

NOW EVERY WEDNESDAY
TODOS LOS MIERCOLES

Uptown's newspaper since 2000

Manhattan Times



Reading Reps p3

Lanzados en lectura p3

Photo: Cris Villar



Film p10



Vendor p14



Care p11

Reading Reps



Goldin Martínez, Founder of Get Focused, with a student.

Story and photos by Erik Cuello
Photos by Cris Vivar

Before they could hit the books, they had to nail their squats.

Students at the bilingual Dos Puentes Elementary School spent their afternoon after school this past Fri., May 6th jumping, kicking and pushing – all for a good cause.

As sponsored by local healthcare network Advocate Community Partners (ACP), arts education non-profit Urban Arts Partnership and the wellness group Get Focused Fitness, the event was a “pop-up” book fair, during which no money was exchanged.

Instead, the children earned their books by completing a regimen of simple exercises such as squats, jumping jacks and push-ups, and by taking part in workshops on healthy diets, asthma abatement and wellness tips.

The children could select up to three books from the over 300 titles available – so long as they had earned it with exercise.

“Children paying for books through exercise is a great way to fight obesity and other chronic conditions that we find in lower-income communities,” explained ACP Community Health Worker Adriano Espailat, Jr.

Indeed, data from the 2014 fitness assessment program issued by the city’s



Going for a stretch. Photo: C. Vivar

ACP | ADVOCATE COMMUNITY PROVIDERS

Department of Education (DOE) found that Washington Heights had the greatest percentage of children in the city – 47% – listed as overweight or obese. Moreover, the rates for such chronic diseases such as asthma and diabetes are disproportionately high in Northern Manhattan and the Bronx.

The ACP network, explained Espailat, is

focused on preventive and total care for local families.

To this end, it partnered with Get Focused and the Urban Arts Partnership to get local youths’ hearts racing – both with engaging exercises and meaningful literature.

Rather than with dollars and cents, the prices were marked for each book with such terms as “five jumping jacks,” or “10 push-ups.”

See REPS p12



Los estudiantes participan. Foto: C. Vivar

Lanzados en lectura

Historia y fotos por Erik Cuello
Fotos por Cris Vivar

Antes de que pudieran ir por los libros, tuvieron que hacer sentadillas.

Los estudiantes de la escuela primaria bilingüe Dos Puentes pasaron su tarde después de la escuela, el pasado viernes 6 de mayo, saltando, pateando y empujando. Todo por una buena causa.

Patrocinado por la red de salud local Socios Defensores de la Comunidad (ACP por sus siglas

en inglés), la Asociación Arte Urbano de educación artística sin fines de lucro y el grupo de bienestar Get Focused Fitness, el evento fue una feria del libro “pop-up”, durante la cual no se intercambiaron ningún dinero.

En cambio, los niños se ganaron sus libros completando un régimen de ejercicios sencillos como sentadillas, saltos y flexiones, y participando en talleres de alimentación sana, reducción del asma y consejos de bienestar.

Los niños podían seleccionar hasta tres libros de los más de 300 disponibles, siempre y cuando se los hubieran ganado con el ejercicio.

Vea REPETICIONES p12

Education in the Americas:
Knowledges and Perspectives

Educación en las Américas:
Saberes y Perspectivas



May 31 and June 1, 2016
Immediately following LASA
Teachers College, Columbia University
525 W 120th St, New York, New York

Highlighting the unique contributions of scholarship in Latin America, this conference supports the broadening of hemispheric dialogue to include voices that are seldom heard in English-language publications.

Destacando las contribuciones de la producción académica latinoamericana, esta conferencia busca ampliar el diálogo hemisférico para incluir voces con poca presencia en las publicaciones de habla inglesa.

Please RSVP through the website: eakp.weebly.com
Seating will be limited.
Presentations will be held in English and Spanish.

To request disability-related accommodations contact OASID at oasid@tc.edu, (212) 678-3689, (212) 678-3853TTY, (646) 755-3144 video phone, as early as possible.

Co-sponsored by the Vice President's Office for Diversity and Community Affairs at Teachers College

REPS from p3



Dr. Vladimir Barayev conducted a presentation on asthma.

"Not everybody has the financial resources to buy books at the book fair," noted Goldin Martínez, Founder of Get Focused.

Martínez, who was born and raised in Washington Heights, said he had established the wellness group as a way of establishing new patterns of healthy behavior and raising awareness in younger generations.

"The kids enjoy earning the books through exercise as opposed to just having it given to them," he observed.

Fifth grader Alexander R. quickly issued his payment of five push-ups and then added wall-sits and sprints as his classmates cheered him on.

See REPS p23

REPETICIONES de p3



Alexander se lanza.
Foto: C. Vivar

"Que los niños paguen por los libros a través del ejercicio es una gran manera de combatir la obesidad y otras enfermedades crónicas que encontramos en las comunidades de bajos ingresos", explicó Adriano Espailat, Jr, trabajador de Salud Comunitaria de ACP.

De hecho, la información del programa de evaluación de acondicionamiento físico 2014 emitida por el Departamento de Educación de la ciudad (DOE por sus siglas en inglés) encontró que Washington Heights tuvo el mayor porcentaje de niños en la ciudad -47%, listado con sobrepeso u obesidad. Por otra parte, las tasas de enfermedades crónicas como asma y diabetes



¿Y ahora?
Foto: C. Vivar

son desproporcionadamente altas en el norte de Manhattan y el Bronx.

