagado la luz, nos sentimos vulnerables ante aquella inmensa oscuridad: el COVID-19 había llegado.

Todos hemos experimentado estas sensaciones en algún momento de nuestras vidas, por ejemplo el primer día de clases, la primera cita, el primer día de trabajo e incluso cuando migramos a este país. Nos invade el miedo a lo incierto y aunque no sabemos lo que nos estará esperando, lo que si sabemos es que seguiremos adelante.

He de confesar que al principio tenía miedo y muchas dudas como ¿perderé mi trabajo?, ¿por cuánto tiempo permaneceremos encerrados?, ¿comenzaremos a mutar en seres extraños que librarán una batalla en contra de los alienígenas?, entre otras tantas. Decidí que en lugar de estar buscando respuestas a algo que estaba fuera de mi alcance, podía emplear ese tiempo en ordenar mi vida, mi cuarto y hasta mis calcetines por colores.

¿Cuántas veces nos hemos preguntado: “Si tuviera tiempo para esto o aquello, lo haría?” Estamos tan acostumbrados a vivir a un ritmo acelerado que no nos detenemos a disfrutar de las pequeñas satisfacciones que nos da la vida; pintar, dar un paseo por el parque, descansar bajo la sombra de un árbol, leer un libro, hablar con alguien con quien hace mucho tiempo no nos hemos comunicado o la más importante, nuestra propia salud. Como todo cambio, la pandemia también ha traído cosas buenas. La contaminación ha disminuido, las familias se han unido y hay un gran acto de bondad en la comunidad, centros que ofrecen comida, pruebas gratuitas y otros servicios a quien más lo necesita. Poco a poco hemos encontrado el camino para estar bien, o mejor dicho, a nuestro bienestar.

En mi caso, fue difícil dejar de hacer las actividades a las que estaba acostumbrado, como reunirme con mis amigos o hacer teatro. Sin embargo, he descubierto nuevos medios para seguir en contacto con ellos y ensayar desde casa. La creatividad forma una parte muy esencial en mi vida y creo que este es el mejor momento para que todos hagamos uso de ella. Es el mejor tiempo para aprender, para conocernos mejor.

Somos resilientes y la prueba esta en la manera en la que nos hemos adaptado al cambio. Hoy en día se cuenta ya con una vacuna que se empieza a distribuir en todo el país y se espera que el próximo año esté al alcance de todos. Esto nos llena de calma. Sigamos los protocolos de salud para hacerle frente a esta situación, sigamos dando lo mejor de nosotros, sigamos amando a los que queremos con la esperanza de que pronto los volveremos a abrazar.

**T**he entire planet shook with the arrival of a new virus that would change our perspective and our way of seeing life. This virus resulted in uncertainty, anxiety, fear, and many questions, as we faced the unknown. It was as if someone turned off the light, and we felt vulnerable to that immense darkness: COVID-19 had arrived.

We have all experienced these uncertain sensations at some point in our lives. For example, on the first day of school, the first date, the first day of work, and even when we migrated to this country. In these moments, we were overcome with the fear of uncertainty and although we did not know what would be waiting for us, what we did know, is that we would make it.

I have to confess that at first I was afraid and had many doubts such as: Will I lose my job? For how long will we remain locked up? Will we begin to mutate into strange beings that will fight a battle against the aliens? I decided that instead of looking for answers to something that was out of my reach, I could use that time for ordering my life, my room, and even my socks by color.

How many times have we asked ourselves, “If I had the time for this or for that, would I?” We are so used to living fast-paced lives that we do not stop to enjoy the small satisfactions that life gives us like painting, taking a walk in the park, resting under the shade of a tree, reading a book, talking to someone with whom we have not communicated with for a long time or among the most important, our own health. Like all, the pandemic has also brought good things. Pollution has decreased, families have come together, and great acts of kindness happen every day in the community. There are centers that offer food, free tests, and other services to those who need it most. Little by little, we have found a way to be well.

In my case, it was difficult to stop doing the activities I was used to, such as meeting my friends or doing theater. However, I have discovered new ways to stay in contact with them and rehearse from home. Creativity is an essential part of my life, and I think this is the best time to use it. It is the best time to learn, to get to know each other better.

We are resilient, and the proof is in the way we have adapted to change. Today there is already a vaccine that is beginning to be distributed throughout the country, and it is expected it will be available to everyone. This fills us with calm. Let's follow the health protocols to deal with this situation while we continue giving our best. Let's continue loving those we love with the hope that soon, we will embrace them again.

# GOODBYE, 2020. HELLO, 2021?

By Vanessa Shieh

“We will put away our teleconference log-ins for a while and enjoy each other’s company.”

Al igual que tú, la *Escuela de Arte y Cultura de la Plaza de la Herencia Mexicana (SOAC)* toma un respiro profundo al comenzar un nuevo año, lleno de esperanza y nuevas posibilidades. No cabe duda que seguimos lidiando con las profundas divisiones y desigualdad en nuestra comunidad siendo el centro de atención debido a la crisis de salud actual. Y como lo hemos hecho desde marzo del 2020, SOAC ofrecerá La Plaza como un lugar de esperanza, alegría, creatividad y tradición. Con confianza y entusiasmo, compartimos lo que La Plaza tiene previsto para este nuevo año.

