

NEWS AND PROFILES CONNECTING THE LATINO AMERICAN COMMUNITY IN MINNESOTA

# Latino American Today

November 2023 Issue 433

[www.latinoamericantoday.com](http://www.latinoamericantoday.com)



**LATINO AMERICANOS  
CELEBRAN EL DÍA  
DE ACCIÓN DE GRACIAS**



**LATINO AMERICANS CELEBRATE THANKSGIVING**

## Los latinos abrazan el Día de Acción de Gracias



En el Día de Acción de Gracias, muchos hogares hispanos se llenarán del aroma familiar del pavo asado, pero los preparativos navideños también incluirán otros platos tradicionales que reflejan mejor la herencia hispana. Muchos latinos pueden optar por seguir las tradiciones estadounidenses y también optar por incluir comidas hispanas como parte de la celebración.

En el espíritu del Día de Acción de Gracias, mezclar lo viejo con una nueva parte de la vida es una forma de mostrar cuán agradecidos y agradecidos están los latinos por sus vidas abundantes. El Día de Acción de Gracias a veces se conoce como "Día de Acción de Gracia" o "Día de Dar Gracias", pero el nombre o las tradiciones de Acción de Gracias se mantienen fuertes. Parte de la experiencia única de los latinos en los Estados Unidos es crear una mezcla personalizada de señales y tradiciones culturales hispanas y estadounidenses. Por lo tanto, si bien es totalmente estadounidense en su esencia, el Día de Acción de Gracias en un hogar latino aún puede verse y sentirse innatamente latino, desde la comida y la decoración hasta un flujo constante de música, baile y risas latinas. Estas cosas no le quitan a la tradición, solo agregan más capas.

Junto con el relleno clásico, la salsa, el puré de papas y arándanos, los tostones o el mofongo (ambos hechos de plátanos fritos), se pueden encontrar tamales, guacamole, tortillas, frijoles y salsas especiales y platos de arroz (que varían según el país de origen) en la mesa del comedor. Las percepciones culturales comienzan en casa, y los latinos adaptarán el Día de Acción de Gracias para satisfacer la dualidad de su cultura en los EE. UU. y rendir homenaje a sus raíces hispanas. Las familias con niños en edad escolar también son más propensas a entender esta festividad única.

Si bien el Día de Acción de Gracias no se celebra en América Latina, y la verdadera historia de la festividad más allá de los alimentos podría eludir a aquellos que no crecieron con esta lección de historia, los latinos sienten una conexión especial con su significado de agradecimiento y aprecian compartir sus festividades. De hecho, el 76 por ciento de los latinos a menudo celebran los días festivos de los Estados Unidos, y el 86 por ciento de los latinos sienten que es natural vivir y actuar de maneras que son típicas de la cultura estadounidense, según una encuesta de Simmons de primavera de 2011.

Quizás te preguntes, ¿importa si se sirve flan de calabaza en lugar de un pastel de calabaza? ¿Y si el relleno se adereza con adobo, chorizo y pimientos? La creatividad es una gran parte de cualquier comida familiar, y algunas compañías de alimentos atienden a un paladar latino que no está familiarizado con el pavo y otras guarniciones tradicionales del Día de Acción de Gracias.

Lo que importa es que el marketing se utiliza para invitar a los latinos a abrazar plenamente la tradición estadounidense y sus ofertas. En un estudio de comScore, el 35 por ciento de los hispanos recordaron los productos que vieron anunciados, en comparación con el 31 por ciento de los no hispanos. El 31 por ciento de los latinos también disfrutó viendo anuncios, en comparación con solo el 19 por ciento de los no hispanos.

Aunque el crecimiento se ha desacelerado en la industria de bienes de consumo en general, las empresas que proporcionan bienes de consumo envasados para los hispanos han visto una mayor progresión, y los latinos a menudo recurren a los medios de comunicación en español para familiarizarse con las tradiciones estadounidenses.

Las compañías de alimentos y bebidas pueden hacer su parte para ofrecer opciones y alternativas a los consumidores hispanos que combinan las dos culturas. Piense en pavo con relleno de pan de maíz con chorizo o líneas directas de pavo en español, por ejemplo.

