



## *Celebrate* **Black** HISTORY *month*

EL MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA ES UNA CELEBRACIÓN ANUAL QUE SE ORIGINA EN LOS ESTADOS UNIDOS, DONDE TAMBIÉN SE LO CONOCE COMO MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA. COMENZÓ COMO UNA FORMA DE RECORDAR PERSONAS Y ACONTECIMIENTOS IMPORTANTES EN LA HISTORIA DE LA DIÁSPORA AFRICANA.

EL MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA FUE PROPUESTO POR PRIMERA VEZ POR EDUCADORES NEGROS Y LOS ESTUDIANTES NEGROS UNIDOS EN LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE KENT EN FEBRERO DE 1969. LA PRIMERA CELEBRACIÓN DEL MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA TUVO LUGAR EN KENT STATE UN AÑO DESPUÉS, DEL 2 DE ENERO AL 28 DE FEBRERO DE 1970. SEIS AÑOS DESPUÉS, EL MES DE LA HISTORIA NEGRA SE ESTABA CELEBRANDO EN TODO EL PAÍS EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS, CENTROS DE CULTURA NEGRA Y CENTROS COMUNITARIOS, GRANDES Y PEQUEÑOS, CUANDO EL PRESIDENTE GERALD FORD RECONOCIÓ EL MES DE LA HISTORIA NEGRA EN 1976. INSTÓ A LOS ESTADOUNIDENSES A "APROVECHAR LA OPORTUNIDAD PARA HONRAR LA "LOS LOGROS DE LOS ESTADOUNIDENSES NEGROS, CON DEMASIADA FRECUENCIA IGNORADOS, EN TODAS LAS ÁREAS DE ACTIVIDAD A LO LARGO DE NUESTRA HISTORIA" EN LA COMUNIDAD NEGRA, EL MES DE LA HISTORIA NEGRA FUE RECIBIDO CON UNA RESPUESTA ENTUSIASTA; IMPULSÓ LA CREACIÓN DE CLUBES DE HISTORIA PARA NEGROS, UN AUMENTO DEL INTERÉS ENTRE LOS PROFESORES Y EL INTERÉS DE LOS BLANCOS PROGRESISTAS.

RECURSO: [HTTPS://BLACKHISTORYMONTH.GOV/](https://blackhistorymonth.gov/)



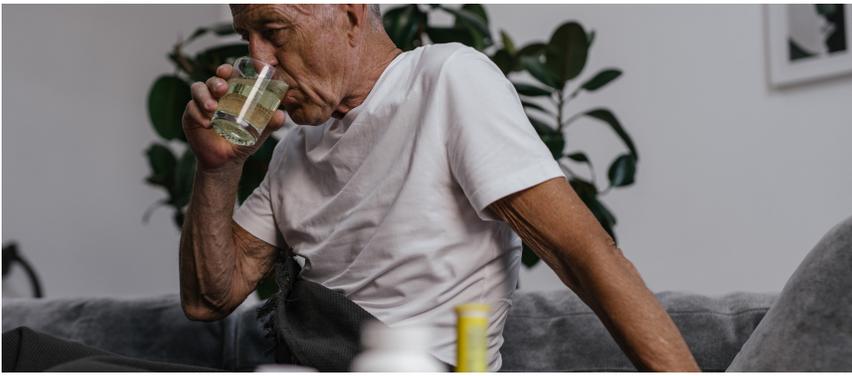
## EVENTOS:

### APOYO DE LOS COMPAÑEROS

### Y HABILIDADES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE:

- **Clase de cocinar y vida saludable: Llevándose a cabo el 1er lunes del mes a las 10 am. ¿Estás buscando desarrollar tus habilidades culinarias e incorporar una vida saludable? ¡Planee asistir a nuestra clase de cocina y vida saludable! Aprendera consejos para una vida saludable de nuestra defensora de la salud, Brina. Nuestra clase implicará aprendizaje práctico con comidas asequibles, nutritivas y fáciles de preparar. Únase a nosotros para una experiencia culinaria.**
- **Clase de estiramiento y equilibrio: los miércoles a las 11:30a.m. Esto es para todos los niveles y habilidades. La clase incluirá estiramientos tanto sentados como de pie. Beneficios para la salud de esta clase:**
  - Prácticas de respiración para reducir el estrés.
  - Técnicas de equilibrio para mantenernos más firmes y fuertes de pie

**Por favor llame al centro para reservar su asiento al  
(305) 453-3491**



## CONSCIENCIA

Aprender a ser consciente en su vida diaria puede ayudarle cuando se sienta abrumado. La atención plena es la capacidad de estar en el momento presente y prestar atención a la tarea en cuestión. Ser intencional en cualquier cosa que esté haciendo en ese momento es atención plena. Si sientes un momento de estrés, intenta utilizar una técnica desarrollada por el experto en mindfulness Jon Kabat-Zinn.

