

Restaurante New Life

WE ARE NEW YORK

Revista

ENGLISH
ESPAÑOL



Aprenda inglés por televisión con nuestras historias



Familia

Éxito



Amor



Esperanza



Comunidad



Amistad

WE ARE NEW YORK

UN PROGRAMA NUEVO DE TELEVISIÓN

www.nyc.gov/LearnEnglish

CRÉDITOS

Las revistas We Are New York fueron creadas y escritas por Kayhan Irani y Anthony Tassi. Ilustraciones y Arte: Stedroy Cleghorne. Traducción: Eriksen Translations Inc. Director de Diseño: André M. Pennycooke.

Agradecimiento especial a: Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott; Malvina Acevedo, Mary Ann Banerji, Diana Berger, Christina Chang, Courtney Collins, Lorena Drago, Shaifa Farooqui, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Bobbie Jamison, Roopa Kalyanaraman, Jennifer Klein, Victor Kuznetsoff, Charlotte Neuhaus, Alfredo Provilus, Joe Shick, Melanie Smith, Linda Van Schaick, Carlos Viguera, Elizabeth Walker, Andrea Zaldivar, Bellevue Hospital, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.

nyctv
nyc.gov/tv

NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education
Anthony Tassi
Executive Director

Information Technology
& Telecommunications
Paul J. Cosgrave
Commissioner

nyc
media group
Katherine Oliver
General Manager

CUNY The City
University
of
New York

QUÉ CONTIENE

La historia:
Restaurante New Life

Páginas 2 a 7

Quiénes somos

Páginas 8 a 9

Cómo lo hicimos

Páginas 10 a 11

Qué puede hacer usted

Páginas 12 a 13

Qué puede decir usted

Página 14

Palabras útiles

Página 15

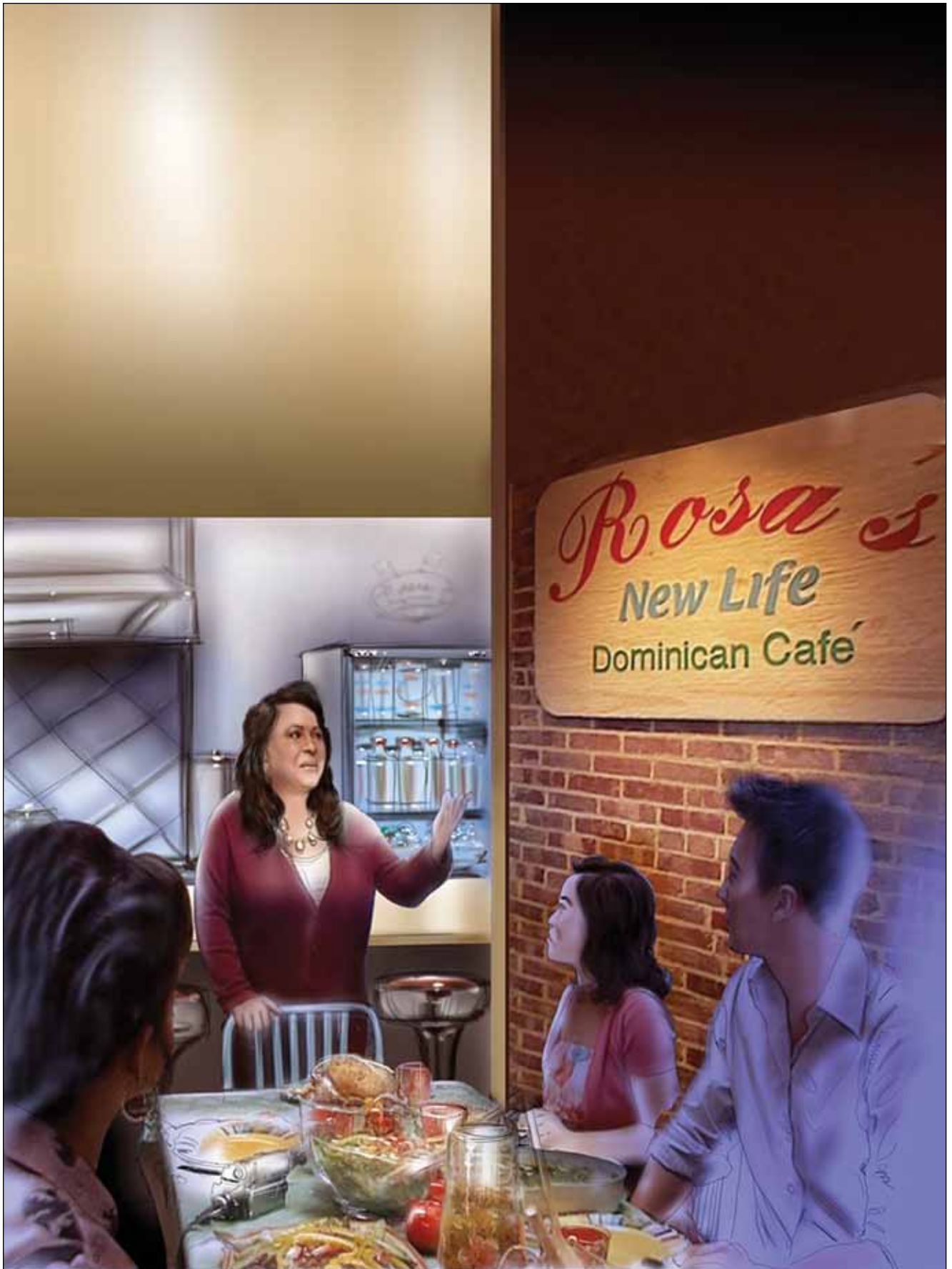
LA HISTORIA

Restaurante New Life

Rosa es una chef cuyo sueño es abrir un nuevo restaurante en Washington Heights. Pero antes de la gran inauguración, el médico le da malas noticias. Tiene diabetes y debe cambiar el modo de comer. ¿Cómo puede abrir su restaurante dominicano si tiene que cambiar todo lo que cocina? Rosa no está segura sobre lo que debe hacer; pero sus amigos y familiares la ayudan a hacer pequeños e importantes cambios para manejar su diabetes. Finalmente, ¿será esto suficiente para hacer realidad el sueño de Rosa?