Pero no es la comida en sí lo que hace las fiestas. Es la familia, y las tradiciones nuevas y antiguas las que hacen que el día sea tan especial. Al fin y al cabo, una ocasión que combina familia, comida y diversión está destinada a ser apreciada.



## Thanksgiving. ¿Habrá Algo Por Lo Cual Estar Agradecidos?



Por Dr. Saúl Carranza  
Coordinador de ministerios multiculturales de la Iglesia del Nazareno y Director del Centro Nazareno de compasión Agape en Minnesota

Llegamos al mes de noviembre y mientras nos acercamos al día de acción de gracias las noticias del mundo parecieran dirigirnos más hacia el lamento que al agradecimiento. Las masacres con arma de fuego siguen causando dolor a la familia estadounidense. Un poderoso huracán destruyó la zona de Acapulco en México. Cada día miles de inmigrantes llegan al país en condiciones lamentables, la inflación no perdonan, las drogas siguen matando miles de jóvenes, la guerra de Ucrania sigue costando miles de vidas y ahora se une el ataque terrorista a Israel y todas sus dolorosas consecuencias.

Los líderes mundiales tienen problemas para gobernar, y mucho más, para solucionar los problemas que agobian a la ciudadanía. El sectorismo político e ideológico dividen a aquellos llamados a solucionar la problemática mundial y si los líderes no saben para dónde van, menos el pueblo. Vivimos en un mundo cada vez más polarizado, con menos justicia e incapaz de ofrecer paz y soluciones a los más urgentes problemas de la humanidad. Con ese trasfondo parece lógico preguntarnos: ¿Habrá algo por lo cual estar agradecidos?

Recuerdo la anécdota del Comentarista bíblico Matthew Henry quien después de haber sido asaltado sorprendió a sus amigos que querían saber cómo se sentía con la afirmación: "Me siento muy agradecido con Dios, Primero porque es la primera vez que me asaltan. Segundo porque me quitaron la bolsa pero no la vida. Tercero porque aunque se llevaron todo lo que tenía encima, no era mucho. Y cuarto porque me robaron a mí y no fui yo quién robó." Creo que la verdadera gratitud encuentra razones aún en el más horrible caos. Es posible ser agradecidos aunque no todo vaya bien.

## Thanksgiving. Will There Be Anything To Be Grateful For?

By Dr. Saul Carranza

We have reached the month of November and as we approach Thanksgiving Day, the news of the world seems to direct us more toward lament than gratitude.

The massacres with firearms continue to cause pain to the American family. A powerful hurricane destroyed the Acapulco area in Mexico. Every day thousands of immigrants arrive in the country in deplorable conditions, inflation does not forgive, drugs continue to kill thousands of young people, the war in Ukraine continues to cost thousands of lives and now the terrorist attack on Israel and all its painful consequences are added.

We live in an increasingly polarized world, with less justice and incapable of offering peace and solutions to humanity's most urgent problems. With this background it seems logical to ask ourselves: Is there something to be grateful for?

The Mayflower pilgrims celebrated the first Thanksgiving on the new continent, but they did so more with hope than with real achievement. In that small community many had died from cold and disease, that first harvest was enough to have some food, but the long winter was approaching. Until then they had survived due to the compassion and alms of the natives, but many dangers continued to surround them. In the midst of these circumstances they recognized that the good they had up to that point was only due to the goodness of God and that hope for a better future could only be based on their faith. And for that they thanked God.

God's promise: "I will not leave you nor forsake you," is still valid. His promise: "I know what I'm doing. I have it all planned out – plans to take care of you, not abandon you, plans to give you the future you hope for." Jer. 29:11 is there for us.

Los peregrinos del Mayflower celebraron el primer día de acción de gracias en el nuevo continente pero lo hicieron más con esperanza que con logros reales. En aquella pequeña comunidad muchos habían muerto de frío y por enfermedades, esa primera cosecha era suficiente para tener algún alimento, pero el largo invierno se acercaba. Hasta allí habían sobrevivido por la compasión y limosna de los nativos, pero, muchos peligros seguían rodeándolos. En medio de esas circunstancias reconocieron que lo bueno que hasta allí tenían era solamente por la bondad de Dios y que la esperanza en un mejor futuro solo podía encontrar base en su fe. Y por eso le agradecieron a Dios.