**Detente:** interrumpe tus pensamientos y pausa lo que estás haciendo. Siéntate derecho con la columna alta y cálmate. Note las sensaciones de estar presente.

**Respire:** inhale lentamente por la nariz, expandiendo el abdomen, y exhale lenta y profundamente con los labios fruncidos. Respire profundamente un par de veces más y sienta que el cuerpo se relaja con cada inhalación y libera la tensión con cada exhalación.

**Observa:** conviértete en el observador de tus pensamientos, emociones y reacciones físicas. ¿Qué pensamientos notas? ¿Qué emociones están presentes? ¿Cómo se siente tu cuerpo? Sintonízate y siéntate con lo que surja por unos momentos.

**Proceda:** Finalmente, proceda con intención y dé con atención cada paso siguiente de su día desde un lugar de fortaleza, sabiduría y presencia.

## RECURSOS DISPONIBLES EN SU COMUNIDAD

RECURSOS SOBRE ENVEJECIMIENTO Y DISCAPACIDAD:  
[HTTPS://WWW.NAVIGATERESOURCES.NET/PSA11/](https://www.navigateresources.net/PSA11/)

TODOS LOS RECURSOS EN LOS CAYOS:  
[HTTPS://WWW.KEYSUNITEDWAY.ORG](https://www.keysunitedway.org)

RECURSOS EN FLORIDA:  
[HTTPS://WWW.FINDHELP.ORG](https://www.findhelp.org)

AYUDA CON COMIDA, VIVIENDA, EMPLEO, ATENCIÓN MÉDICA, ASESORAMIENTO Y MÁS.  
OBTENGA MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU 2-1-1 LOCAL BUSCÁNDOLO AQUÍ.  
[HTTP://WWW.211SEARCH.ORG/](http://www.211SEARCH.ORG/)

## SERVICIOS

**DEFENSA:** Convertirse en un autodefensor comienza con conocer sus derechos según la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA y otras leyes federales que protegen los derechos y responsabilidades de las personas con discapacidades y las obligaciones de las organizaciones que prestan servicios a personas con discapacidades). Servicios de defensa:

- Asistencia en temas de Seguridad Social: apelaciones, reconsideraciones, informes, sobrepagos, reintegros.
- Solicitar ingreso por invalidez: orientación sobre cómo tener éxito, solicitud inicial, apelaciones. Asociación con la SSA. CIL of the Keys se está asociando con la SSA para ayudar a las poblaciones más vulnerables, como veteranos, personas sin hogar, personas con salud mental, minorías y personas de bajos ingresos, a tener acceso para solicitar y acelerar las solicitudes de SSI. A través de esta asociación, un par de consumidores pudieron acelerar su caso y recibieron la aprobación de sus beneficios de la SSA.
- Navegación y asesoramiento sobre Medicare y Medicaid y otros seguros de salud: explicación de beneficios, comparación/inscripción de planes, apelaciones, facturación/reclamos, asociación con el programa AFA/SHINE.
- Ayuda para solicitar beneficios estatales. Asociación con el Departamento de Niños y Familias DCF.
- Gestión de casos: Proporcionar defensa y asistencia para acceder y coordinar servicios, recursos y apoyos en la comunidad para maximizar la independencia del consumidor.

### Contáctenos:

Keys Advocacy Center d/b/a Centro para la Vida Independiente de los Keys

**Correo:** 103400 Overseas Hwy Ste 243  
Key Largo FL 33037

**Oficina:** 305 453 3491 Celular/texto: 786 377  
4001 Fax: 305 453 3488

**Correo electrónico:** [cilk@cilofthekeys.org](mailto:cilk@cilofthekeys.org)  
**Sitio web:** [www.cilofthekeys.org](http://www.cilofthekeys.org) (formulario de contacto)

**Messenger:** Me gusta en Facebook