

## Noticias del Área de la Bahía y Más

### La alfabetización digital y la participación social mejoran la salud y la resiliencia de las personas mayores

CEI trae la alegría de la conexión a las personas mayores confinadas en el hogar durante COVID-19

Por Linda Goldsmith

La soledad se reconoce cada vez más como un grave riesgo para la salud y el bienestar. La necesidad crítica de aislarse socialmente debido a COVID-19 agrava el problema para los adultos mayores.

El Centro para la Independencia de los Ancianos (CEI), que atiende a las personas mayores de East Bay con múltiples problemas de salud, reconoció que una forma de reducir el aislamiento social era aumentar la alfabetización digital de las personas mayores.

Antes de la pandemia, solo el 10% de las personas mayores de CEI tenían capacidad en línea. El personal ha trabajado incansablemente para que la mayor cantidad posible de personas mayores en línea se unan a actividades virtuales, socialicen y participen en "visitas virtuales" con los médicos y el personal de CEI.

Como resultado de sus esfuerzos, CEI celebró recientemente a los primeros graduados de su programa de alfabetización digital. En asociación con maestros de Community Tech Network, CEI guió a 11 adultos mayores a través de un programa integral de capacitación digital de siete semanas utilizando iPads financiados a través de una subvención de la Comisión de Servicios Públicos de California.

Las personas mayores aprendieron cómo acceder a las actividades de Zoom, escuchar música y explorar Internet de



**Dolores Collins se mantiene conectada y comprometida con las actividades diarias en Zoom, incluidas clases de ejercicios, música en vivo, juegos, eventos actuales y asesoramiento espiritual proporcionado por Center for Elders 'Independence'.**

forma segura. Otros 30 adultos mayores están a bordo para participar en la próxima ronda de capacitación.

Dolores Collins, de 65 años, se enorgullece de ser una de las primeras graduadas del programa. Ahora pasa tiempo todos los días en Zoom disfrutando de las actividades virtuales de CEI y hablando con amigos. La antigua residente de East Oakland prospera aprendiendo cosas nuevas. Después de 20 años de trabajar en el Puerto de Oakland, Collins regresó a la universidad a los 40 años y obtuvo un título en Educación Infantil.

*Pasa a la página 4*

### Center for Domestic Peace's Volunteers recibe el premio estatal por la equidad

Por Marla Hedlund

Voces de Cambio, (Voices of Change), un grupo voluntario de sobrevivientes de violencia doméstica en el Centro para la Paz Doméstica, recibió el Premio a la Equidad de la Asociación de California para Poner Fin a la Violencia Doméstica en su conferencia virtual estatal el martes.

Enlace de la conferencia: <https://www.shiftingthelens.org/>

Voces de Cambio es un grupo de voluntarios basado en la comunidad compuesto por 19 ex usuarios del servicio del Centro para la Paz Doméstica (C4DP) y sobrevivientes de violencia doméstica que participan activamente en la divulgación, la educación y la organización dentro de la comunidad de habla hispana y para otras comunidades desatendidas y subrepresentadas en Marin y más allá.

Voces está compuesto predominantemente por mujeres inmigrantes, varias de las cuales son monolingües, crían hijos (muchas como madres solteras) y tienen múltiples trabajos.

Durante los últimos 18 años, este increíble grupo de voluntarios comunitarios ha logrado resultados impresionantes, llegando a miles de personas a través de una variedad de campañas y actividades. El éxito de C4DP en llegar a mujeres de habla hispana aisladas se debe en gran parte a los esfuerzos de Voces.

Este grupo expandió deliberadamente su activismo para llegar a más personas afectadas por la violencia doméstica de una manera nueva y diversa. Lo hacen al llegar a grupos marginados como a los miembros LGBTQ en la comunidad latina.

Voces abre la puerta para que los latinos busquen ayuda en situaciones de violencia doméstica provocando un aumento en las víctimas latinas asistidas a través de los esfuerzos de defensa de C4DP. Inspiran el activismo comunitario para poner fin a la violencia doméstica.

Lanzaron su mayor esfuerzo el mes pasado "Tu Voz, Mi Voz" (Your Voice, My Voice). Usando el poder de las redes sociales y el sitio web de C4DP, produjeron y publicaron videos con una pieza esencial de información sobre violencia doméstica todos los días de octubre, grabados tanto en español como en inglés.