Es cierto que las circunstancias que nos rodean son atemorizantes, que hay muchas señales de problemas en el camino y que no sabemos lo que el futuro nos depara. Pero, en medio de todo eso podemos ver muchas más señales de bondad y bendición a nuestro alrededor. Una señora que perdió todas sus pertenencias por el huracán Otis en México dijo a los periodistas. "hemos perdido todo lo que teníamos, pero gracias a Dios, tenemos vida y con la ayuda de Dios recuperaremos lo perdido."

La promesa de Dios: "No te dejaré ni te desapareceré", sigue vigente. Su promesa: "Sé muy bien lo que tengo planeado para ustedes, dice el Señor, son planes para su bienestar, no para su mal. Son planes de darles un futuro y una esperanza". Jer. 29:11 está allí para nosotros. Por eso, en medio del caos y la desesperación mundial podemos decir "gracias Dios por lo que me has dado y lo que tengo. Gracias por la vida y la salud, y gracias porque en ti, tengo esperanza". Claro que hay muchas hermosas razones para estar agradecidos. Feliz dia de Acción de gracias. Dios les bendiga.

I Th 5:18 En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús,  
quiere de vosotros

Therefore, in the midst of global chaos and despair we can say "thank you God for what you have given me and what I have. Thank you for life and health, and thank you because in you, I have hope." Of course, there are many beautiful reasons to be grateful. Happy Thanksgiving Day. God bless you.

I Th 5:18 In everything give thanks, for this is what God in Christ Jesus wants from you

En Dayton pero muy cerca de Maple Grove, Champlin, Osseo Rogers y Brooklyn Park

Viernes 7:00pm Estudio bíblico.

Transmitimos por Facebook live en facebook.com/IglesiaFamiliaDeDios.DaytonMN

14100 Elm Creek Rd. Dayton MN 55369 Tel 763 568 4618

## A Message of Thanksgiving

By Marcia Malzahn



Marcia Malzahn

A message of Thanksgiving refreshes your soul. There is no perfect place to work. But employees expect a peaceful, non-threatening, and respectful environment to work in. One assumes that most organizations meet those minimum expectations. Yet, typically, what company leaders hear most are employees' complaints about their work environment instead of expressing gratitude for simply being employed. How can the culture of a company turn from complaining to being thankful?

At home, we listen to our friends and relatives complain about their lives and what is not working. It is easier to complain than to refrain from complaining and live with thankfulness. How can the environment at home change from whining to being grateful?

In both cases, the answer starts with you! Where are you at in the complainer-thankful continuum? Does it depend on the day or the season you're going through? Can you control any of the situations that drive you to complain? Complaining is a human tendency. But you can change the inclination to complain to a thanksgiving attitude.

**Below are three things you can do to transition from complaining to being thankful:**

### Focus on what you do have versus what you are missing.

When my family left Nicaragua due to the revolution, we lost everything. We exiled in the Dominican Republic for almost seven years. We lived in my aunt's one-car garage for 2 months before we moved to a small apartment. Many years later, God gave me a beautiful home where I now live. All I do to feel thankful is walk around my house and thank Him for this amazing gift. And that is the smallest of all the blessings God has given me over the years. My husband, children, and now grandchildren are the biggest blessings in my life. Look around and see what God provided for you and you will feel the gratitude rising within you.

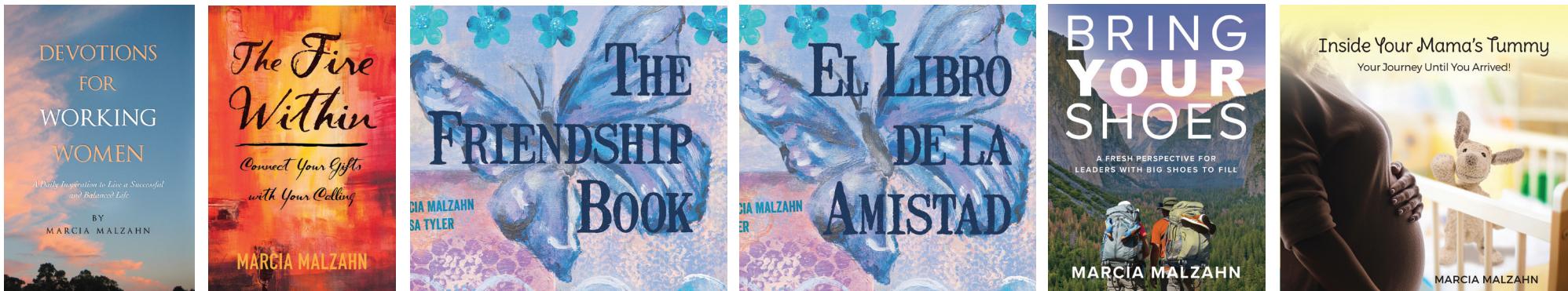
### Recognize that everything you have comes from God.

