



Assemblyman / Asambleísta

JOSÉ RIVERA

*Reports to the People
Informa al Pueblo*

Summer/Primavera 2010

Dear Neighbor:

As I write to you, we are still in the midst of our 2010 Legislative Session. A lot is happening, but even more is yet to come.

I urge you all to remain informed and get involved in some of the interesting things taking place around you. In this newsletter you will find information regarding the New York State budget. I also want to take this opportunity to remind you how important your participation is, individually and collectively, in the 2010 US Census – we must make ourselves and our community count. Make sure to fill out the census questionnaire and mail it back as soon as possible. If you have already done so, thank you. Together we can make the difference.

With great pride that I remain,
Your Assemblyman,

José Rivera

Estimados vecinos:

Al escribirles, nos encontramos aún en medio de la Sesión Legislativa 2010. Aunque han pasado muchas cosas durante este año, aún tenemos mucho trabajo por delante.

Les escribo para pedirles que se mantengan informados y que participen en algunas de las cosas interesantes que ocurren en su entorno. En este noticiario encontrarán información sobre el presupuesto del estado de Nueva York. También aprovecho la oportunidad para recordarles lo importante que es su participación en el Censo 2010 de los EE.UU. – debemos asegurar que todos en la comunidad seamos contados. Si aún no lo han hecho, favor de tomar unos minutos para contestar el cuestionario del censo. Si ya lo hicieron, muchas gracias. Juntos podemos hacer la diferencia.

Con gran orgullo sigo siendo,
Su Asambleísta,

José Rivera

**Want to help within your own community and do not know where to start?
¿Quiere ayudar en su comunidad pero no sabe dónde empezar?**

**Register here / Empiece aquí
Volunteer Registration Form / Formulario para inscribirse como voluntario**

Name/Nombre: _____

Address/Dirección: _____

Phone/Teléfono: _____ Email: _____

**I would like to focus my volunteer efforts on: (check all that apply)
Quiero participar como voluntario en: (marque todos los que apliquen)**

- Youth programs / Programas para jóvenes Senior Citizens / Programas para envejecientes
- Parks and Gardening / Parques y jardinería Graffiti & Clean-ups / Remoción de graffiti y limpieza
- School & After-School / Actividades escolares y extracurriculares Helping the needy / Ayudar a los necesitados
- Block Captain (improving the quality of life on your own block) / Capitán del bloque (para mejorar la calidad de vida en su bloque)

Other/Otro: _____

Please fill out the form and mail it to my community office at:
Favor de completar el formulario y enviarlo a mi oficina de la comunidad a:
One Fordham Plaza, Room 1008, Bronx, NY 10458

Did you know...

Marble Hill Youthmarket: Urban Farmstand Re-Opens in the Bronx

On July 8th at 2pm Bronx Community Board 8 and GrowNYC hosted the re-opening of the Marble Hill Youthmarket, an innovative program of GrowNYC which brings fresh food into underserved areas. The market, located on West 225th Street between Broadway and Exterior Street, will operate on Thursdays from 2pm - 6pm through October 28th.

New Law Allows Drivers Five-Minute Grace Period

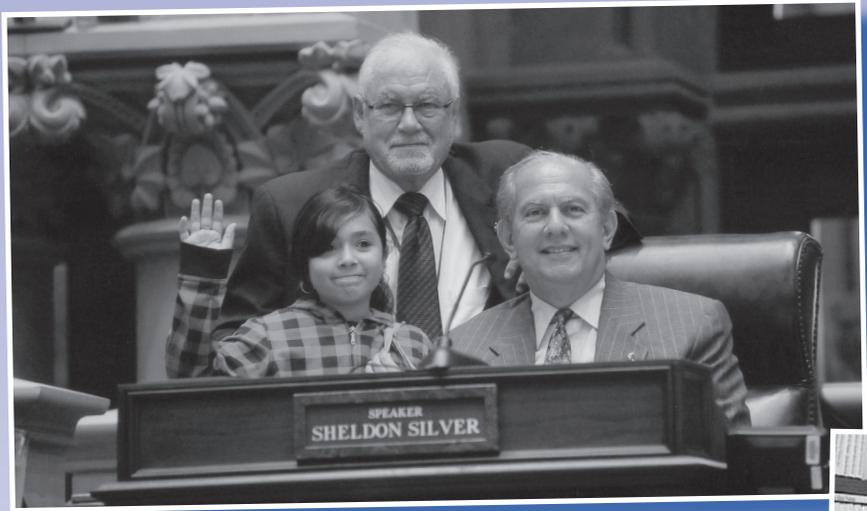
Drivers have five extra minutes of "grace period" when they are parked at a MuniMeter or in an alternate-side parking zone. The new "Grace Period" bill prohibits traffic enforcement agents from issuing tickets within the first five minutes of certain rules taking effect. Unfortunately, the grace period does NOT apply to single-coin meters.