En su plan, prestaron especial atención a hacerlos accesibles para las personas con problemas de audición, las personas con discapacidad visual y las personas con problemas de alfabetización para que todos los sobrevivientes puedan encontrar ayuda, esperanza y curación de la violencia doméstica.

Voces de Cambio recibió grandes elogios de los líderes locales que felicitaron a los voluntarios por su premio.

"Pensar que las

*Pasa a la página 4*

### Los empleados negros dicen que el racismo es común en la Junta de Recursos de Cal Air

Por Antonio Ray Harvey  
California Black Media

Mary Nichols, una influyente abogada de California conocida y respetada en los círculos de política ambiental de Estados Unidos, se encuentra en el centro de una tormenta racial que se avecina en su hogar.

Los empleados negros dicen que el racismo está muy extendido en la Junta de Recursos del Aire de California (CARB), la organización que preside Nichols.

En septiembre, los empleados afroamericanos atacaron a CARB con una carta de 13 páginas alegando que habían estado experimentando racismo, generalizado, rutinario y sistémico, señalan, en la agencia de contaminación del aire y clima.

Los "Empleados Negros Preocupados de CARB (CBE CARB)", el grupo negro que envió la carta, dice que sus miembros han sido blanco de comentarios cínicos en la organización y que han sido excluidos de las promociones y han tenido que enfrentar otras atrocidades por el color de su piel.

La carta detalla prácticas de contratación discriminatorias, incidentes de intimidación, baja representación de empleados negros y una falta general de apoyo. CARB, alega la carta, tiene un total de 1627 empleados y solo 73 de ellos son negros. Solo un afroamericano ha ocupado un puesto ejecutivo en la organización.

"Encontraré una recopilación de historias negras sobre nuestras experiencias en CARB junto con los mensajes que recibimos de esas experiencias", declaró CBE CARB en la introducción del documento. Aunque estas historias



son relatos de experiencias en primera persona, creemos que la mayoría de ellas se aplican (o se han aplicado) a todos los empleados negros en algún punto y momento de CARB".

El estado de California encarga a CARB proteger al público de los efectos dañinos de la contaminación del aire y desarrollar programas y acciones para combatir el cambio climático.

Fundada en 1967, la organización con sede en Sacramento también establece estándares de calidad del aire, supervisa el cumplimiento de las emisiones de los fabricantes de automóviles, realiza investigaciones sobre la contaminación del aire, mide la reducción de contaminantes del aire y promueve la salud pública, entre otras funciones.

En julio, el asambleísta Jim Cooper (D-Sacramento), quien es afroamericano, llamó a Nichols en línea después de que ella publicara un mensaje que trazaba paralelismos entre la falta de aire limpio y la muerte de George Floyd.

"¿Cómo te atreves a utilizar la petición de ayuda de un moribundo como una forma de discutir tu agenda? ¿No tienes vergüenza?" reaccionó Cooper

al tuit de Nichols.

Floyd murió cuando un oficial de policía de Minneapolis inmovilizó su rodilla en el cuello del hombre negro desarmado durante casi nueve minutos a fines de mayo. El impactante incidente capturado en video por un transeúnte se compartió millones de veces, lo que provocó protestas contra el racismo contra negros en todo el mundo.

El 1 de junio, Nichols publicó, "No puedo respirar" habla de la violencia policial, pero también se aplica a la lucha por el aire limpio. El racismo ambiental es solo una forma de racismo. Es todo tóxico. El gobierno debe limpiarlo de palabra y de hecho".

Nichols luego emitió una disculpa a través de Twitter, declarando "Me disculpo por hablar en el momento equivocado sobre el tema equivocado. El racismo se presenta en muchas formas y creo que debemos luchar contra cada caso en nuestra sociedad".

Nichols ha servido en la junta de CARB bajo varios gobernadores desde 1975.

Su mandato bajo Newsom termina el 31 de diciembre. Se especula en los círculos políticos de Sacramento que Nichols, de 75 años, podría estar

en la fila para un puesto como directora de la Agencia de Protección Ambiental si el ex vicepresidente Joe Biden gana la presidencia.

Los informes publicados dicen que el director ejecutivo de CARB, Richard Corey, envió la carta de CBE CARB al personal de Air CARB aproximadamente una semana después de haberla obtenido. El documento de 13 páginas está fechado el 4 de septiembre.

La junta de CARB, que el gobernador nombra y el Senado confirma, consta de 14 miembros con derecho a voto con dos legisladores en funciones sin derecho a voto. La junta no tiene miembros asiático-americanos o afroamericanos.