I came to America as a first-generation immigrant in 1986. I owned nothing nor had a job, although I brought three things: my faith, my heritage, and my working visa. I started my career in banking as a teller and enjoyed a successful 23-year career. I'm now an entrepreneur and use my banking experience plus 5 years of nonprofit experience to help financial institutions. I recognize God gave me the talents to begin with and He also opened doors of opportunity throughout my life. I am grateful knowing everything I have comes from God. Write down a list of your talents and thank God for each of them.

### Express your thankfulness with words.

Never assume people know you are thankful for them or their help. Express your gratefulness and tell people the simple words "thank you." Sometimes that is all a person needs to hear to know you don't take them for granted. Two words can turn a work culture around and co-workers will thank you for saying thank you! At home, your spouse or roommate, or your kids will drop their walls when they know you appreciate everything they do in the household. Practice saying "thank you" even for the smallest gestures your loved ones do for you at home.

Thank you for reading my column "Leadership and Faith." Thank you to Rick Aguilar for the opportunity to write for Latino American Today for the past nine years. I hope you enjoy the articles I share here and that you benefit from them. I am thankful to be an American where I can still have the choice of believing in God and be a follower of Jesus.



Marcia is an inspirational keynote speaker and published author of five books: A daily devotional – Devotions for Working Women, The Fire Within – to help you find your purpose, friendship poems in The Friendship Book, also in Spanish El Libro de la Amistad (poemas de Amistad), and Bring YOUR Shoes to help emerging leaders with tools on how to lead. In her latest grandma baby book, Inside Your Mama's Tummy, Marcia inspires grandparents to form a bond with their grandchildren.

Marcia Malzahn is also president and founder of Malzahn Strategic a management consulting firm for community financial institutions. You can contact Marcia for speaking engagements through her website at <https://crowning-achievements.com/> or email her at [mmalzahn@crowning-achievements.com](mailto:mmalzahn@crowning-achievements.com).

## ¿Vino el chupacabra este Halloween?

Por Rico Paul Vallejos

¿Lo viste? Yo no. Quién sabe si vino el chupacabra este Halloween, no todos lo ven, pero siempre hay alguien que lo ve, siempre hay avistamientos. Veremos qué reportes surgen en las siguientes semanas. (Si no lo leíste, mira el artículo del mes pasado en el que cuento cómo comenzaron los avistamientos del chupacabra.)

### Yo me vacuné, por las dudas.

No, que yo sepa no hay reportes de que el chupacabra, al morderte, te pase alguna enfermedad. ¡Pero quién sabe! Hay tanta especulación sobre esa pobre criatura mítica que, por las dudas, y también por la estación (otoño), yo aproveché y ya me vacuné.

Las dos vacunas que se recomiendan son la de la influenza y la de COVID-19, ambas con nuevas formulaciones para esta temporada. Yo recibí una en cada brazo, y no tuve ningún problema. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la temporada de influenza 2023-2024 ya comenzó y por eso se actualizó la composición de la vacuna.

### La vacuna contra el COVID-19

Sabemos que tenemos que mantenernos al día con la vacuna contra el COVID-19, porque siguen surgiendo variantes, y también porque los CDC recomiendan las vacunas actualizadas contra el COVID-19 para 2023-2024 de Pfizer-BioNTech, Moderna, o Novavax para evitar enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

Como hay tantas opiniones sobre la vacuna, como redactor periodístico decidí investigar un poco el tema. Aprendí que el proceso de desarrollo y aprobación de las vacunas es muy completo.

