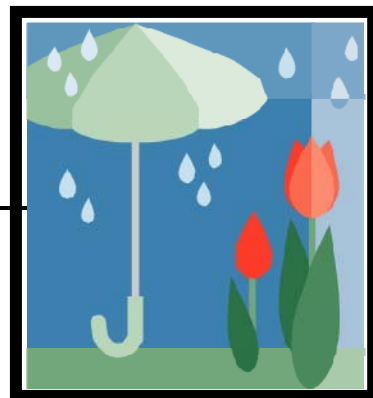




Merrimack Valley YMCA Lawrence Branch



April 2009
Volume 4
Issue 4

Red Triangle Tribune

Member Spotlight

Meet Nasiha Perez.

Nasiha is five years old and is in our Kindergarten class at the Lawrence YMCA. When asked what he likes best about Kindergarten he replied, "I like to play with my friends and I like Miss Andrea too because she takes us swimming and to the mat room."

One of Nasiha's favorite things to do at the YMCA is go swimming and he is proud because, "Claudia gave me swim goggles when I learned to swim with no bubbles." When Nasiha is not playing YBL, you can find him in the pool on the weekends during family

swim with his Uncle Mike, Aunt Maritza or his "mommy" Noemi.

Speaking of YBL, this is his first year playing and he says "Coach Claudia taught me how to run, dribble, and shoot the ball." He also received the Walter Kimball Sportsmanship Award at the Kimball Classic Jamboree for his excellent work in representing the four Core Values of the YMCA: Caring, Honesty, Respect, and Responsibility.

When Nasiha is not at the YMCA, he is at home with his mommy Noemi, brother Nigh, his Uncle Mike and two Aunts Noemi and Maritza (who he calls Homie and Mary!).

Nasiha says, "At home I play superhero games on Play Station with my Uncle Mike and watch TV. I also help my mommy wash the dishes and help Nigh do his letters and homework." I like to go to Chucky Cheese too!" "When I grow up I want to be just like my Uncle Mike and I want to fix cars."



Inside This Issue

Member Tidbits 2

YMCA
Swimming
Relay 4

Healthy Spirit,
Mind, and Body 4

What's New at the Y

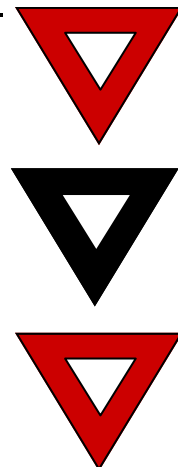
HEALTHY KIDS DAY

Saturday, April 18, 2009

Open to all in our Merrimack Valley community! Join us for this great annual event that promote family fun and fitness! Enjoy a healthy snack and play various games and activities with us! Be sure to check out our community partners and the information tables. They will provide ways for your and your family to stay healthy and remain active!

Methuen Branch • 10:00AM—1:00PM
Andover/North Andover Branch • 1:00-4:00PM
Contact any of our branches for information!

FREE!!!



Sign-Up for our E-Newsletter from the Merrimack Valley YMCA at www.mvymca.org

Member Tidbits

Great work to all our **YBL Players** this year! A special congratulations to **Nomar Berrios, Kualim Johnson, Brett Dunham, and Nasiha Perez**, our Walter Kimball Sportsmanship Award Winners, that were honored at our 3rd Annual Kimball Classic Jamboree.

Welcome back, **Ed Salem!** We missed having you around!

Congratulations to **Farmer Bill Watkevitch** on your new job!

Condolences to **Mercedes Guzman** and her family.

Get Well Soon, **Harry Arabian!**

Way to go to **Onelia Martinez** who made the Dean's List at UMASS Lowell!

Condolences to the **Trask Family**.

To all the long time members, **Frank Concemi** stopped by to say and wish everyone well!

Congratulations to **John Raser** and his wife on the birth of their son, Jonah!

Frank Leone headed off to Florida with his daughters for Spring Break.

Welcome back to our **Snow Birds** who are starting to come back from down south where they spent the winter!

NEWS FROM THE POOL

Benji Montanez has been swimming without his bubbles.

Rachel Becotte was able to swim to the bottom of the pool. She also jumped off the blocks with no bubbles.

Emma LaBelle worked through her fears and learned the basics of diving.

Tony Silva is back from knee replacement surgery and has had a super speedy recovery.

Naisha, Edwin, and Xavier in Kindergarten received goggles for swimming with no bubbles.

Lisselotte Vargas and Jacob Robles got their first baskets in YBL during practice.

Ibrahim Haroon swims with no bubbles now.

Caroline Bachand has learned rhythmic breathing and she swims laps now.

Kieu Kutzlotsky swam without her noodle during her Saturday swim class.

Kien Kutzlotsky put his nose in the water.

Eric and Eddie Vidal have been working hard on learning how to dive.

Gabriel Sabando has been taking lessons on Monday and Wednesday nights for a few sessions now. He has worked hard on his swimming skills.

Laurie Howe has been swimming laps in the morning.

Enfoque de Socios

¡Buen trabajo a todos los jugadores de nuestra liga de baloncesto este año! Unas felicidades especiales a **Nomar Berrios, Kualim Johnson, Brett Dunham, y Nasiha Perez**, nuestros ganadores del premio de Espíritu Deportivo Walter Kimball, quienes fueron honrados en nuestro tercer anual Torneo Clásico Kimball.

¡Bienvenidos de regreso **Ed Salem!** Extrañamos tenerte por aquí.

Felicidades a **Farmer Bill Watkevitch** por tu nuevo trabajo!

Nuestros pensamientos están con **Mercedes Guzman y su familia**.

Que te mejores pronto **Harry Arabian!**

Vaya **Onelia Martínez** quien logró ser nominada en la lista del Decano en UMASS Lowell!

Nuestros pensamientos están con **la familia Trask**.

A todos los socios de muchos años, **Frank Concemi** paso por aquí para decir y desearle a todo el mundo bien!

Felicidades a **John Raser** y su esposa por el nacimiento de su hijo Jonah!

Frank Leone se fue para Florida con sus hijas para las vacaciones de primavera.

¡Bienvenido de regreso a nuestras **palomitas de nieve** quienes están comenzando a regresar del sur donde pasaron el invierno!

NOTICIAS de la PISCINA

Benji Montanez ha estado nadando sin sus burbujas.

Rachel Becotte pudo nadar hasta el fondo de la piscina. También brinco desde los bloques sin burbujas.

Emma LaBelle trabajó contra sus miedos y aprendió los fundamentales de bucear.

Tony Silva está de regreso de su reemplazo de rodilla y ha tenido una recuperación bien rápida.

Naisha, Edwin, y Xavier en Kindergarten recibieron gafas de agua por nadar sin burbujas.

Lisselotte Vargas y Jacob Robles apuntaron sus primeras canastas durante la práctica de la liga de baloncesto.

Ibrahim Haroon ahora nada sin burbujas.

Caroline Bachand ha aprendido respiración rítmica y ahora nada vueltas.

Kieu Kutzlotsky nadó sin su fideo durante su clase de natación el sábado.

Kien Kutzlotsky puso su nariz en el agua.

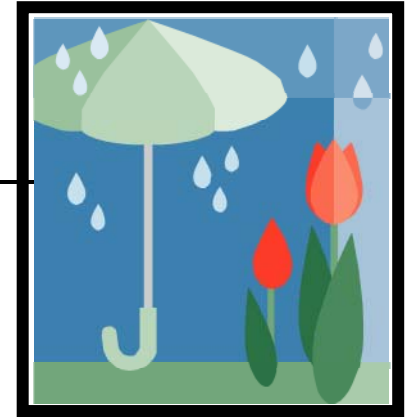
Eric y Eddie Vidal han estado trabajando muy duro aprendiendo a como tirarse de cabeza.

Gabriel Sabando ha estado tomando clases los lunes y miércoles durante las noches por algunas sesiones. El ha estado trabajando bien duro para mejorar sus habilidades de nadar.

Laurie Howe ha estado nadando vueltas en las mañanas.



YMCA del Valle Merrimack
Sede Lawrence



Abril 2009
Volumen 4
Edición 4

Red Triangle Tribune

Enfoque de Miembro

Conozca a Nasiha Perez.

Nashiha tiene cinco años y esta en nuestra clase de Kindergarten en la Lawrence YMCA. Cuando le preguntan: Qué es lo que le gusta de Kindergarten el responde, "Me gusta jugar con mis amigos y también me gusta Miss Andrea porque ella nos lleva a nadar y al salón de juegos."

Una de las cosas favoritas de Nasiha hacer en la YMCA es ir a nadar, y está muy orgulloso porque "Claudia me regalo un par de gafas de agua cuando aprendí a nadar sin burbujas." Cuando Nasiha no está jugando en la liga de baloncesto, lo puedes encontrar en la piscina durante los

fin de semana durante los tiempos de natación de familia con su tío Mike, tía Maritza, o su "mama" Noemí.

Hablando de la liga de baloncesto, este es su primer año jugando y el dice "Entrenadora Claudia me enseñó a como correr, manejar la bola y tirarla." El también recibió el premio Espíritu Deportivo Walter Kimball en el Torneo Clásico Kimball por su excelente trabajo representando los cuatro valores fundamentales de la YMCA: Solidaridad, Honestidad, Respeto, y Responsabilidad.

Cuando Nasiha no está en la YMCA, él está en la casa con su mamá Noemí, hermano Nigh, tío Mike, y dos tias Noemí y Maritza (la cuales llama Homie y Mary!).

Nashiha dice, "En la casa juego juegos de superhéroes en el Play Station con mi tío Mike y veo televisión. También le ayudo a mi mamá lavar los platos y le ayudo a Nigh hacer sus letras y tarea." "También me gusta ir a Chucky Cheese!" "Cuando sea grande, quiero ser como mi tío Mike y arreglar carros."



En Esta Edición

Enfoque de Socios	2
Carrera de Natación de la YMCA	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

Lo Nueva en la Y

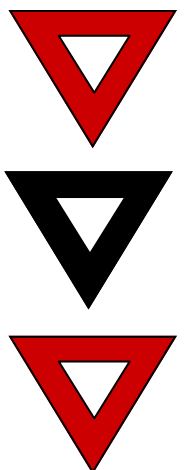
HEALTHY KIDS DAY

Sábado, Abril 18, 2009

!Para todos! Únase a nosotros para este evento anual que promueve diversión para la familia y buena forma física en la Valle de Merrimack.

Disfruta de un bocado, juego mas juegos, y visita nuestras mesas de la información de la YMCA.

!GRATIS!





Swim to Help the Y ~ * ~ Nada para Ayudar a la Y

Take a dip in our pool for the YMCA Swimming Relay!

All proceeds from the relay race will help our YMCA raise money to support our **Reach Out for Youth and Families campaign**, which provides funds for families, individuals, and children to participate in YMCA programs regardless of their inability to pay.

The entry fee is \$10 per person or \$40 per team. You may sign up individually or as a team. **Prizes will be awarded to the winning team in each age division and level.**

Relay divisions will be split up by age and level of experience ranging from Preschoolers to Beginner Youth (shallow area only) to Advanced Youth, Teen, and Adults. *Instructional floatation devices may be used if necessary.*

For more information, please contact Claudia Soo Hoo, Aquatics Director, at (978) 686-6191.

Métete en nuestra piscina para la Carrera de Natación de la YMCA!

Todos los procedimientos de la carrera serán para ayudar a nuestra YMCA recoger fondos en apoyo de nuestra **campana de Alcanzar a Jóvenes y Familias**, cual provee fondos para familias, individuos, y niños para participar en los programas de la YMCA sin importar su inhabilidad de pagar.

El costo de entrada es \$10 por persona ó \$40 por equipos. Puedes registrarte como individuo ó como equipo. **Premios serán dados a todos los equipos ganadores en cada división de edad y nivel.**

Las divisiones de carrera serán por edad y nivel de experiencia desde niños preescolar, a niños comenzando (área menos profunda solamente), a niños avanzados, jóvenes, y adultos. *Aparatos instructivos pueden ser usados si le es necesario.*

Para más información, por favor contacte a Claudia Soo Hoo, Directora de Acuáticos al 978-686-6191.

Español: Vea páginas 2 y 3.

Healthy Spirit, Mind, Body ~ * ~ Espiritu, Mente, Cuerpo Saludables

Five Second Rule

Almost everyone has dropped some food on the floor and still wanted to eat it or go by the "5-second rule." This so-called rule says food is OK to eat if you pick it up in 5 seconds or less. Believe it or not, scientists have tested the rule and found that bacteria can attach itself to your food even if you pick it up super-fast.

1. A clean-looking floor isn't necessarily clean. A floor that looks dirty is usually worse, but even dry floors that look clean can contain bacteria. Some germs can survive on the floor for a long time. And unless you have a powerful microscope, you can't check to see how many germs are there. So chances are some bacteria are probably living on your kitchen floor.

2. Faster is better. A piece of food will pick up more bacteria the longer it spends on the floor. So food left there for 5 seconds or less will probably collect fewer bacteria than food sitting there for a longer time.

3. Fast may not be fast enough. Bacteria can attach to your food as soon as it hits the floor. That means food left on the floor for an instant can get contaminated if conditions are right. And foods with wet surfaces, like an apple slice, can pick up bacteria easily.

4. When in doubt, toss it out. Some bacteria are not harmful, but others are. You can't see the bacteria and it doesn't take much to make you sick. So what are you to do with that delicious piece of whatever that just slipped from your grip? The safest choice is to throw it out.

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/5_seconds.html

Regla de Cinco Segundos

Casi todos hemos dejado caer algo que nos estamos comiendo y le aplicamos la "regla de 5 segundos" para recogerlo y continuar comiéndolo. Esta llamada-regla dice que se puede comer comida del piso si se recoge en 5 segundos o menos. Aunque no lo crea, científicos han probado la regla. Sentimos reportarle que esto no es verdad. Todo lo que cae al piso se contamina con bacteria. No es recomendable comer ninguna clase de comida si cayó al piso.

1. Un piso que aparente limpio, no está necesariamente limpio. Un piso que aparenta sucio casi siempre es peor, pero hasta pisos secos que aparentan limpio pueden contener bacteria. Algunos gérmenes pueden sobrevivir en el piso por un largo tiempo, y al menos que tengas un microscopio muy fuerte, no puedes examinar cuantos gérmenes hay. Así que, existe la posibilidad que algunas bacterias están viviendo en el piso de tu cocina.

2. Más rápido es mejor. Mientras más tiempo en el piso, mas se contamina lo que hayamos dejado caer. Así que, comida que se queda ahí por 5 segundos o menos a lo mejor colecta menos bacteria que comida que ha estado ahí por mucho tiempo.

3. Rápido no quiere decir, suficientemente rápido. La bacteria se le puede pegar a tu comida una vez que toca el piso. Esto significa que comida dejada en el piso por un instante puede ser contaminada si las condiciones están correctas. Un trozo de manzana recoger bacteria fácilmente.

4. Cuando en duda, bótaló. Algunas bacterias no son dañinas, pero otras sí. No puedes ver bacteria y no toma mucho para enfermarte. ¿Pues, que debes hacer con ese pedazo de lo que sea delicioso que se te cayó de la mano? La opción más segura es botarla.

We build strong kids, strong families, strong communities.