La **diabetes** es una enfermedad grave que afecta a muchas personas. La diabetes puede causar daño al corazón, el cerebro, los riñones, los ojos y los pies.

Manejar significa hacer cosas para controlar la diabetes y mantenerse sano.





Con el médico



Las pruebas de laboratorio muestran que... bla, bla, bla, bla, bla...



tengo dificultad para entender el inglés.

Disculpe, no le entendí. ¿Puede repetirlo? Y hablar más lentamente, por favor. Cuando estoy nerviosa,



Por supuesto... ¿Sabe qué es la diabetes?



Ah!, la enfermedad del azúcar. No sé mucho sobre el tema.



La diabetes puede manejarse. Si hace algunos cambios, puede tener una vida saludable y feliz. Mire, quiero darle algo de información para que lleve a su casa. Primero leámosla juntos.

Rosa recibe ayuda de su familia y amigos para seguir los consejos del médico.



Al día siguiente, Rosa se encuentra con su amiga Ying.

18

No te preocupes, Rosa. Conozco muchas personas con diabetes. Puedes manejar tu diabetes y estarás bien.



19

Ves, es más fácil cuando haces ejercicio con otra persona. ¡Hagamos 30 minutos hoy!



20

Fui de compras, abuela. ¡Mira! ¡Verduras frescas y salchichas de pavo! Apuesto a que puedes hacer una receta deliciosa con estos alimentos.



¿Les gustarán mis nuevas recetas?



21

Mi sueño se ha hecho realidad. Toda la comida dominicana que están a punto de comer es parte del menú saludable de mi nuevo restaurante... ¡y de mi nueva vida!



22

QUIÉNES SOMOS



ROSA

Mi sueño era abrir un restaurante en Washington Heights. Me esforcé mucho y ahorré dinero, y nunca renuncié a mi sueño. Cuando el médico me dijo que tenía diabetes, no sabía qué hacer. Pensé que mis sueños se habían acabado. Pero mis familiares y amigos me ayudaron. Decidí que no soy tan vieja como para no mejorar mi vida y hacerla más saludable.