Después de todo, las vacunas tienen una larga historia de éxito en la protección de personas y comunidades contra las enfermedades infecciosas. La vacunación ha mejorado la calidad de vida de mucha gente, y se han eliminado enfermedades graves como la viruela. A medida que avanza la tecnología de las vacunas, los investigadores pueden desarrollar vacunas mejores y más seguras.

El Centro de Evaluación e Investigación Biológica (CBER) de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) es responsable de regular el uso de las vacunas en todo el país.

Las fases generales del desarrollo de una vacuna son:

- Investigación y descubrimiento
- Prueba de concepto
- Prueba de la vacuna
- El proceso de fabricación
- Aprobación de la vacuna
- Recomendación del uso de la vacuna
- Control de la seguridad tras la aprobación

### Thanksgiving

Me dan mucha confianza los equipos de profesionales médicos y científicos que trabajan en las varias fases del desarrollo y aprobación de las vacunas.

Entonces, por los avances médicos de técnicas de inmunización, y el pronto desarrollo de vacunas que nos ayudan a mejorar nuestra inmunidad a las nuevas variantes, estoy agradecido.

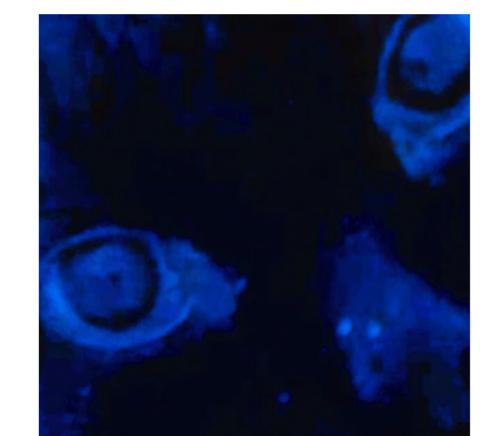
Las personas que tienen COVID-19 pueden transmitir la enfermedad a otras personas antes de que tengan síntomas o se sientan enfermas. Una persona también puede propagar la enfermedad incluso si no tiene síntomas.

Departamento de Salud de Minnesota

Doy gracias, y sugiero que en las próximas fiestas de Acción de Gracias, Thanksgiving, todos mostremos nuestro agradecimiento llegando a la mesa ya debidamente vacunados. Todos te agradeceríamos eso. Muchas gracias.

La vacuna causa chupacabritis.

**MENTIRA**



Vacúname. Y a los tuyos también.



**UN AMOR MÁS FUERTE  
QUE EL DESTINO**

**VUELVE  
A MI**

GRAN ESTRENO  
LUNES 9 OCT  
8PM

TELEMUNDO  
MINNESOTA

17 | 25  
Minneapolis y St. Paul

35  
Rochester

comcast  
xfinity  
100 | 624 | 1025

dish  
25

hulu

YouTubeTV

fuboTV

**TELEMUNDOMINNESOTA.COM**



## Obtenga beneficios de Medicare y Medicaid en un plan de \$0

Sin prima mensual. Sin copagos por citas médicas, recetas médicas y atención dental cubiertas.

Además, más de 30 beneficios adicionales como estos\*

- Mascota animatrónica de perro, gato o pájaro
- Entrega a domicilio de frutas y verduras frescas
- Tableta electrónica con herramientas de bienestar

\*Disponibles para miembros con diagnósticos específicos que cumplen con los requisitos de elegibilidad. HealthPartners es un plan de salud que tiene un contrato tanto con el programa de Medicare como con el programa de Minnesota Medical Assistance (Medicaid) con el fin de brindar los beneficios de ambos programas a los inscritos. La inscripción en HealthPartners depende de la renovación del contrato. Disponible en 12 condados de Minnesota. 23-2410552-2436304 (8/23) © 2023 HealthPartners H2422\_003396\_M Aceptado 8/5/23



or  
No English?

877-713-8215 TTY 711  
mshosales@healthpartners.com

La discriminación es contra la ley. HealthPartners aceptará a todos los Beneficiarios elegibles que seleccionen o sean asignados a HealthPartners sin tener en cuenta la afección médica, el estado de salud, la recepción de servicios de atención de la salud, la experiencia en reclamaciones, los antecedentes médicos, la información genética, la discapacidad (incluidos los impedimentos mentales o físicos), el estado civil, la edad, el sexo (incluidos estereotipos sexuales e identidad de género), la orientación sexual, el origen nacional, la raza, el color, la religión, el credo o el estado de asistencia pública.