"No hay duda que la carta describe elocuentemente una historia de mal trato, potencial perdido y dolor profundamente arraigado", escribió Corey en un memorando a su personal, según Politico. "Pero, cuando considero el coraje que se necesitó para escribir y enviar la carta, tengo un sentido de optimismo porque sé que el cambio comienza con la capacidad de reconocer y discutir abiertamente los problemas".

CBE CARB también declaró que su única intención es "arrojar luz sobre las áreas donde CARB puede mejorar" y pidió a la agencia de contaminación del aire y clima que avance y sea "parte de la solución".

"Nuestra intención al compartir esta Carta y Plan de Acción no es avergonzar o menospreciar a CARB, ni culpar. Disfrutamos del trabajo que hacemos en CARB y queremos hacer todo lo posible para mejorar CARB para el futuro y nuestras carreras futuras con la agencia", declaró CBE CARB al final de la carta.

### Es hora de revisar su cobertura de Medicare



**Seema Verma es la administradora de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. Foto de Medicare.**

teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras de escritorio.

Muchos planes de medicamentos de Medicare y planes Medicare Advantage que incluyen cobertura de medicamentos están participando en una nueva iniciativa de ahorro de insulina.

Existen importantes diferencias entre Original Medicare y Medicare Advantage. Aquí hay un breve resumen:

#### Original Medicare

Con Original Medicare, puede ir a cualquier médico u hospital que acepte Medicare, en cualquier lugar de los EE. UU. En la mayoría de los casos, no necesita una remisión para ver a un especialista.

Para los servicios cubiertos por la Parte B de Medicare, generalmente paga el 20% del monto aprobado por Medicare después de alcanzar su deducible. También paga una prima mensual por la Parte B.

Si elige unirse a un plan de medicamentos de la Parte D, pagará una prima mensual adi-

cional.

No existe un límite anual sobre lo que paga de su bolsillo, a menos que tenga una cobertura complementaria, como el seguro complementario de Medicare, también conocido como Medigap. Medigap puede ayudarlo a pagar sus gastos de bolsillo restantes (como su coseguro del 20%). O puede utilizar la cobertura de un antiguo empleador o sindicato, o Medicaid.

Original Medicare cubre la mayoría de los servicios y suministros médicamente necesarios en hospitales, consultorios médicos y otros entornos de atención médica. No cubre algunos beneficios, incluida la vista y la mayoría de la atención dental.

#### Medicare Advantage

Los planes Medicare Advantage son ofrecidos por aseguradoras privadas que brindan sus beneficios de las Partes A y B de Medicare, en muchos casos a través de una red administrada, similar a una HMO.

En muchos casos, deberá utilizar médicos y otros proveedores de la red y el área de servicio del plan para obtener los gastos de bolsillo más bajos.

Es posible que deba obtener una derivación para ver a un especialista, incluso si el especialista está en la red de su plan.

Los costos de bolsillo de Medicare Advantage varían y los planes pueden tener costos de bolsillo más bajos para ciertos servicios.

Es posible que deba pagar una prima mensual del plan

además de su prima mensual de la Parte B. Algunos planes pueden tener una prima de \$0 o pueden ayudar a pagar la totalidad o parte de sus primas de la Parte B.

Los planes tienen un límite anual sobre lo que paga de su bolsillo por los servicios cubiertos por la Parte A y la Parte B de Medicare. Una vez que alcanza el límite de su plan, no paga nada por los servicios cubiertos por la Parte A y la Parte B durante el resto del año.

Los planes deben cubrir todos los servicios médicamente necesarios que cubre Original Medicare. La mayoría de los planes ofrecen beneficios adicionales que el Original Medicare no cubre, como algunos beneficios de la vista, audición, dentales, así como servicios de salud diurna para adultos, apoyo para cuidadores, apoyo en el hogar y cuidados paliativos en el hogar.

En algunos casos, debe obtener un servicio o artículo aprobado con anticipación para que el plan lo cubra.

Si desea recibir asesoramiento gratuito y personalizado sobre las opciones de Medicare adecuadas para usted, llame al Programa estatal de asistencia y seguro médico sin fines de lucro, o SHIP. Para encontrar el programa SHIP en su estado, visite <https://www.shiptacenter.org>.

O llámenos al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

Seema Verma es la administradora de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid.