



## Acción de gracias

El Día de Acción de Gracias es una fiesta nacional que se celebra en varias fechas en los Estados Unidos, Canadá, Brasil, Granada, Santa Lucía y Liberia, y las entidades subnacionales Leiden, Isla Norfolk y Puerto Rico. Comenzó como un día de dar gracias y sacrificio por la bendición de la cosecha y del año anterior. Las fiestas de festivales con nombres similares ocurren en Alemania y Japón. El Día de Acción de Gracias se celebra el segundo lunes de octubre en Canadá y el cuarto jueves de noviembre en los Estados Unidos y Brasil, y alrededor de la misma parte del año en otros lugares. Aunque el Día

de Acción de Gracias tiene raíces históricas en tradiciones religiosas y culturales, durante mucho tiempo se ha celebrado como una fiesta secular también.

La historia de la fiesta de Acción de Gracias en América del Norte tiene sus raíces en las tradiciones inglesas que datan de la Reforma Protestante. También tiene aspectos de un festival de cosecha, a pesar de que la cosecha en Nueva Inglaterra ocurre mucho antes de la fecha de finales de noviembre en la que se celebra la fiesta moderna de Acción de Gracias.

## **Día de los Veteranos.**



El Día de los Veteranos (originalmente conocido como Día del Armisticio) es un feriado federal en los Estados Unidos que se observa anualmente el 11 de noviembre, para honrar a los veteranos militares, es decir, las personas que

han servido en las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos (y fueron dadas de baja en condiciones distintas a la deshonrosa). Coincide con otros días festivos como el Día del Armisticio y el Día del Recuerdo que se celebran en otros países que marcan el aniversario del final de la Primera Guerra Mundial. Las principales hostilidades de la Primera Guerra Mundial terminaron formalmente a la hora 11 del día 11 del mes 11 de 1918, cuando entró en vigor el Armisticio con Alemania. A instancias de las principales organizaciones de veteranos de los Estados Unidos, el Día del Armisticio pasó a llamarse Día de los Veteranos en 1954.

El Día de los Veteranos es distinto del Día de los Caídos, un día festivo en los Estados Unidos en mayo. El Día de los Veteranos celebra el servicio de todos los veteranos militares de los Estados Unidos, mientras que el Día de los Caídos honra a aquellos que *murieron* mientras estaban en el servicio militar. Otro día festivo militar que también ocurre en mayo, el Día de las Fuerzas Armadas, honra a aquellos que *actualmente sirven* en el ejército de los Estados Unidos. Además, el Día de la Mujer Veterana es reconocido por un número creciente de estados de los Estados Unidos que honra específicamente a las mujeres que han servido en el ejército de los Estados Unidos.

# Los factores estresantes de la salud mental y las vacaciones

¡Es esa época del año! A pesar de lo impredecible y estresante que ha sido 2021, las vacaciones están aquí, y el final del año se acerca. Para algunos de nosotros, las vacaciones son más estresantes que agradables. Todos estamos lidiando con el desafío de mantener vivas las tradiciones navideñas, mientras estamos seguros y no ponemos en riesgo a aquellos que amamos. Con esto en mente, formar y continuar hábitos saludables durante las vacaciones es extremadamente importante para nuestra salud mental.