La red ACP, explicó Espailat, se centra en la atención preventiva y total para las familias locales.

Con este fin, se asoció con Get Focused y la Asociación de Arte Urbano para lograr que los corazones jóvenes de la localidad compitan, ambos con ejercicios y literatura significativa.

En lugar de con dólares y centavos, los precios fueron marcados para cada libro con términos tales como "cinco saltos" o "10 flexiones de brazos".

"No todo el mundo tiene los recursos financieros para comprar libros en la feria del

libro", señaló Goldin Martínez, fundador Get Focused.

Martínez, quien nació y se crió en Washington Heights, dijo que creó el grupo de bienestar como una forma de establecer nuevos patrones de comportamiento saludables y sensibilizar a las generaciones más jóvenes.

"Los niños disfrutaron de ganar los libros a través del ejercicio en lugar de solo recibirlos", observó.

Alexander R., del quinto grado, rápidamente emitió su pago de cinco flexiones y luego añadió sentadillas contra la pared y carreras cortas mientras sus compañeros de clase lo alentaban.

Vea REPETICIONES p23

**¿HA PERDIDO USTED,
O ALGUIEN QUE USTED CONOZCA,**

**DINERO
CON HERBALIFE?**

¡Desgraciadamente Usted No Esta Solo!

▲ **9 de cada 10** distribuidores de Herbalife **no tienen ganancias** o **PIERDEN DINERO.**

▲ **¡No permita que los engaños y las falsas promesas continúen!**

HAY AYUDA DISPONIBLE. ¡LLAME HOY!

855-525-3782

REPS from p12

"It wasn't so bad," he boasted after.

In addition, Dr. Vladimir Barayev, of the ACP network, conducted a presentation on asthma.

"Understanding the triggers of asthma at an early age will make it much easier to contain and control any issues," emphasized Barayev, who himself suffered from the disease at an early age.

"There are things you can do outside of taking medication to manage asthma like exercise," he added.

Domingo Estévez, Community School Director for Urban Arts Partnership, said

the unique partnership bridged gaps between two critical areas of development in children and adolescents.

"Creativity in the form of exercising to promote reading is wonderful," said Estévez. "What's important is that the kids are enjoying the workouts and the books they've chosen."

For more information, a list of resources follows:

Advocate Community Partners (ACP):

www.acppps.org

Get Focused Fitness: www.getfocused.org

Urban Arts Partnership: www.urbanarts.org

ACP Community Health Worker Miriam Mejía (right) celebrates with a student.
Photo: C. Vivar



REPETICIONES de p12

"No fue tan malo", se jactó después.

Además, el Dr. Vladimir Barayev, de la red ACP, realizó una presentación sobre el asma.

"Comprender los detonantes del asma a una edad joven hará que sea mucho más fácil contener y controlar cualquier problema", enfatizó Barayev, quien sufrió de la enfermedad a una edad temprana.

"Hay cosas que se pueden hacer además de tomar medicamentos para controlar el asma, como el ejercicio", agregó.

Domingo Estévez, director de Escuela Comunitaria de la Asociación de Arte Urbano, dijo que la asociación única cierra brechas entre dos áreas críticas del desarrollo en niños y adolescentes.

"La creatividad en la forma de hacer ejercicio para promover la lectura es maravillosa", dijo Estévez. "Lo que es importante es que los niños disfruten de las entrenamientos y los libros que han elegido".



"[Esta] es una gran manera de luchar contra la obesidad", dijo el trabajador de salud comunitaria, Adriano Espallat, Jr.

Para obtener más información, una lista de fuentes sigue:

Socios Defensores de la Comunidad (ACP por sus siglas en inglés): www.acppps.org

Get Focused Fitness: www.getfocused.org

Asociación de Arte Urbano: www.urbanarts.org

La constancia lo logra.

Foto: C. Vivar



Storage as low as \$26/month.

At our 290 Dyckman Street Location.

- Open 365 Days
- Hours of operation 7am - 10pm daily
- Individually locked units
- State-of-the-art security monitoring system
- Online payment and account management
- Expert Storage Advisors on call 24/7
- Free move
- Free off-street parking
- Free package acceptance
- Free Wi-Fi in lobbies
- Free box delivery on orders over \$50

For details call 212-STORAGE or visit www.ManhattanMiniStorage.com

Subject to Availability. Only with a 6 month agreement. Cannot be combined with other offers.

**manhattan
mini storage**

Almacenamiento de precio tan bajo como \$26/mes.

En nuestra localidad en 290 Dyckman Street.

- Abierto 365 Días
- Horas de Operación 7am - 10pm diario
- Unidades individualmente cerradas
- Lo último en sistema de monitoreo de seguridad
- Pagos en-línea y administración de cuentas
- Asesores expertos en almacenamiento 24/7
- Mudanza gratis
- Parqueo fuera de la calle gratis
- Aceptación de paquetes gratis
- Wi-Fi gratis en los vestíbulos
- Entrega de cajas gratis en ordenes mas de \$50.

Para detalles llame al 212-STORAGE o visite www.ManhattanMiniStorage.com

Sujeto a disponibilidad. Solo con un contrato de 6 meses. No se puede combinar con otras ofertas.

**manhattan
mini storage**