## Get connected to home internet for FREE!

Save with the Affordable  
Connectivity Program!

You may be eligible to receive Internet Essentials from Xfinity at no cost when you qualify for and enroll in the Affordable Connectivity Program (ACP). ACP is a government program that provides eligible households a credit of up to \$30/month towards internet service, and up to \$75/month in Tribal Lands.

Apply today if you are eligible for programs like the Federal Pell Grant, National School Lunch Program, SNAP, Medicaid, housing assistance, and others. For more eligibility information, visit [xfinity.com/free](http://xfinity.com/free).

xfinity



## ¡Conéctate al Internet GRATIS para el hogar!

¡Ahorra con el Programa de Descuentos para Internet!

Servicio de Internet gratis

Programa de Descuentos para Internet

## Internet essentials

Internet Essentials de Xfinity proporciona Internet para el hogar de alta velocidad confiable a hogares elegibles por un bajo precio mensual. Podrías ser elegible para obtener Internet Essentials GRATIS, cuando califiques y te suscribas al Programa de Descuentos para Internet (ACP).

El ACP es un programa gubernamental que proporciona a hogares elegibles un crédito de hasta \$30 al mes para el servicio de Internet.

Solicítalo hoy si participas en programas como Lifeline, SNAP/EBT, Medicaid o el programa de almuerzos escolares gratuitos o de precio reducido. Para más información sobre elegibilidad, visita [es.xfinity.com/getIE](http://es.xfinity.com/getIE).

**xfinity**

### Internet Essentials:

~~\$9.95~~ al mes ➔ \$0 después del crédito ACP

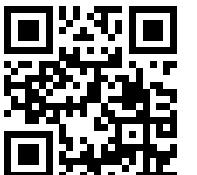
Empezar es fácil sin contrato anual y equipo incluido sin costo extra.

- Conexión rápida y confiable con velocidades de descarga de hasta 50 Mbps.
- Bueno para 4 equipos.
- Haz streaming y descarga música y videos.
- Haz videollamadas y comparte archivos.
- Mantente conectado dondequieras que vayas con más de 20 millones de hotspots de WiFi en todo el país.
- Accede a recursos digitales y aprendizaje en línea gratis.

### Solicítalo ahora

- Visita [es.xfinity.com/getIE](http://es.xfinity.com/getIE)
- 📞 Llama al 1-855-765-6995
- 🏪 Visita una tienda Xfinity
- 📱 Escanea el código con la cámara de tu teléfono

Se aplican cargos estándares por la transmisión de datos.



## La adopción cambia vidas.

Los jóvenes necesitan el apoyo de una familia como la suya para desarrollar sus conexiones culturales.



DEPARTMENT OF  
HUMAN SERVICES

[mn.gov/dhs/adoption-programs](http://mn.gov/dhs/adoption-programs)



## Minnesota Nordic SKI OPENER

Sábado 9 de diciembre  
3 a.m. – 3 p.m.

Elm Creek Park Reserve | Maple Grove

- Esquí libre
- Senderos para toda la familia
- Equipo de alquiler gratuito
- Skadi's Chase | 8K, 4K, 2K Razas
- Mini lecciones gratis



[ThreeRiversParks.org](http://ThreeRiversParks.org) | 763-559-6700



## TAKE CONTROL

Keep an eye on your home value, loans, equity, market trends & more.



Get started by sending me a text with the words "Home Wealth Report"



ISAAC CONTRERAS  
(651) 387-6317  
[isaac.contreras@kw.com](mailto:isaac.contreras@kw.com)



Get free help from a local health insurance expert

ONLY THROUGH MNSURE

Get started at [MNSure.org](http://MNSure.org)