If you have any questions contact my community office to give you more details of "What to do when the PVO is wrong."

July Marks Latino HIV testing Month in New York State

In recognition of the serious impact of HIV/AIDS on New York's Latino communities, New York State observes July as Latino HIV Testing Month, using National HIV Testing Day on June 27 as a springboard to encourage agencies that serve Latinos to promote HIV testing and screening for sexually transmitted infections throughout July. It is important that Latinos get tested for HIV and know their HIV status to protect themselves, their partners and their families and, if HIV-positive, to seek health services at an early stage of the disease.

In addition, the Latino Commission on AIDS released a new report titled: New York State Responds to the Latino HIV/AIDS Crisis and Plans for Action with strategies for coordinated state-wide campaigns to mobilize community leaders, elected officials and Latino communities in response to AIDS and promote a call-to-action to prevent and reduce the further spread of HIV. From January - December 2009, the Commission, with support from the New York State Department of Health AIDS Institute, conducted community consultations to better understand how HIV/AIDS and other health challenges are currently affecting New York's Latino communities. Some of the major recommendations put forth during the community consultations include the need to address the stigma associated with HIV/AIDS, to fight the homophobia and transphobia that discourage Latinos and many other New Yorkers from openly discussing HIV and obtaining an HIV test, and to improve outreach and education efforts within Latino communities so that Latino immigrants do not feel threatened when they request these services.



Census 2010

Since March 2010, every household in the United States received the census questionnaire. As you may already know, the census is held every 10 years, and it is a count of everyone residing in the United States (that includes every person-with disregard to age, race, ethnic background or immigration status).

It is very important that we all participate and fill out the questionnaire and send it back. The higher the population count of a particular area, the more

government funds that are allocated. The census is an essential way for us to get the benefits we deserve. It is also an objective, interest-less entity that will protect your personal information. There is no reason to be afraid to fill out the form.

Join in and participate in the 2010 US Census and make our district count! My community office is open to anyone who needs assistance filling out the questionnaire or to answer any questions that you may have.

Comenzando en marzo de 2010, todos los Estados Unidos recibieron por correo el cuestionario del censo. Como ustedes saben, el censo se realiza cada 10 años, y es un conteo de todos los que residen en los Estados Unidos (lo cual incluye a todas las personas independientemente de su edad, raza, origen étnico o migratorio).

Es muy importante que todos participemos y enviemos el cuestionario del censo. Cuanto mayor sea el conteo de personas en un área particular, más fondos gubernamentales serán asignados. El censo es una entidad esencial para que nosotros recibamos los beneficios que merecemos. Es también una entidad objetiva e interesada que protegerá su información personal. No hay razón para tener miedo de completar el formulario.

Sabía usted que...

El Mercado Urbano de la Juventud regresa al Bronx

El 8 de julio a las 2 de la tarde la Junta de la Comunidad #8 y GrowNYC organizaron la reapertura del Mercado Urbano de la Juventud, un programa innovador que trae frutas y vegetales frescos a nuestra comunidad. El mercado está localizado en la Calle 225 Oeste, entre Broadway y la calle Exterior. El horario será todos los jueves de 2 a 6 de la tarde, hasta el 28 de octubre.

Una nueva ley les permite a los conductores un tiempo de gracia de cinco minutos

Los conductores ahora tienen cinco minutos extras como “tiempo de gracia” cuando estén estacionados en un MuniMeter o en un área de estacionamiento al lado alterno. Esta nueva ley prohíbe que los agentes de tránsito den una multa durante los primeros cinco minutos cuando ciertas reglas están en efecto. Desafortunadamente, esta ley NO aplica para los parquímetros de monedas.

Si tienen alguna otra pregunta, comuníquense con mi oficina de la comunidad para obtener más detalles de lo que deben hacer cuando un agente de tránsito cometa un error.