## Los empleados tienen derecho a:

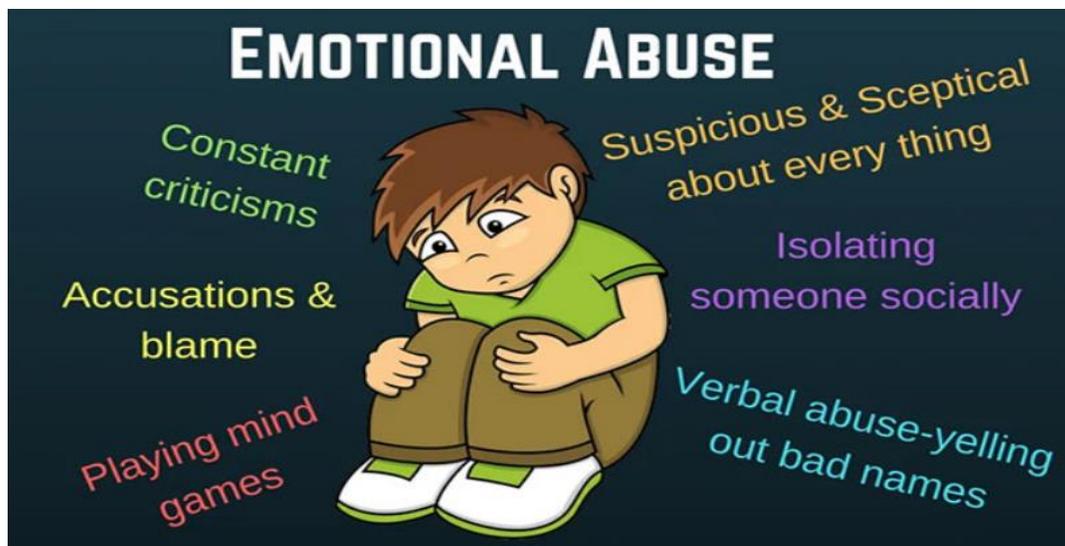


- No ser acosado o discriminado (tratado menos favorablemente) debido a la raza, el color, la religión, el sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual o el género), origen nacional, discapacidad, edad (40 años o más) o información genética (incluidos los antecedentes médicos familiares).
- Recibir igual salario por igual trabajo.
- Recibir adaptaciones razonables (cambios en la forma en que normalmente se hacen las cosas en el trabajo) que sean necesarias debido a su condición médica o creencias religiosas, si así lo requiere la ley.

- Espere que cualquier información médica o genética que compartan con su empleador se mantenga confidencial.
- Denunciar discriminación, participar en una investigación o demanda por discriminación, u oponerse a la discriminación (por ejemplo, amenazar con presentar una queja por discriminación), sin ser represaliado (castigado) por hacerlo.

Estos derechos se basan en las leyes federales de discriminación en el empleo. Otras leyes federales, estatales o locales también pueden aplicarse a su negocio. Los sitios web de los gobiernos federales, estatales y locales pueden tener información adicional sobre estas leyes.

## Abuso emocional



El abuso psicológico, a menudo llamado abuso emocional, es una forma de abuso, caracterizada por una persona que somete o expone a otra persona a un comportamiento que puede resultar en un trauma psicológico, incluida la ansiedad, la depresión crónica o el trastorno de estrés postraumático. A menudo se asocia con situaciones de desequilibrio de poder en relaciones abusivas, y puede incluir intimidación, iluminación de gas y abuso en el lugar de trabajo. También puede ser perpetrado por personas que llevan a cabo torturas, otros actos de violencia, abusos agudos o prolongados contra los derechos humanos, en particular sin reparación legal, como la detención sin juicio, las acusaciones falsas, las condenas falsas y la difamación extrema, como cuando son perpetradas por el Estado y los medios de comunicación. "El abuso emocional es cualquier tipo de abuso que es de naturaleza emocional en lugar de física. Puede incluir cualquier cosa, desde abuso verbal y crítica constante hasta tácticas más sutiles como la intimidación, la manipulación y la negativa a ser complacido. El abuso emocional puede tomar muchas formas.

Tres patrones generales de comportamiento abusivo incluyen agresor, negación y minimización"; "La retención es otra forma de negar. La retención incluye negarse a escuchar, negarse a comunicarse y retirarse emocionalmente como castigo". A pesar de que no existe una definición

establecida para el abuso emocional, el abuso emocional puede poseer una definición más allá del abuso verbal y psicológico.

Tres patrones generales de comportamiento abusivo incluyen agresor, negación y minimización"; "La retención es otra forma de negar. La retención incluye negarse a escuchar, negarse a comunicarse y retirarse emocionalmente como castigo". A pesar de que no existe una definición establecida para el abuso emocional, el abuso emocional puede poseer una definición más allá del abuso verbal y psicológico.

Culpar, avergonzar y insultar son algunos comportamientos verbalmente abusivos que pueden afectar emocionalmente a una víctima. La autoestima y el bienestar emocional de la víctima se ven alterados e incluso disminuidos por el abuso verbal, lo que resulta en una víctima emocionalmente abusada.

La víctima puede experimentar efectos psicológicos graves. Esto implicaría las tácticas de lavado de cerebro, que también pueden caer bajo el abuso psicológico, pero el abuso emocional consiste en la manipulación de las emociones de la víctima. La víctima puede sentir que sus emociones están siendo afectadas por el abusador hasta tal punto que la víctima ya no puede reconocer sus propios sentimientos con respecto a los problemas que el abusador está tratando de controlar. El resultado es de la víctima



Recuerda cambiar tus relojes, el tiempo  
retrocede el 7 de noviembre





## Recipe: Creamy Chicken and Mushrooms

by  
Marlene Schwartz

### Ingredients:



6 boneless skinless  
chicken breasts



1 can of Cream  
of Mushroom soup



1 can of Cream  
of Chicken soup



1 cup of  
sour cream



8 oz can of  
mushrooms



½ cup  
of water



½ teaspoon  
onion powder



## Recipe: Creamy Chicken and Mushrooms

by Marlene Schwartz

### Directions:

1. Preheat oven to 350°F



2. Place a single layer of the chicken in a baking dish



3. Mix the other ingredients in a bowl



4. Pour mixture over the chicken



5. Bake uncovered for 1 hour

Refer to the website below for more exciting recipes and activities:

<https://www.unicornchildrensfoundation.org/creamychicken.html>

## La incertidumbre rodea el plan de Biden para impulsar los servicios para discapacitados

Con el plan de \$ 3.5 billones del presidente Joe Biden para expandir la red de seguridad social de la nación que se está cortando, los defensores de la discapacidad están luchando para mantener viva una inversión masiva en exenciones de Medicaid.