FERNANDO

Vine a este país desde la República Dominicana sin nada de dinero. Sabía cómo construir cosas, así que comencé a hacer trabajos de construcción. Cuando Rosa me contrató para el trabajo, me enamoré de ella. Es muy hermosa y fuerte, ¡y una fantástica cocinera! No podía permitir que renunciara a su sueño. Le recordé que ella es lo suficientemente fuerte como para hacer cualquier cosa.



YING

Rosa es mi mejor amiga. Ella me ayuda y yo la ayudo. Somos como una familia. Cuando me contó que tenía diabetes, la invité a hacer ejercicio conmigo. Se unió a mi clase de tai chi en el parque y salimos a caminar algunas veces por semana. ¡Ahora ella camina más rápido que yo!

LUZ

Mi madre hace muchas cosas por la familia y por su comunidad. Cuando me contó que tenía diabetes, me asusté. No quería que dejara de hacer lo que más le gusta. Cuando comencé a leer más y a conocer más sobre la diabetes, me sentí mejor. Ahora, sé cómo ayudar a mi madre. Le recuerdo que tome sus medicamentos y le doy ideas sobre alimentos saludables. Ella siempre está presente cuando nuestra familia la necesita. Ahora, yo puedo estar ahí para ayudarla.



EDDIE

Quiero mucho a mi abuela. Cuando era un niño pequeño, la veía cocinar y la escuchaba relatar historias sobre la República Dominicana. Cuando se enteró de su diabetes, le resultó difícil cocinar. Entonces, la ayudé y le mostré algunos alimentos nuevos y saludables que puede usar. Quiero hacer todo lo que pueda para ayudarla a manejar su diabetes. Quiero demostrarle que ella me importa tanto como yo a ella.



DOCTOR

Todos los pacientes tienen derecho a recibir información buena y clara acerca de la salud. Es mi deber asegurarme de que mis pacientes comprendan cuáles son sus problemas de salud y sepan lo que pueden hacer al respecto. Cuanto más sepan, más pueden hacer para tomar el control de sus vidas y ayudarme a controlar su salud. Por eso, me da gusto cuando un paciente me pide que hable más lentamente o que explique las cosas de nuevo.

CÓMO LO HICIMOS

Aquí les muestro cómo manejé mi diabetes y mi vida. Quizá estas ideas puedan ayudarlo a usted también.

- 1** La diabetes es una enfermedad crónica. Crónica significa que siempre la tendré, incluso cuando me sienta bien. Por eso, siempre tomo mis medicamentos, hago ejercicio y me cuido en lo que como. Así tengo control de mi diabetes y puedo manejarla.
- 2** Al principio, me sentí desesperada y triste. Pero mis familiares y amigos me ayudaron a aferrarme a mis sueños.
- 3** Aprendí cómo hacer pequeños cambios para mantenerme saludable. Llevó tiempo. No ocurrió de un día para el otro.
- 4** Cuando necesité ayuda, la pedí. Tuve que pedirle al médico que hablara más lenta y claramente. Le pedí que repitiera lo que decía cuando no entendía. También podría haber solicitado un intérprete.
- 5** No necesité tarjeta del Seguro Social para consultar al médico. La atención médica es para todos en la ciudad de Nueva York, tanto con los “papeles” de inmigración como sin ellos.



CÓMO LO HICIMOS

Mi madre es importante para mí. Me aseguro de que se haga un chequeo dos a cuatro veces por año. También me aseguro de que tome sus medicamentos todos los días. Puede ser difícil manejar la diabetes; por eso, la escucho cuando necesita ayuda o se siente deprimida.



Si usted no habla inglés, puede solicitar un intérprete que lo ayude a comprender a los enfermeros y los médicos. Y puede llevar a alguna persona para que lo acompañe al médico. Eso ayuda.



Muchas personas tienen diabetes, pero no tienen seguro de salud. Todos los habitantes de Nueva York pueden recibir atención médica, incluso si no tienen seguro. Rosa fue al médico sin tener seguro. Usted también puede hacerlo.



Tener diabetes no significa renunciar a todo lo que a uno le gusta. Hacer pequeños cambios en lo que se come diariamente y comer un poco menos pueden hacer una gran diferencia. Yo sé que Rosa puede hacer esos cambios y seguir siendo ella misma. Es inteligente y fuerte. ¡Y su comida siempre es deliciosa!



