

Aquí Estamos

Mayo-Junio 2018

Felicidades a las personas que cumplen años o celebran algo en:

Mayo:

Angela E. 5/5, Violeta E-R 5/5,

Junio:

Nilza C. 6/4, Modesta G. 6/15, Lupe O. 6/30,
Roberto O. 6/22, Silvia S. 6/30, Virginia S-L 6/22,
Antonia V-G 6/27, Cecilia V. 6/4



Julio:

Carmen B. 7/16, Ana Lucia D. 7/16, Zaida G. 7/20, Ignacio L. 7/31, Pola M.
7/23, Maria Valentina P. 7/25, Gladys P. 7/3, Esneda T. 7/21, Aurora V. 7/11

¡Feliz Cumpleaños y un abrazo muy fuerte!

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO:

Actividades en el mes de **Mayo:**

- 4** Bingo Bilingüe y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park (1625 Northport Dr #125, Madison) de 10:00 a.m. a 12:30 p.m. (taxi a las 9:15 a.m.) Clase de computación con Jorge Antezana o clase de Medicina opioide con Beth Gaytan opcional de 12:30-2 p.m.
- 9** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Madison Senior Center (330 W Mifflin St) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxi a las 5:15 p.m.) Baltazar de Anda Santana de Orgullo Latinx+ vendrá a aumentar consciencia sobre los prejuicios que enfrenta la comunidad Latinx LGBT.
- 18** Bingo Bilingüe y almuerzo en el Senior Center de Fitchburg (5510 Lacy Rd) de 10:30 a.m. a 12:30 p.m. Transporte disponible entre 9:30 a.m. a 10:15 a.m. solo para los que viven en Fitchburg y en los vecindarios alrededor.

- 23** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad que cuidan a un ser querido en el Madison Senior Center (330 W. Mifflin St) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxis a las 5:15 p.m.) Rosario Angulo de CCMaS (Cuidándonos Creceremos Más Sanos) vendrá a discutir formas efectivas de involucrarse más con la comunidad y acceder a recursos comunitarios.

Actividades en el mes de **Junio:**

- 1** Bingo Bilingüe y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park (1625 Northport Dr #125, Madison) de 10:00 a.m. a 12:30 p.m. (taxis a las 9:15 a.m.) Clase de computación con Jorge Antezana opcional de 12:30-2 p.m.
- 7** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Centro de Meadowood (5740 Raymond Rd) de 11:30 a.m. a 2:00 p.m. Transporte disponible entre 10:45-11:45 a.m. solo para los que viven en el lado oeste de Madison por la calle de Raymond y el Parque Elver.
- 13** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Madison Senior Center (330 W Mifflin St) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxis a las 5:15 p.m.) Va ver rifa! Traigan una o dos cosas de la casa que ya no usen y que estén limpias o no muy usadas más \$2 para su boleto.
- 15** Bingo Bilingüe y almuerzo en el Senior Center de Fitchburg (5510 Lacy Rd) de 10:30 a.m. a 12:30 p.m. Transporte disponible entre 9:30 a.m. a 10:15 a.m. solo para los que viven en Fitchburg y en los vecindarios alrededor.
- 25** Concierto de verano: El Trio de Angela Puerta en el cobertizo de Warner Park (2930 N. Sherman Ave) de 6:00 p.m. a 7:30 p.m. (taxis disponibles para todos a las 4:45 p.m. con regreso a las 7:45pm)
- 27** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad que tienen o conocen a alguien con Diabetes en el Fitchburg Senior Center (5510 Lacy Rd) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxis a las 5:15 p.m.) Aracely Portillo de UW-Extension vendrá a hablarnos sobre hábitos saludables de nutrición.

Cinco estudios psicológicos sobre la música y la memoria

Por
David Aparicio

11/12/2013



La música tiene un poderoso efecto sobre nosotros, toca nuestros sentimientos, nuestras emociones, nos hace identificarnos con otros, y se guarda en nuestra memoria por años. Ella puede traer recuerdos a la consciencia que creímos haber olvidado, puede mejorar nuestro aprendizaje e incluso puede transportarnos a nuestra infancia o adolescencia.

A continuación presentamos 5 investigaciones psicológicas sobre la música publicadas durante el 2013 que no te deberías perder:

1. Propaga la activación cerebral

Según los datos de [Alluri et al., \(2013\)](#) la música activa grandes áreas del cerebro. Específicamente las áreas: auditiva, motora (relacionada con el ritmo) y límbica (relacionada con la emoción). Como dato curioso, se encontró que estas áreas cerebrales se activaron en los participantes sin importar si escuchaban Los Beatles o Vivaldi. Esta investigación es quizás la explicación al poderoso efecto de la música.

LA MÚSICA ACTIVA GRANDES ÁREAS DEL CEREBRO

2. Cantar ayuda a mejorar el aprendizaje de un nuevo idioma

El estudio diseñado por [Ludke et al. \(2013\)](#) encontró que las personas que estaban intentando aprender Húngaro, una lengua especialmente difícil, se desempeñaban mejor si cantaban las frases en Húngaro, en vez de aprenderlas solo repitiendo.

Los investigadores creen que la melodía puede proporcionar una señal adicional que ayudar a integrar la memoria.

3. La música puede ayudar a recordar al cerebro lastimado

Las personas que han sufrido de traumatismos cerebrales, como accidentes de auto, por lo general sufren de problemas de memoria.

La investigación de [Baird & Sampson, 2013](#), contó con participantes que habían sufrido lesiones cerebrales severas y les hizo escuchar una canción que habían escuchado durante su vida, para evaluar qué recuerdos eran evocados. Al analizar los resultados se encontró que los

sujetos que escucharon la canción se desempeñaron mejor que los sujetos que participaron en una entrevista estandarizada.

4. La música te puede transportar al pasado

Tu música favorita puede llevarte a tus años de adolescencia. La mayoría de las personas tienen fuertes recuerdos asociados con esta etapa de su vida. Pero no solo tu música favorita puede traerte fuerte recuerdos de tu adolescencia. Según los datos publicados por [Krumhansl & Zupnick, 2013](#), la música que escuchaban tus padres o incluso tus abuelos también puede transportarte a tus años de infancia.

La directora de la investigación, Carol Lynne Krumhansl, explicó: “La música transmitida de generación a generación le da forma a nuestros recuerdos autobiográficos, preferencias y respuestas emocionales, un fenómeno que llamamos ‘golpes de reminiscencia’. Estos nuevos hallazgos señalan la influencia de la música en la niñez y probablemente reflejan el predominio de la música en el ambiente del hogar.”

PUEDE TRANSPORTARTE A TUS AÑOS DE INFANCIA

5. Un tipo único de alucinación musical

Recientemente se publicó en la revista *Frontiers in Neurology* el caso de una mujer que, una noche, empezó a escuchar música dentro de su cabeza, como una especie de radio interna que nunca paraba. Este problema continuó durante meses ([Vitorovic & Biller, 2013](#)).

En la investigación se cuenta que su marido pudo reconocer algunas

canciones cuando la mujer las tarareo, sin embargo habían canciones que ella misma no reconocía.

Estos datos nos permiten pensar que la música se almacena profundamente en su memoria, que ella no era consciente de que conocía estas canciones, que solo llegaban a la superficie durante las alucinaciones nocturnas. Según los investigadores, este es el único caso conocido de alucinación musical.

Artículo del sitio: <https://www.psyciencia.com/cinco-estudios-psicologicos-sobre-la-musica-y-la-memoria/>

Aquí Estamos es una publicación de la North/Eastside Senior Coalition. Si quiere recibirla o necesita información llame a Rodrigo al 608-800-1316.



Rodrigo Valdivia,
Especialista de Diversidad Cultural

North/Eastside Senior Coalition
1625 Northport Dr #125, Madison, WI 53704
Teléfono: (608) 800-1316 (celular)
(608) 243-5252 ext. 203 (trabajo)
www.nescoinc.org