

¡Orgullosamente latinos!

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] El idioma español y las riquezas culinarias del país de origen son algunos de los tesoros culturales que los inmigrantes latinos deberían de conservar al llegar a los Estados Unidos.

[Conchita Mendoza, especialista en bienestar familiar:] Nosotros tenemos que valorarnos, mantener nuestra estima y nuestro valor como personas y usarlo en beneficio de nosotros y de nuestra propia familia. Yo creo que nosotros nos tenemos que sentir orgullosos de ser hispanos, de tener la cultura que tenemos, de tener los valores morales que tenemos.

[Narradora:] Los padres son quienes enseñan a los hijos a valorar su cultura, hablando español con sus hijos, y aprendiendo ellos mismos el idioma inglés para ser personas bilingües y biculturales que puedan contribuir a la prosperidad de la nación dentro del marco de la diversidad étnica.

[Mendoza:] Hablar dos lenguajes muy importante y no importa que tener acento o no tener acento, le está dando la oportunidad a usted de hablar dos lenguajes que le puede abrir muchas otras oportunidades para desarrollarse más como persona y como profesional si usted lo puede. Además usted va a tener la oportunidad de conocer dos culturas, pero yo creo que el mensaje aquí es para poder tener dos lenguajes y dos culturas, usted tiene que valorar lo que tiene.

[Narradora:] Los latinos en los Estados Unidos son un grupo numeroso cuya influencia en distintos aspectos de la vida diaria, como la comida, música y deportes, está dejándose sentir por todo el país.

De acuerdo a datos del 2012 de la Oficina del Censo, 53 millones de latinos residen en los Estados Unidos, representando el 17 por ciento del total de la población. En California, la cifra es del 38 por ciento. Es una población joven: la edad promedio es de 27 años, y más de tres de cada 5 latinos mayores de 25 años se han graduado de la preparatoria o high school.

La educación superior es indispensable, no sólo para devengar mejores salarios, sino además para cuidar mejor de la salud; investigaciones recientes asocian el nivel educativo con la salud.

[Mendoza:] Si usted no tiene educación ha habido estudios que dicen que la gente que no ha estudiado es la que tiene más riesgo a las enfermedades, es la gente que está más obesa, es la gente que se va a morir muy pronto, entonces piénselo bien ¿eso es lo que usted quiere ofrecerle a sus hijos?.

[Narradora:] Estudios de Extensión Cooperativa de la Universidad de California han hallado que la alimentación tradicional de la mayoría de inmigrantes es, por lo general, muy saludable. Sin embargo, muchos latinos están cambiando la comida casera por comidas rápidas –que carecen de valor nutritivo y causan sobrepeso– pero que son prácticas.

[Mendoza:] Tenemos mejores dietas, nosotros tenemos mejor estilo de vida, nosotros salimos a los parques con nuestras familias, comemos nuestros frijoles, nuestro arroz y nuestras tortillas y además nos relacionamos muy bien con nuestra familia y tenemos nuestros valores, ¿por qué perderlos?

[Cierre:] Para más información, visite el sitio de la UC: <http://espanol.ucanr.org>