QUÉ PUEDE HACER USTED

Éstas son algunas ideas para ayudar a las personas con diabetes.

Comparta la información de esta revista con su familia y amigos.
Puede hacer una diferencia en sus vidas.

Propósito

Quiere manejar su diabetes.

1. Visite al médico para controlar:
 - ✓ el azúcar en sangre
 - ✓ la presión arterial
 - ✓ el colesterol
2. Si fuma, pídale ayuda a su médico para dejar de fumar.

Propósito

Quiere comprender al médico.

1. Pídale a un amigo o un familiar que lo acompañe. Ellos pueden ayudarlo a comprender mejor.
2. Lleve lápiz y papel y escriba lo que dice el médico. Puede leerlo de nuevo más tarde.

**Si necesita un seguro de salud para usted o para su hijo:
llame al 311 y solicite un seguro de salud gratis o a bajo costo.**

3. Haga ejercicio y manténgase en movimiento. Salga a caminar con un amigo.

4. Tome todos sus medicamentos a diario. La diabetes es una enfermedad que no desaparece. Siempre tiene que manejarla.

5. Coma porciones de comida más pequeñas. Elija alimentos con bajo contenido de sal.

6. Beba agua en lugar de refrescos, bebidas alcohólicas, jugos o bebidas dulces.

3. Pídale al médico que hable más lentamente y que explique lo que acaba de decir.

4. Solicite un intérprete gratis.

QUÉ PUEDE DECIR USTED

Si está hablando con alguien que tiene diabetes, puede decir:

- ¿Cómo se siente?
- ¿Quiere salir a caminar?
- ¿Necesita que alguien lo acompañe al médico?
- ¡Puede hacerlo! Le ayudaré.

Si está hablando con el médico, puede decir:

- ¿Qué problema tengo?
- ¿Qué lo provoca?
- ¿Cómo podemos tratarlo?
- ¿Podría ir más despacio y explicar lo que quiere decir?
- Necesito un intérprete. Hablo español.

Si llama al 311 para solicitar ayuda, puede decir:

- Quisiera información sobre la diabetes.
- Quisiera que me hagan una prueba para saber si tengo diabetes. ¿Hay alguna clínica en mi vecindario?
- Quisiera programar una cita para consultar al médico. ¿Hay algún hospital en mi vecindario?
- No tengo seguro de salud. ¿Me puede ayudar a conseguirlo?

Escriba sus propias preguntas aquí:

PALABRAS ÚTILES

Cita

Día y hora que fija para encontrarse con alguien.

Quisiera programar una **cita** para consultar al médico.

Chequeo

Visita al médico para que le examine todo el cuerpo y se asegure de que está sano. No es necesario estar enfermo para hacerse un chequeo.

Es importante ir al médico para hacerse un **chequeo** dos a cuatro veces por año.

Diabetes

Enfermedad en la que el cuerpo tiene dificultad para utilizar el azúcar y obtener energía. El azúcar se acumula en la sangre y causa problemas en el corazón, los ojos y los riñones.

En la ciudad de Nueva York, 700,000 personas tienen **diabetes**.

Intérprete

Persona que puede traducir de un idioma a otro.

¿Puedo contar con la ayuda de un **intérprete** para comprender lo que está diciendo?

Manejar

Trabajar en algo y mantenerlo bajo control.

Si hace ejercicios la mayoría de los días de la semana, puede **manejar** su diabetes.

Medicamentos

Píldoras u otros elementos que le da el médico para tratar un problema. Siga las indicaciones del médico atentamente.

Cuando tiene diabetes, es importante que tome los **medicamentos** todos los días.

Porciones de comida

Cantidad de alimento que se come en una comida.

Preparar **porciones de comida** más pequeñas puede ayudar a controlar la diabetes. Trate de comer sólo la mitad de un sándwich.

311

Número de teléfono al que puede llamar gratis para solicitar información sobre los servicios de la ciudad.

Cuando llame al **311** puede hablar en español.

WE ARE NEW YORK

Aprenda inglés con nuestras historias.

Vea los nueve capítulos por televisión.