Se aplican restricciones. No está disponible en todas las áreas. Limitado a nuevos clientes residenciales de Internet Essentials (IE) de al menos 18 años de edad que cumplan con ciertos requisitos de elegibilidad. Si se determina que un cliente ya no es elegible para el programa de IE, se aplicarán las tarifas regulares al servicio de Internet seleccionado. Sujeto a los términos y condiciones del programa de Internet Essentials. Entrega a domicilio e instalación profesional son extra. El precio anunciado se aplica a una sola conexión. Las velocidades reales varían y no están garantizadas. Para factores que afectan a la velocidad, visite [es.xfinity.com/networkmanagement](http://es.xfinity.com/networkmanagement). Programa de Descuentos para Internet (ACP): Solo pueden inscribirse los hogares elegibles. El beneficio cubre hasta \$30/mes (\$75/mes en Territorios Tributarios). Después de concluir el Programa de Descuentos para Internet, se le facturará a los precios mensuales estándares de Comcast, incluyendo cualquier cargo por equipo, tarifas e impuestos aplicables. Una vez inscrito correctamente, verá el crédito del Programa de Descuentos para Internet para su servicio de Internet. Para detalles completos, visite [es.xfinity.com/acp](http://es.xfinity.com/acp). ©2022 Comcast. Derechos Reservados. FLY-PHO-BIL-IE-ACP-0922



## Latino Business Awards

...and the 2023 recipients are...

Latino Entrepreneur of the Year **Pamela Mercado Michelli**

Latino Employee Resource Group of the Year **US Bank Nosotros Latinos**

Latino Business of the Year **Rayito de Sol**

Latino Public Official of the Year **Representative Jon Koznick**

Latino Non-Profit of the Year **Mi C.A.S.A.**

Inclusive Employer of the Year **KIPP Public Schools / Elvis Rivera**

Latino Chamber Partner of the Year **Rico Vallejos**



*Congratulations to Ana Monson  
and the Cargill Hispanic and Latino Council!*



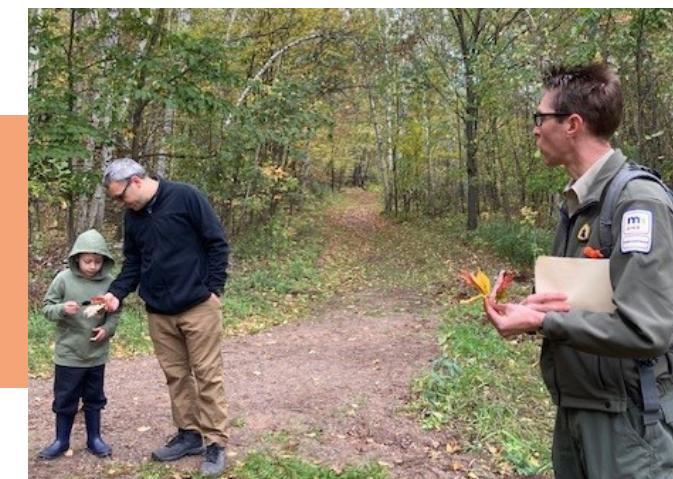
### U.S. Bank Nosotros Latinos Business Resource Group (BRG)

has been honored with the prestigious "Employee Resource Group of the Year" award by the Minnesota Latino Chamber of Commerce during the 2023 Latino Business of the Year Awards. This achievement reflects dedication to fostering a diverse and inclusive workplace that empowers every member of our community.

Adventures at Wild River State Park

## A Fall Hike Reveals the Mysteries of Fall Leaf Color

By Deborah Locke, DNR information officer



Noah and Joe Vargas  
and Park naturalist  
Sean Hopps

To anyone encountering our small group at Wild River State Park recently, you would have thought, how nice. Happy people out for a simple walk. Adults with children, zipped up jackets, a park naturalist talking away.

But it wasn't that simple, during the mile-long loop hike past thousands of fallen leaves. It was a mini-botany class on the biology of a leaf, taught by park naturalist Sean Hopps. Naturalists have dual jobs, both educating the public about the outdoors, and conserving and protecting Minnesota's amazing natural resources. They are trained experts on a lot of subjects, and when you're with them, they notice everything you might miss.

On that Saturday morning as we walked, Sean told the group to pick up different shapes of colorful leaves. He explained the science of leaf growth from bud to full leaf, which involves water and chlorophyll. He then showed how a plant dissolves a part of its own stem so the leaf can fall to the ground, demonstrating with perforations on a sheet of paper. Park visitor Noah Vargas, 7, found that explanation so compelling that he's repeated the mini-lesson often since the hike.