El mes de julio fue designado para que los latinos se hagan la prueba del VIH

Reconociendo la importancia del VIH/SIDA y su impacto en las comunidades latinas de Nueva York, el estado ha designado el mes de julio para que los latinos se hagan la prueba del VIH, usando el día 27 de junio para comenzar la campaña y animar a las personas y agencias que proveen servicios a los latinos a promover la prueba del VIH y otros exámenes para detectar otras enfermedades de transmisión sexual durante el mes de julio. Es importante que los latinos se hagan las pruebas necesarias y sepan los resultados para así protegerse a sí mismos, sus familias y compañeros(as) y, de dar positivo, obtener los servicios y beneficios en las etapas iniciales de la enfermedad.

En adición, la Comisión Latina sobre el SIDA publicó un reporte titulado: El Estado de Nueva York Responde a la Crisis Latina del VIH/SIDA y Planifica Acciones con estrategias para coordinar campañas a nivel estatal para movilizar a líderes comunitarios, oficiales electos y comunidades latinas en respuesta al SIDA, y promover un llamado a la acción para prevenir y reducir la incidencia del VIH. Desde enero hasta diciembre del 2009, la Comisión, con el apoyo del Instituto del SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York, facilitó consultas comunitarias para entender cómo el VIH/SIDA y otros problemas de salud están afectando a la población latina en Nueva York. Algunas de las recomendaciones propuestas durante las consultas incluyen la necesidad de enfrentar el estigma, combatir la homofobia y transfobia que impide que muchos latinos y otros neoyorquinos hablen abiertamente acerca del VIH y se hagan la prueba, al igual que mejorar los esfuerzos de allegamiento comunitario dentro de las comunidades latinas para que los inmigrantes latinos no se sientan amenazados cuando soliciten estos servicios de salud.



El Censo de 2010

En 2010, todos los hogares en los Estados Unidos recibirán por correo un cuestionario del censo. El censo se realiza cada 10 años para contar a todas las personas que residen en los Estados Unidos. Incluye a toda persona – independientemente de su raza, procedencia étnica o estatus migratorio.

Para asegurarnos de que todos participemos completando el censo antes de la fecha límite, ofrecemos asistencia en un área en particular,

más fondos serán asignados por el gobierno federal. El censo es una manera esencial que nos permite recibir los beneficios que merecemos. También es una entidad objetiva, sin ningún otro interés, que protegerá su información personal. No hay razón para temer contestar las preguntas del censo.

¡Participemos todos en el Censo 2010 y hagamos que nuestro distrito cuente! Mi oficina de la comunidad estará abierta para todo el que necesite ayuda para completar el cuestionario del censo o para contestar cualquier otra pregunta.

Summer Do's & Don'ts

Start your summer off right with this simple list to keep you and your family healthy.

1. Don't wear flip-flops (all the time)

This summer fashion staple is fine for beaches, but if you're hitting the street, ditch the flops. You wouldn't do your workout in flip-flops, right? Then don't walk long distances in them. The angle of your foot hitting the ground changes compared to when you wear regular shoes, and an abnormal gait pattern can lead to leg pain.

2. Do hydrate

Hot weather makes you even more susceptible to dehydration. Start by drinking two glasses of water in the morning and keep drinking at each meal, as well as before and after your workout, to stay hydrated.

3. Don't pee in the pool

FYI: One in five of your friends will pee in your pool this summer. Ick! Not only is this surprisingly common, but it's also extremely unhealthy. Swimming in unclean water can lead to recreational water illnesses like diarrhea, respiratory illness and ear and skin infections.

4. Do take precautions in the heat

It's easy to ignore the heat when you're trying to push through a workout or win a big game, but don't let your adrenaline fool you. It's hot! To keep yourself from being the victim of heat cramps, heat exhaustion or heat stroke, stay hydrated, take frequent water breaks and avoid midday workouts.

5. Do Wear Sunglasses; They are More Than a Fashion Statement

Recent studies have shown that prolonged exposure to the sun's invisible, high energy ultraviolet rays without protection may cause eye conditions that can lead to vision loss, such as cataracts and age-related macular degeneration. During the summer months the level of ultraviolet radiation is three times greater than in the winter. Sunglasses and a wide-brimmed hat are the best defense system for your eyes against sunlight and harmful UV rays. To be effective, both must be worn every time you're outside for prolonged periods of time. Don't be misled by the color of the lens. The ability to block UV light is not dependent on the darkness of the lens. And as for the cost, many \$10 sunglasses provide equal or greater protection than a \$100 pair.

Know your rights during police interactions

4 Tips to Protect Yourself

If you are stopped by the police what you say can and will be used against you - don't let them use your words as an excuse to arrest or abuse you!

If you are harassed by the police, write down the officer's badge, car number, name and/or other identifying information. Get medical attention if you need it and take pictures of any injuries.

You do not have to consent to a search of yourself, your car or your house. Do NOT try to physically stop the police. Simply say you do not consent to the search out loud.

If you are arrested or taken to a police station you have the right to remain silent. Ask for a lawyer and do not talk without a lawyer being present. Don't tell the police anything except for your name and address. Don't give any explanations, excuses or stories.

Cosas que deben hacer y evitar durante el verano

Comiencen el verano de la mejor manera con estos simples consejos que los mantendrán sanos.

1. Eviten usar chanquetas "flip-flops" todo el tiempo

La moda veraniega es para ir la playa, pero si van de tiendas o a hacer diligencias no usen las chanquetas tipo flip-flops. No las usarían para ir a hacer ejercicios, ¿verdad? Pues entonces, no caminen largas distancias con sus flip-flops. El ángulo del pie cambia al tocar el suelo, en comparación al uso de zapatos regulares, y ese cambio inusual puede causar dolor en las piernas.

2. Manténganse hidratados

El clima caliente los hace aún más susceptibles a la deshidratación. Comiencen por tomar dos vasos de agua en la mañana y continúen bebiendo agua durante cada comida, además de antes y después de hacer ejercicios para mantener el cuerpo bien hidratado.

3. No se orinen en las piscinas

Sepan que: Uno de cada cinco de sus amigos se orinará en la piscina este verano. ¡juuu! Esto no sólo es sorprendentemente común, sino que es extremadamente antihigiénico. Nadar en aguas sucias o contaminadas puede causar diarrea, enfermedades respiratorias y del oído, e infecciones de la piel.

4. Tomen precauciones cuando haga calor

Es fácil ignorar el calor cuando se está haciendo ejercicios o ganando un gran juego, pero no dejen que la adrenalina los engañe. ¡Hace calor! Para evitar que les de calambre, agotamiento o insolación, manténganse hidratados. Tomen agua frecuentemente y eviten hacer ejercicios durante las horas más calurosas del día.

5. Usen gafas de sol, son más que una declaración de moda

Estudios recientes demuestran que la exposición prolongada bajo los rayos invisibles, o los rayos ultravioletas del sol, sin protección adecuada puede causar ceguera, cataratas y degeneración ocular relacionada con la edad. Durante el verano los niveles de los rayos ultravioletas (UV) son tres veces más intensos que en el invierno. Las gafas o sombreros de ala ancha son la mejor defensa para protegerse del sol y sus rayos ultravioletas. Para ser más efectivo, usen sombrero y gafas si van a estar bajo el sol por un tiempo prolongado. No se confundan con el color ni el costo de los lentes. La habilidad de las gafas para bloquear los rayos ultravioletas no depende de cuán oscuro sea el lente ni de cuánto pagaron por las gafas. Muchas de las gafas de \$10 proveen igual o mejor protección contra los rayos ultravioletas que las de \$100.

Conozcan sus derechos durante encuentros con la policía

4 consejos para que se protejan

Si son detenidos por la policía, lo que digan puede y será usado en su contra-¡no les permitan usar sus palabras como una excusa para detenerlos o abusar de ustedes!

Si son acosados por la policía, anoten el número de placa del oficial, el número de la patrulla, el nombre del oficial y cualquier otra información de identificación. Busquen atención médica si la necesitan y saquen fotos de cualquier lesión, golpe o herida.

Ustedes no están obligados a dar su consentimiento para que los registren a ustedes, sus autos o sus casas. NO traten de impedir un registro usando fuerza física. Simplemente digan en voz alta que no dan su consentimiento para que hagan el registro.

Si son arrestados y llevados a una estación de la policía, tienen el derecho a permanecer en silencio y no decir ni una palabra. Pidan un abogado y no hablen sin que tengan un abogado presente. No les digan nada a la policía, excepto su nombre y dirección. No den ninguna explicación, excusas o cuentos.

José Rivera

Member of the Assembly • Miembro de la Asamblea • 78th District • Distrito 78
1 Fordham Plaza #1008, Bronx, NY 10458 • Tel: 718.933.2204