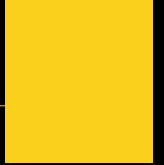
Lea las guías de estudio.

Únase a un grupo para practique su inglés.



**Para obtener su guía de estudio gratis
y unirse a un grupo, visite**

www.nyc.gov/LearnEnglish



New Life Cafe

WE ARE NEW YORK **Magazine**

ENGLISH



Learn English on TV with our stories



WE ARE NEW YORK A NEW TV SHOW

www.nyc.gov/LearnEnglish

CREDITS

We Are New York Magazines created and written by Kayhan Irani and Anthony Tassi. Illustration and Art by Stedroy Cleghorne. Translations by Eriksen Translations Inc. Design Director: André M. Pennycooke.

Special Thanks: Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott; Malvina Acevedo, Mary Ann Banerji, Diana Berger, Christina Chang, Courtney Collins, Lorena Drago, Shaifa Farooqui, Jennifer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Bobbie Jamison, Roopa Kalyanaraman, Jennifer Klein, Victor Kuznetsoff, Charlotte Neuhaus, Alfrede Provilus, Joe Shick, Melanie Smith, Linda Van Schaick, Carlos Viguera, Elizabeth Walker, Andrea Zaldivar, Bellevue Hospital, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.



What's Inside

The Story: New Life Café

Pages 2 - 7

Who We Are

Pages 8 - 9

How We Did It

Pages 10 - 11

What You Can Do

Pages 12 - 13

What You Can Say

Page 14

Helpful Words

Page 15

THE STORY

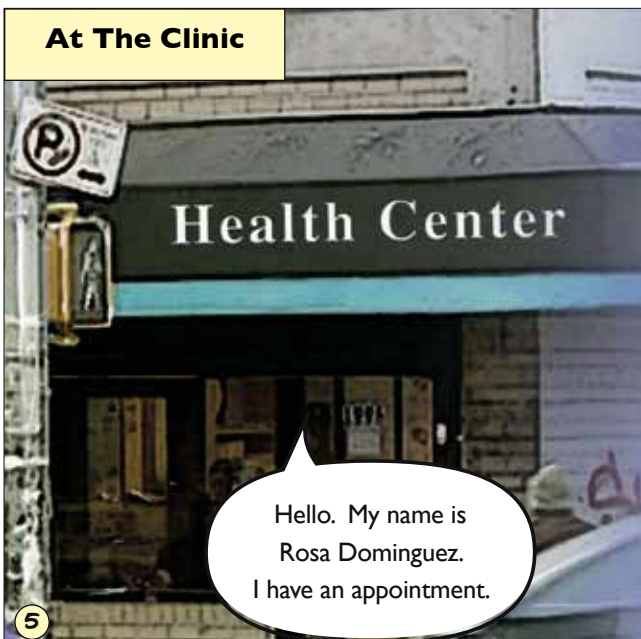
New Life Café

Rosa is a chef whose dream is to open a new café in Washington Heights. But before the big opening, her doctor gives her some serious news. She has diabetes and has to change how she eats. How can she open her Dominican café if she has to change everything she cooks? Rosa isn't sure what to do, but her friends and family help her make important small changes to manage her diabetes. In the end, will this be enough to make Rosa's dream come true?

Diabetes is a serious disease that affects many people. Diabetes can cause damage to the heart, brain, kidneys, eyes and feet.

Manage means to do things to control your diabetes and stay healthy.

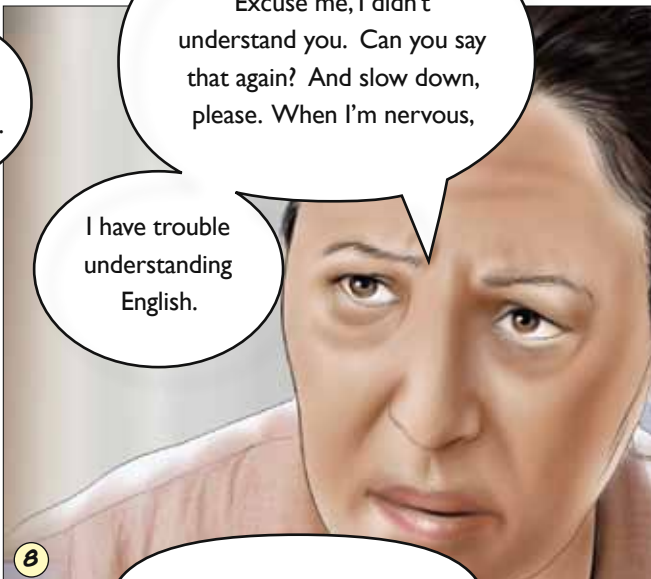




With the doctor



The lab tests show that...
blah, blah, blah, blah, blah...