A partir de este mes, La Plaza podrá atender a más residentes de San José en asociación con *Gardner Health Services*. Aumentaremos las pruebas de COVID-19 sin costo añadiendo 300 pruebas cada semana. Esto nos permitirá atender a un total de 1,000 personas por semana, de modo que tengan la información que necesitan para protegerse a sí mismos y a sus familias. Esperamos poder ofrecer las vacunas a nuestros vecinos cuando estén disponibles. Además de estos esfuerzos, seguimos siendo un sitio de distribución de alimentos que atiende hasta a 1,200 familias cada mes. En el pasado, La Plaza en ocasiones se percibía como una fortaleza impenetrable y poco acogedora. Ahora, los miembros de nuestra comunidad ven a La Plaza como un lugar que actúa y aboga por el este de San José, ellos ven a La Plaza como un buen vecino. La Plaza, es un buen vecino.

La Plaza es también el hogar creativo para varios artistas, grupos multiculturales y portadores de cultura. Celebran las tradiciones que son únicamente de San José. Desafían

Like you, the School of Arts and Culture at MHP (SOAC) takes a deep breath as we enter into a new year -- rich with the hope of potential and possibilities. There is no doubt that we continue to grapple with the deep divides and inequities in our community that remain in sharp focus because of the ongoing health crisis. As we have done since March 2020, SOAC will offer the Mexican Heritage Plaza (La Plaza) to be a place of hope, joy, creativity, and tradition. With assurances and excitement, we share what La Plaza plans for this new year.

Starting this month, La Plaza will be able to test more San José residents in partnership with Gardner Health Services. We will increase no cost COVID-19 testing by 300 tests to serve a total of 1,000 people weekly, so that they will have the information they need to protect themselves and their families. We look forward to offering vaccinations to our neighbors when they are available. In addition to these efforts, we remain a food distribution site serving up to 1,200 families every month. In the past, La Plaza was sometimes seen as an impenetrable, unwelcoming fortress. Now, our community members see La Plaza as a place that acts and advocates for East San José. They see La Plaza as a good neighbor. *La Plaza es un buen vecino.*

La Plaza is also the creative home for a number of artists, multicultural groups, and culture bearers. They celebrate the traditions that are uniquely San José. They challenge our preconceptions, biases, and aesthetic tastes. They delight and

nuestras ideas preconcebidas, prejuicios y gustos estéticos. Nos deleitan y nos atraen con sus historias y su arte. De alguna manera, confiamos en ellos quienes nos hacen ver que la vida es comunitaria. A medida que avanzamos hacia el 2021, sabemos que continuaremos adaptándonos y reinventando el cómo es nuestra vida comunitaria. Este año, SOAC lanzará una Campaña de Artes Multiculturales en colaboración con *MACLA, CreaTV, Teatro Visión, Chopsticks Alley, San José Taiko y Sangam Arts*. Primero, esta campaña desarrollará mensajes de salud pública sobre COVID-19. Posteriormente, trabajaremos para documentar las historias, imágenes e identidades artísticas y culturales del este de San José. Durante mucho tiempo, las personas que vienen de fuera, han tratado de definir el este de San José. A menudo reforzando una narrativa de fracaso en lugar de éxito y resistencia, siempre prometiendo en lugar de reconocer su legacia. A partir de este año, seguimos avanzando para definirnos a nosotros mismos. La Plaza es de todos.

Al final, creemos que nos volveremos a reunir este 2021. Dejaremos de lado nuestros inicios de sesión de teleconferencia por un tiempo y disfrutaremos de la compañía de los demás. Dejaremos de lado los toques de codo para abrazarnos y tomarnos de la mano. Y cuando llegue ese momento, se formarán filas frente a La Plaza para las tardeadas de folklórico, arañgetrams (artes de la India), graduaciones, conciertos de mariachis, exposiciones en galerías y fiestas de cumbia. Estamos ansiosos de darles la bienvenida de regreso a casa en este 2021. La Plaza es tu hogar.

entice us with their stories and their art. In a way, we rely on them to help show us what community life is. As we move into 2021, we know that we will continue to adapt and reinvent what our community life looks like. This year, the SOAC will launch a Multicultural Arts Campaign in collaboration with *MACLA, CreaTV, Teatro Vision, Chopsticks Alley, San José Taiko, and Sangam Arts*. This campaign will first develop public health messages around COVID-19. Later, we will work to document the stories, images, and artistic and cultural identities of East San José. For a long time, outsiders have sought to define East San José -- often reinforcing a narrative of failure instead of success and resilience, always at promise instead of acknowledging the legacy. Starting this year, we move to define ourselves for ourselves. *La Plaza es de todos.*

In the end, we believe that we will gather again in 2021. We will put away our teleconference log-ins for a while and enjoy each other’s company. We will brush aside elbow touches for hugs and the holding of hands. And when that time comes, lines will form in front of La Plaza for folklórico tardeadas, arañgetrams, graduations, Mariachi concerts, gallery exhibitions, and cumbia dance parties. We can’t wait to welcome people home in 2021. *La Plaza es hogar.*



Kooltura Marketing  
310 South First Street  
San Jose, CA 95113

(408) 596-4026 | [kooltura.com](http://kooltura.com)

