BIRCHWOOD-CLEARVIEW

BOLETÍN

"Una comunidad que se preocupa" - ***EDICIÓN DE FEBRERO 2026***

Publicado por Birchwood City-Clearview Manor Community Association, Inc., (BCCA)
Apartado de correos 7, Oxon Hill, MD 20745
Página web: www.welcometobcca.org Correo electrónico: birchwood.clearview@gmail.com
Redes sociales: Síguenos en Instagram y haznos amigos en Facebook

Página web del Consejo del Condado de Prince George:

Consejo del Condado de Prince George | Rama Legislativa del Condado de Prince George, MD

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LA COMUNIDAD

- **Marque el 911 - Policía del Condado de Prince George solo para emergencias. No urgente, marque el 301-352-1200.**
- **Marque 311 - Solicite servicios del condado de Prince George. Descarga las aplicaciones móviles PGC311 en: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.connectedbits.connectedcounty311&hl=en_US&gl=US**
- **Marca el 811 – Señorita Utilidad - Llama antes de cavar.**
- **Marca el 211 – Ayuda con gastos de vivienda/servicios, comida, salud mental y recursos para cuidadores - Llama al 211 para servicios comunitarios esenciales | United Way 211**
- **Uso del edificio Birchwood Park – Marque 301-699-2400**
- **Calvin Thomas, inspector de zonificación de Oxon Hill – 240-444-2811**

UPCOMING EVENTS

Nuestra próxima reunión se celebrará en marzo a través de ZOOM – Se enviará más información por correo electrónico.

- **Sábados @ 9am -** Fitness en Birchwood Park con el entrenador de Planet Fitness, Will Chambers, **ahora se emite por Zoom durante los meses de invierno**. Nos vemos por Zoom – https://us06web.zoom.us/j/86822318584 ID de reunión 868 2231 8584.

De Michelle Ross, presidenta del Comité de Educación de BCCA

Foco en la excelencia: Celebrando a la Sra. Amyah Foster Logros y un futuro brillante

La Asociación Comunitaria Birchwood City - Clearview Manor (BCCA) se enorgullece de celebrar a una de las nuestras, **la Sra. Amyah Foster, quien ha sido galardonada con la Beca Doris Saunders 2025-2026 por su destacada dedicación, resiliencia y compromiso para marcar la diferencia en nuestra comunidad.** Este reconocimiento refleja no solo su esfuerzo, sino también la compasión y el liderazgo que aporta a cada espacio al que accede.

Además de recibir este merecido premio, Amyah también está dando un siguiente paso inspirador en su camino al comenzar sus estudios en la Universidad Alabama A&M. Su decisión de comenzar sus estudios demuestra la misma determinación y espíritu de visión de futuro que la han convertido en un miembro tan valioso de nuestra comunidad.

BCCA cree en formar a personas que encarnan el poder del crecimiento, el servicio y la perseverancia. Amyah representa todas estas cualidades y más. Estamos emocionados de animarla mientras persigue sus metas y sigue construyendo un futuro lleno de propósito y posibilidades.

Únanse a nosotros para felicitar a Amyah por este logro extraordinario y desearle éxito continuo en su camino educativo. Su historia nos recuerda que cuando la pasión se encuentra con la oportunidad, ¡pueden suceder cosas increíbles!

El Premio Doris Saunders está dedicado a la amorosa memoria de la señora Doris Saunders. La señora Saunders fue una miembro activa de la BCCA y un pilar en la comunidad. Su enfoque se centró en la educación superior para nuestra juventud. Queremos mantener la "antorcha" encendida para nuestros futuros líderes.

Este premio es posible gracias a generosas donaciones del Sr. Saunders y de nuestros comprometidos miembros de la BCCA. Por favor, considere donar para que podamos continuar con nuestro objetivo de ayudar a nuestros jóvenes a alcanzar su máximo potencial.

2025 - 2026 Doris Saunders Birchwood City
Ensayo sobre la beca comunitaria Clearview Manor
Enviado por: Sra. Amyah Foster
Estudiante de primer año en: Alabama A&M University

Como estudiante de último curso que acaba de graduarse, me impulsa la pasión por la atención sanitaria y un profundo compromiso con el servicio a los demás. Después de la universidad, me gustaría cursar la carrera de medicina con especialización en obstetricia. Me apasiona la salud reproductiva de las mujeres y quiero contribuir asegurando que todos reciban un trato igual y justo. Mi objetivo académico es obtener una carrera en biología o enfermería, lo que me preparará para convertirme en ginecóloga obstetra (OB-GYN). Este camino combina mi interés por la ciencia con mi deseo de apoyar a las mujeres en algunos de los momentos más significativos de sus vidas. Me atrae especialmente el campo porque permite relaciones a largo plazo con los pacientes, defensa y un impacto directo en la salud comunitaria.

Además, a través de mi aprendizaje de lengua de signos americana, podré llegar y apoyar a una población adicional que quizá no suele encontrar profesionales médicos que puedan comunicarse con ellos y recibir un trato equitativo. Siempre he tenido el deseo de ayudar y cuidar a los demás, pero quiero ir aún más lejos y poder ayudar a quienes quizá no tengan las capacidades que yo tengo o que se encuentren con barreras institucionales. La comunicación es esencial en la sanidad y poder conectar con pacientes sordos y con discapacidad auditiva es una habilidad que me permitirá ofrecer una atención más inclusiva y compasiva.

Mi compromiso con el servicio se refleja en años de voluntariado en organizaciones como Martha's Table, donde he servido comidas a personas sin hogar, y Seaton Elementary, donde di clases particulares a estudiantes jóvenes y ayudé con programas de cuidado posterior. Además, mi importante trabajo en el Centro Comunitario de Birchwood, en el que ayudé a organizar los días comunitarios y a devolver algo a la comunidad en todos los eventos anuales. Además, ayudar a las personas mayores de la comunidad a realizar tareas mientras también asiste a los niños.

En última instancia, mi objetivo es convertirme en un ginecólogo-obstetra conocedor y atento, que supere las brechas de comunicación aprendiendo ASL y continúe impulsando a comunidades desfavorecidas a través de la sanidad. Estoy comprometido con la excelencia académica y el aprendizaje permanente mientras sigo una carrera dedicada al servicio, la equidad y el empoderamiento.

De la presidenta del Comité de Embellecimiento de la BCCA, Betty Woods

Buen día, amigos y vecinos, qué día tan glorioso para despertar y nuestra nueva reserva de gracia y misericordia ya ha sido dada... podemos simplemente disfrutar y ser bendecidos porque este es el día que el Señor ha hecho. Quiere que nos alegremos y nos alegremos en ello.

¿Ya has tenido suficiente de montones de nieve, aceras heladas y jugar a ese juego de resbalar y resbalar si sales de ahí... bueno, he venido con buenas noticias. El 20 de marzo está a solo 34 días de la primavera, en su esplendor y grandilocuencia hará su aparición real. ¡Eso sí que son buenas noticias!

Con la llegada de la primavera, naturalmente pensamos en plantas/árboles en bromas, pájaros trinando y reflexionamos sobre qué semillas plantar. Este proceso implica tomar decisiones.

En la vida estamos constantemente tomando decisiones. Así que esta decisión depende de nosotros, ya sea por la vida o por lo que germinará y crecerá. Tomemos grandes decisiones. Elige el amor antes que el odio, la humildad antes que la arrogancia y la amabilidad antes que la mezquindad. Reguemos estas decisiones ayudándonos mutuamente, amándonos y apoyándonos, y siendo la mejor persona que podamos ser. **No olvides fertilizar con perdón, paciencia y, a veces, añadir una dosis extra de decir: "Lo siento."** Si aplicamos estos detalles a nuestra jardinería, produciremos el fruto del espíritu y produciremos una cosecha abundante. **Shalom.**

De la presidenta del Comité de Publicidad de la BCCA, *Veda Dixon*

¡Hola a todos! En el mes de febrero, celebramos la Historia Negra, el Día de San Valentín y también American Heart. Muy rara vez hablamos de **American Heart** , así que aquí va un pequeño detalle al respecto. En 1964, el expresidente Lyndon B. Johnson proclamó el Mes del Corazón Americano como un llamado nacional para tomar el control de la salud del corazón. Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte en EE. UU.; Alguien sufre un infarto cada 40 segundos.

Algunos factores de riesgo cardíaco incluyen:

Hipertensión: una condición en la que la presión de la sangre contra las paredes de las arterias es consi

- stentemente demasiado alta; lo que causa daños graves, incluyendo enfermedades cardíacas e ictus, si no se trata.
- **Colesterol alto –** condición con exceso de grasas/lípidos en la sangre, que a menudo supera los 200 mg/dL, lo que provoca la acumulación peligrosa de placa en las arterias.
- **Fumar:** daña los vasos sanguíneos, provoca acumulación de placa, eleva la presión arterial y duplica el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular.

Conoce tus valores: presión arterial, colesterol y diabetes, y toma el control de la salud de tu corazón. Algunos factores beneficiosos incluyen**: Aumenta tu actividad física** (por supuesto, consulta primero con tu médico). **Come más frutas y verduras**, toma el control de tu dieta. **Deja de** fumar: conoce tus desencadenantes e intenta distraerte hasta que desaparezca el antojo o utiliza terapia de reemplazo de nicotina.

Esta información y más se pueden encontrar en los siguientes sitios web: www.heart.org, www.mayoclinic.org e AI Overview.

Te quiero y lo digo en serio, y no puedes hacer nada al respecto .

Del Comité de Membresía de la BCCA, *Gloria Hernández Saunders*

FORMULARIO DE MEMBRESÍA (2026)

COMUNIDAD BIRCHWOOD CITY-CLEARVIEW MANOR, INC. (BCCA)

La misión de BCCA es mejorar la calidad de vida de los residentes de la comunidad Birchwood City-Clearview Manor. Las cuotas de membresía y los voluntarios de la comunidad ayudan a BCCA a cumplir esta misión. Ve a www.welcometobcca.org para ver algunos de los logros.

JUNTOS, TODOS LOGRAN MÁS

PARA UNIRSE A LA BCCA, por favor pague su cuota de membresía (25,00 $ por hogar anualmente) utilizando uno de los dos métodos que se indican a continuación:

(1) Completa este Formulario de Membresía y CORREA con tu cheque o giro postal a nombre de la BCCA. Enviar por correo a:

BCCAAttn: Sra. Hernandez Saunders, Presidenta del Comité de Membresía
Caja 7
Oxon Hill, MD 20745-0007
--O

(2) Paga tu cuota de membresía electrónicamente usando **CashApp** **$birchwoodBCCA (Percellwalker@verizon.net)**

NOTA: Si utiliza CashApp, recuerde completar este formulario y enviarlo por correo electrónico a Percell Walker en pjwalker47@hotmail.com

Date_____

Nombre(s) de Residents_____

Address_____

Teléfono Number_____ Email_____

Cuotas de membresía$___ Donación de Becas$____ Donación General$___ Total_____

¿Te gustaría ser voluntario en alguna de estas áreas? __Beautification __Community Servicios __Diversity __Education __Hospitality __Legislation __Membership __Planning __Publicity __Recreation/Eventos __Technology __Ways y Medios __Youth

Por favor, visita www.welcometobcca.org para saber qué hace cada comité.

GRACIAS POR UNIRTE A LA BCCA.

La fecha de renovación de tu membresía para el próximo año será 12 meses después de la fecha en que te uniste este año.