I have trouble
understanding
English.

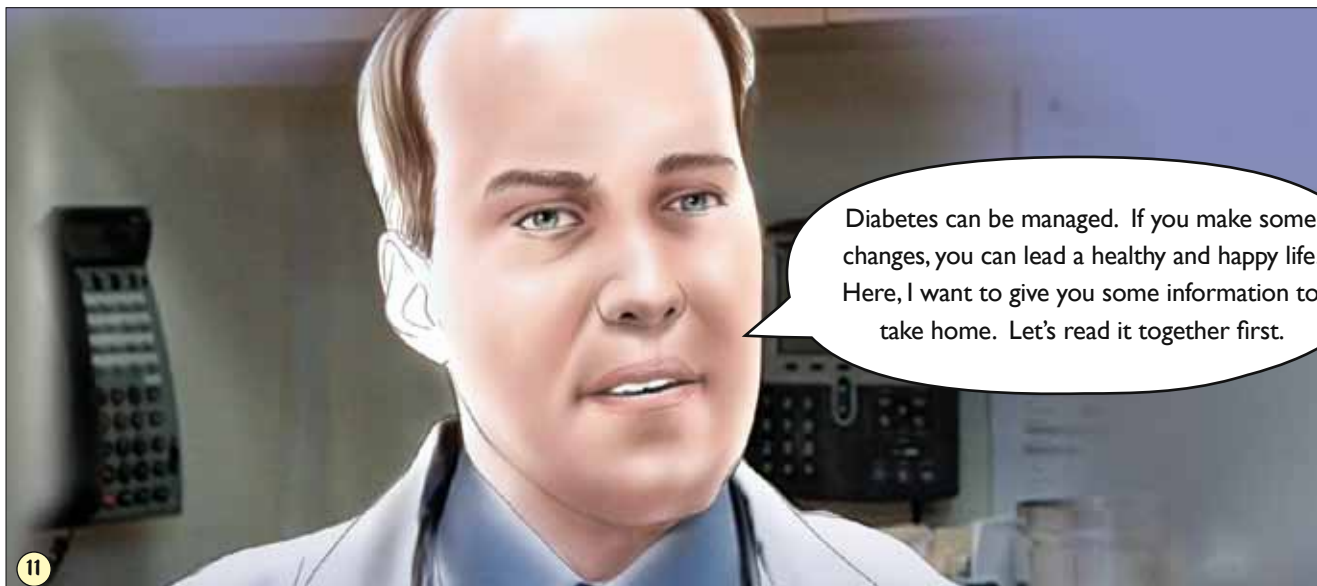
Excuse me, I didn't
understand you. Can you say
that again? And slow down,
please. When I'm nervous,



Of course. ... Do you know what
diabetes is?

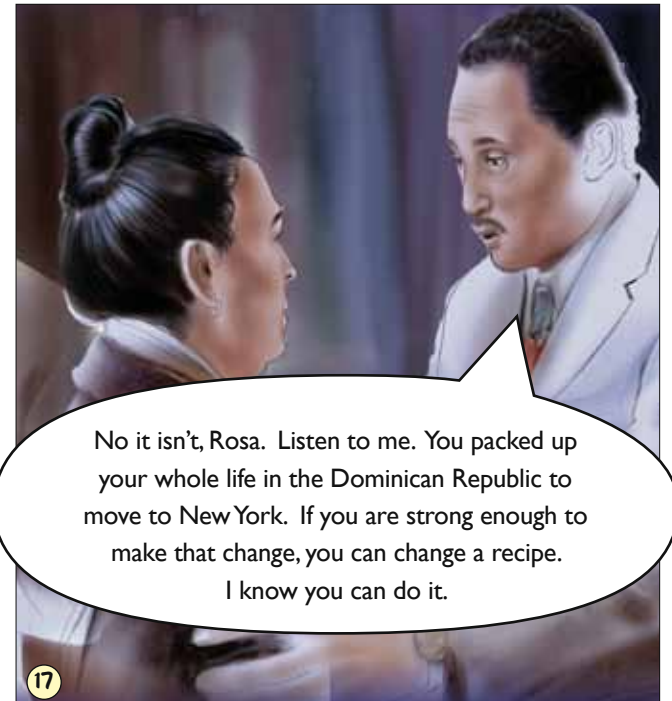


Oh, the sugar disease. I don't
know much about it.



Diabetes can be managed. If you make some
changes, you can lead a healthy and happy life.
Here, I want to give you some information to
take home. Let's read it together first.

Rosa gets help from her family and friends to follow the doctor's advice.



**The Next Day, Rosa Meets
Her Friend Ying.**

18

Don't worry, Rosa. I know a lot of people with diabetes. You can manage your diabetes, and you'll be just fine.

19

You see, it's easier when you exercise with someone. Let's do 30 minutes today!

20

I went shopping Grandma. Look! Fresh vegetables and turkey sausage! I bet you can make a great recipe using these foods.

Rosa
New Life
Dominican Café

Will they like my new recipes?

My dream has come true. All the healthy Dominican food you are about to eat is part of my new café ... and my new life!

21

22

WHO WE ARE



ROSA

My dream was to open a café in Washington Heights. I worked hard and saved my money, and I never let my dream go. When my doctor told me I have diabetes, I didn't know what to do. I thought my dreams were over. But my family and friends helped me. I decided I'm not too old to make my life better and healthier.



FERNANDO

I came to this country from the Dominican Republic without any money. I knew how to build things, so I started doing construction work. When Rosa hired me for the job, I fell in love with her. She's so beautiful and strong – and a great cook! I couldn't let her give up her dream. I reminded her that she is strong enough to do anything.



YING

Rosa is my best friend. She helps me and I help her. We are like family. When she told me she had diabetes, I asked her to exercise with me. She joined my tai chi class in the park and we go for walks a few times a week. Now, she can walk faster than I can!

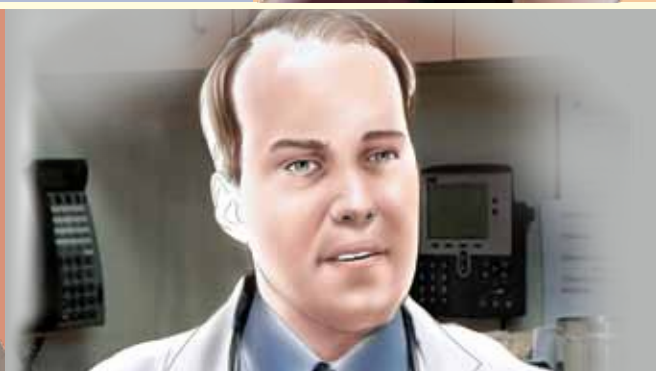
LUZ

My mother does so much for the family and for her community. When she told me she had diabetes, I was scared. I didn't want her to stop doing what she loves. When I started to read more, and learn about diabetes, I felt better. Now, I know how to help my mother. I remind her to take her medicine, and I give her ideas about healthy things to eat. She has always been there for our family. Now, I can be there for her.



EDDIE

I love my grandmother so much. When I was a little boy, I watched her cook and listened to her tell stories about the Dominican Republic. When she first found out about her diabetes, she had a hard time cooking. So I helped out and showed her some healthy new foods she can use. I want to do whatever I can to help her manage her diabetes. I want to show her I care about her as much as she cares about me.



DOCTOR

Every patient has the right to good, clear health information. It's my job to make sure my patients understand their health problems and what they can do about them. The more they know, the more they can take control of their lives and help me to manage their health. So, I am glad if a patient asks me to slow down or explain things again.

HOW WE DID IT

Here's how I managed my diabetes and my life. Maybe these ideas will help you, too.

1 Diabetes is a chronic disease. Chronic means I will always have it, even when I feel good. So I always take my medicines, exercise, and watch what I eat. That's how I take control and manage my diabetes.

2 At first, I felt hopeless and upset. But my family and friends helped me hold on to my dreams.

3 I learned how to make little changes to stay healthy. It took time. It didn't happen in one day.

4 When I needed help, I asked for it. I had to ask the doctor to speak more slowly and clearly. I asked him to repeat what he said when I didn't understand. I could have asked for an interpreter, too.

5 I didn't need a Social Security card to see the doctor. Healthcare is for everyone in New York City, with immigration "papers" or without.



HOW WE DID IT

My mother is important to me. I make sure she gets a check-up two to four times a year. And I make sure she takes her medicines every day. It can be hard to manage diabetes, so I listen to her when she needs help or feels down.



If you don't speak English, you can ask for an interpreter to help you understand the nurses and doctors. And you can take someone with you to the doctor. It helps.



Many people have diabetes, but no health insurance. All New Yorkers can get healthcare – even if you don't have insurance. Rosa went to the doctor without insurance. You can, too.



Having diabetes doesn't mean giving up everything you love to eat. Small changes in what you eat everyday, and eating a little less at every meal can make a big difference. I know Rosa can make these changes and still be herself. She's smart and strong. And her food is always delicious!



WHAT YOU CAN DO

Here are some ideas for helping people with diabetes.

Share the information in this magazine with your family and friends.
You can make a difference in their lives.

Goal

**You want to
manage your
diabetes.**

1. Visit the doctor to check your:
 - ✓ blood sugar
 - ✓ blood pressure
 - ✓ cholesterol
2. If you smoke, ask your doctor for help to quit smoking.

Goal

**You want to
understand the
doctor.**

1. Bring a friend or a family member with you. They can help you understand.
2. Bring a pen and paper and write down what the doctor says. You can read it again later.

**If you need health insurance for you or your child:
call 311 and ask for free or low cost health insurance.**

3. Exercise and keep moving.
Take a walk with a friend.

4. Take all of your medicines
every day. Diabetes is a
disease that doesn't go away.
You always have to manage it.

5. Eat smaller portions of
food. Choose foods
low in salt.

6. Drink water instead of
soda, alcohol, juice or
sweet drinks.

3. Ask the doctor to slow down and
explain what he or she just said.

4. Ask for a free interpreter.

WHAT YOU CAN SAY

If you are talking to someone with diabetes, you can say:

- How are you feeling?
- Do you want to go for a walk?
- Do you need someone to go with you to the doctor?
- You can do it! I'll help you.

If you are talking to the doctor, you can say:

- What is the problem I have?
- What causes this?
- How can we treat it?
- Can you please slow down and explain what you mean?
- I need an interpreter. I speak _____.

If you call 311 for help, you can say:

- I would like information about diabetes.
- I want to get tested for diabetes. Is there a clinic in my neighborhood?
- I want to make an appointment to see a doctor.
Is there a hospital in my neighborhood?
- I don't have health insurance. Can you help me get insurance?

Write your own questions here:

HELPFUL WORDS

Appointment

A day and time that you set to meet someone.

I would like to make an **appointment** to see the doctor.

Check-up

A visit to the doctor to look at your entire body and make sure you are healthy. You don't have to be sick to get a check-up.

It is important to go to the doctor for a **check-up** two to four times every year.

Diabetes

A disease that makes it hard for your body to use sugar for energy. The sugar builds up in your blood and causes problems for your heart, eyes, and kidneys.

700,000 New Yorkers have **diabetes**.

Interpreter

A person who can translate one language into another.

May I please have an **interpreter** to help me understand what you are saying?

Manage

To work on and keep under control.

By exercising most days of the week, you can **manage** your diabetes.

Medicines

Pills or other things your doctor gives you to treat a problem. Follow the doctor's instructions carefully.

When you have diabetes, it is important to take your **medicines** every day.

Portions of food

The amount of food you eat at a meal.

Eating smaller **portions of food** can help control diabetes. Try eating only half of a sandwich.

311

The free telephone number you can call for information about City services.

You can speak your language when you call **311**.

WE ARE NEW YORK

Learn English with our stories

**Watch all nine episodes on TV.
Read the study guides.
Join a group to practice your English.**



**To get your free study guide
and to join a group, go to
www.nyc.gov/LearnEnglish**