Biden reconoció esta semana que su plan de gastos se reduciría en al menos un billón de dólares después de que los demócratas no pudieran obtener suficiente apoyo para aprobar la medida.

"Mira, mi objetivo es lograr que todo lo que hice campaña sea aprobado eventualmente. No todo sucederá a la vez", dijo Biden.

El plan incluye la propuesta de Biden a principios de este año de invertir \$ 400 mil millones en servicios basados en el hogar y la comunidad de Medicaid. El dinero se destinaría a dos empresas principales: sacar a las personas con discapacidades de las listas de espera para los servicios de exención de Medicaid y apuntalar la fuerza laboral de profesionales de apoyo directo.

La Cámara de Representantes de los Estados Unidos ya redujo el gasto en la propuesta de servicios basados en el hogar y la comunidad en lo que se conoce como el proyecto de ley de reconciliación en más de la mitad a \$ 190 mil millones. Los defensores dijeron que ese número sería inadecuado para aumentar el acceso a los servicios y abordar los problemas de la fuerza laboral

y que estaban presionando por más. Pero ahora temen que los fondos para los servicios basados en el hogar y la comunidad puedan eliminarse por completo del proyecto de ley.

"Todavía estamos presionando por los 400 (mil millones) de dólares completos, pero sabemos que se reducirán. Estoy muy preocupado de que se elimine por completo", dijo Kim Musheno, vicepresidente de políticas públicas de la Sociedad de Autismo de América. "Con casi 1 millón en listas de espera en todo el país, debemos mantener la presión sobre los senadores sobre la importancia de construir la infraestructura para los servicios basados en el hogar y la comunidad".

El miércoles, 15 personas con discapacidades con el grupo de derechos de las personas con discapacidad ADAPT fueron arrestadas afuera del edificio de oficinas del Senado Hart en Capitol Hill mientras intentaban reunirse con los senadores Joe Manchin de Virginia Occidental y Kyrsten Sinema de Arizona, dos demócratas centristas que han dicho que no apoyarían el proyecto de ley en su tamaño original.

Y, una coalición de 16 organizaciones de discapacidad, envejecimiento y cuidadores realizó una vigilia de 24 horas esta semana fuera del Capitolio donde leyeron historias sobre las experiencias de las personas con los servicios basados en el hogar y la comunidad.

"La vigilia es para impresionar al Congreso de que HCBS y viviendas asequibles y accesibles no deben ser forraje político porque las vidas y la libertad de cientos de miles de personas mayores y discapacitadas dependen literalmente de estos dos programas", dijo Marsha Katz, miembro de ADAPT.

Grupos como The Arc, el Congreso Nacional de Síndrome de Down y la Red de Autodefensa Autista han publicado alertas de acción en los últimos días



pidiendo a sus miembros que presionen al Congreso para que mantenga el dinero para los servicios basados en el hogar y la comunidad en el proyecto de ley.

Shoshana Marin, portavoz del senador Bob Casey, demócrata de Pensilvania, el principal patrocinador de la propuesta de servicios basados en el hogar y la comunidad, dijo que el senador está trabajando para obtener la mayor cantidad de dinero posible para el programa.

"Estados Unidos está en medio de una crisis de cuidado y tenemos una oportunidad única en una generación para resolverla", dijo Casey en un comunicado a Disability Scoop. "Le debemos a cada estadounidense que necesita estos servicios ahora, así como a todos los que necesitarán atención en el futuro, financiar completamente esta política".



# Thanksgiving Day Fun

H	A	J	Y	U	E	U	X	J	T	F	P	U	O	W
G	J	S	T	H	A	N	K	F	U	L	T	F	P	F
C	Y	Y	H	V	Z	M	I	O	R	I	Y	E	L	A
O	G	A	A	H	A	N	K	L	K	V	J	A	M	M
R	F	H	N	I	O	F	R	I	E	N	D	S	N	I
N	I	F	K	H	H	R	T	D	Y	D	G	T	T	L
U	H	Y	S	D	C	A	Y	G	G	I	P	F	R	Y
C	A	F	G	O	B	B	L	E	F	N	S	Z	A	F
O	R	I	I	D	M	P	G	I	E	N	M	G	D	P
P	V	H	V	P	O	T	A	T	O	E	S	H	I	U
I	E	N	I	G	Y	R	T	M	R	R	F	U	T	T
A	S	B	N	P	S	T	H	N	G	D	J	K	I	W
S	T	L	G	R	A	T	E	F	U	L	F	I	O	Q
K	P	H	C	G	E	R	R	S	H	R	B	H	N	A
F	N	O	V	E	M	B	E	R	J	U	R	T	S	F

Cornucopia  
Dinner  
Family  
Feast  
Friends

Gather  
Gobble  
Grateful  
Harvest  
November

Potatoes  
Thankful  
Thanksgiving  
Tradition  
Turkey