"He loved those hands-on learning moments," said his dad, Joseph Vargas of Ostego. The dad and son usually camp in an RV, but that weekend, pitched a tent. Also, it was their first-ever naturalist program. Joseph said he was impressed with Sean's enthusiasm for his subject, and the way the hike was structured with frequent stops.



Wild River campground  
host and fellow hiker  
Pat Graham

There are other benefits than education for attending a naturalist program at a Minnesota state park. Wild River campground host and fellow hiker Pat Graham said that being outdoors is calming and peaceful and gives opportunities for exercise. (Campground hosts are unpaid volunteers who camp at parks for a month each camp season and help visitors and staff.) Pat, who has a degree in natural resources management and completed the Master Naturalist program, knows the life cycle of leaves. But she attended the program anyway to see Sean in action.

A simplification of leaf color change is this: as the summer grows old, less green color-producing chlorophyll is produced in leaves.

Without chlorophyll, the bright orange, red, and yellow pigments are left. If a tree doesn't receive enough water due to a drought, like this year, leaves on certain tree species are less vibrant. On the day we walked, Sean pointed out that the only variation in colors was from yellow to various shades of green. No gold or red appeared. We passed a damaged tree from a July storm that was full of crusty brown leaves. Those leaves were still firmly attached because the tree didn't go through the usual stages of leaf shed and instead, suffered a traumatic end, Sean said.

As for the walk itself, it started down a steep hill which means it ended with a steep climb back up to the Visitor Center and parking lot. Let's say the climb was invigorating. If you decide to participate in a state park hiking program, call ahead to see what the terrain offers or check the online park map.

Also, driving directions may take you to a park entrance, but that's all. The visitor center could be an additional three miles into the park. I left a half hour early for Wild River State Park, which paid off in the end.

Finally, dress for the weather, wear sturdy shoes with rubber soles, and know that you'll return home with more than new knowledge. Pat Graham had it right: time outside moving around does calm the spirits and soothe the soul. Take family members and/or friends along. Like Noah, you too may learn something worth sharing with others for a long, long time.



To see a list of state parks, go to [mndnr.gov/parkfinder](http://mndnr.gov/parkfinder). For a listing of state parks and trail programs, go to [mndnr.gov/ptcalendar](http://mndnr.gov/ptcalendar). Most programs are free and do not require pre-registration. The \$7 daily or \$35 annual state park vehicle permit can be purchased online or at the park entrance office.

Plan for extra time with other park amenities. For example, Wild River State Park recently completed work on new visitor center exhibits.

# MERCADO CENTRAL



**Mercado Central** is a thriving marketplace of 35 businesses at the corner of Lake Street and Bloomington Avenue in Minneapolis. With the interest to foster business development for Latinos in Minneapolis.

**HOURS: 9 AM TO 8 PM**  
**OPEN FROM MONDAY THROUGH SUNDAY - 7 DAYS A WEEK!**



Mercado Central always offers a wide variety of everyday and artisan articles for purchase, delicious dishes and fresh ingredients for your meals; as well as a great lineup of services that you may use.



**ADDRESS: 1515 E. LAKE STREET - MINNEAPOLIS, MN 55407**



NATIONALGUARD.COM/MN

La Guardia Nacional del Ejército de Minnesota ofrece una variedad de beneficios a sus miembros, que incluyen asistencia educativa, cobertura de atención médica, beneficios de jubilación, seguro de vida y carrera, oportunidades de desarrollo. Estos beneficios están diseñados para apoyar y mejorar la bienestar de sus miembros, tanto durante como después de su servicio.

La Guardia Nacional del Ejército de Minnesota brinda a sus miembros una variedad de valiosos beneficios y oportunidades para ayudarlos a lograr sus objetivos personales y profesionales mientras sirven a su comunidad.

Comuníquese con su reclutador local para obtener más información.

## INVIERTE EN TU FUTURO

	PVT / E-1	PV2 / E-2	PFC / E-3	SPC / E-4
Pago de simulacro de fin de semana	\$255.68	\$286.56	\$301.32	\$333.80
Pago anual de capacitación	\$1,917.60	\$2,149.20	\$2,259.90	\$2,503.50
Total Anual	\$4,730.08	\$5,301.36	\$5,574.42	\$5,725.3

Los números están sujetos a cambios.



ESCANÉAME