

# NUESTRO BOLETÍN



## EN ESTE BOLETÍN:

### EN LA EDICIÓN DE ESTE MES::

- MES DE LA HERENCIA HISPANA LATINOAMERICANA.
- GASTRONOMÍA HISPANO LATINOAMERICANA.
- 11ª CONFERENCIA PRO-EMPODERAMIENTO DE LA MUJER.
- LA FELICIDAD DE NUESTRAS VIDAS DEPENDE DE LA CALIDAD DE NUESTROS PENSAMIENTOS

### REGULAR FEATURES:

- MESSAGE FROM THE PRESIDENT
- CHC UPCOMING EVENTS

## MES DE LA HERENCIA HISPANO-LATINOAMERICANA

La comunidad hispanoamericana es una de las más activas y dinámicas de Canadá y sigue creciendo. Cada día, más inmigrantes de habla hispana descubren la belleza y las ventajas de residir en nuestro hermoso país. A raíz del importante trabajo del Congreso Hispano Canadiense, se comprobó que, según el Censo Canadiense de 2016, habíamos más de 1.000.000 de personas hispanohablantes viviendo en Canadá. Sabiendo que éramos más de un millón de personas de habla hispana, viviendo y trabajando aquí y haciendo importantes contribuciones a la vida de los canadienses, vimos la necesidad de señalar una fecha específica para reconocer y celebrar las numerosas contribuciones de la comunidad hispanohablante que hace su hogar en Canadá.

Hace cuatro años, el 18 de junio de 2018, el Parlamento canadiense aprobó una legislación que designa el mes de octubre como el "Mes de la Herencia Latinoamericana", reconocido en nuestra comunidad como una celebración de un mes de duración, de la Herencia Hispano Latinoamericana. Una celebración de las importantes contribuciones de la comunidad hispanoamericana al desarrollo cultural, social, económico y político de Canadá.

Nuestros objetivos durante el mes de octubre son promover la identidad, celebrar las raíces y compartir la riqueza cultural y los orígenes de los 21 países de habla hispana representados en nuestra joven, diversa, progresista y vibrante comunidad. El Congreso Hispano Canadiense aplaude los esfuerzos de cada miembro de la comunidad hispanoamericana.

Únase y participe en las actividades y celebraciones que tienen lugar cerca de usted. Participe y comparta en nuestras celebraciones del Mes de la Herencia Hispano Latinoamericana y las celebraciones del 40º Aniversario del CHC.

# GASTRONOMÍA HISPANO LATINOAMERICANA

Tan vasta y única como el resto de la cultura hispanoamericana, nuestras diversas cocinas se encuentran entre las más populares del mundo. La gastronomía hispanoamericana destaca por su impresionante fusión de sabores, colores, tradiciones y atractivo en todo el mundo. Además de la gran variedad y sazón, gran parte del atractivo de la comida hispanoamericana es su papel dentro de la identidad de cada uno de sus 21 diversos países. Cada país y cada región tiene platos representativos y únicos que han resistido la prueba del tiempo. Platos únicos que han pasado de generación en generación y que siguen representando a su pueblo, su cultura y sus tradiciones. Estos sabores y tradiciones gastronómicas han influido significativamente en el mundo de la gastronomía, y algunos incluso han sido declarados 'Patrimonio de la Humanidad'.

Nos complace invitarle a participar en nuestro 'Tour Gastronómico Hispanoamericano del CHC', un evento virtual, programado para el 27 de octubre a las 19:00 horas. Le invitamos a seguirnos a través de nuestras redes sociales para obtener más información.



## 11º CONFERENCIA PRO-EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

El concepto del empoderamiento femenino ha sido una necesidad, un anhelo y una demanda a lo largo de la historia. Esta demanda por la igualdad de género ha sido representada a través de la historia, por las mujeres que, enfrentándose a los cánones establecidos, deciden ser parte de esta lucha por el empoderamiento de la mujer, una lucha por lo que es correcto y justo, por la igualdad de género. El término del empoderamiento de la mujer es en sí, relativamente reciente, ya que fue adoptado a partir de la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en Pekín en el año 1995. Los países asistentes se comprometieron a trabajar y promover el cambio a favor de los derechos de las mujeres. ¿Como definimos empoderamiento?

El empoderamiento de la mujer implica la colaboración de todos los géneros, para conseguir que la mujer tenga acceso y participe plenamente en todos los niveles y en todos los sectores de la vida de su país y del mundo. Es particularmente importante que la mujer tenga igualdad económica. Una mujer empoderada es más fuerte y puede formar una familia más fuerte, una sociedad más fuerte, un país más fuerte y un mundo más fuerte y sostenible. Para que un país pueda alcanzar sus objetivos de desarrollo, sostenibilidad y respeto por los derechos humanos, mejorando la calidad de vida de todos los habitantes, es necesario que todos sus ciudadanos sean partícipes de forma justa e igualitaria.

Reconfirmando su compromiso al empoderamiento de la mujer, los que hacemos el Congreso Hispano Canadiense, le invitamos a ser parte de la 'Décima Primera Conferencia Pro-Empoderamiento de la Mujer'. Tendremos entre nuestras invitadas a mujeres luchadoras representando a varios sectores. Esta conferencia virtual tendrá lugar el 29 de octubre de 2022 a las 2:00 pm, por medio de las plataformas de Zoom y Facebook Live. Le invitamos a seguirnos a través de nuestras redes sociales para obtener más información. Marque esta fecha en su calendario.

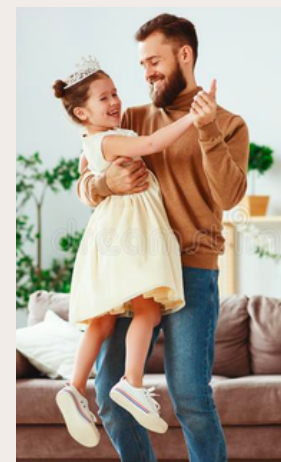
# LA FELICIDAD DE NUESTRAS VIDAS DEPENDE DE LA CALIDAD DE NUESTROS PENSAMIENTOS.

Marco Aurelio decía que "La felicidad de nuestras vidas depende de la calidad de nuestros pensamientos". Regular nuestros pensamientos ante lo que nos ocurre, nos permite ver los problemas como retos, aprendizaje y crecimiento personal; proporciona el beneficio de ser conscientes de ver las cosas buenas de nuestra vida.

¿Te preguntas a veces cómo lograrlo? Una opción es practicar más la sonrisa y la risa. Hay muchas investigaciones científicas que demuestran que reír hace que nuestro cerebro segregue infinidad de endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad. Las endorfinas son sustancias producidas por nuestro cerebro que generan un efecto de placer y bienestar. La risa es uno de los ingredientes de la felicidad que nos permite tener una actitud más positiva ante lo que nos ocurre. Recuerda realizar actividades que eleven tus niveles de endorfinas.

Llevamos una vida rápida y distraída, y esto nos impide conectar con los demás, con la naturaleza y con nosotros mismos. Prueba con la meditación, la actividad física, socializar más, ser más generoso con tu tiempo, reír y sonreír más, para sentirte mejor. La sonrisa es contagiosa. Contagia a los demás para que se sientan mejor cada día.

Cecilia Jaramillo, Psicóloga. Directora de Salud del CHC





# MENSAJE DE LA PRESIDENTA

Estimados amigos del Congreso Hispano Canadiense,

Queremos comenzar deseándoles un maravilloso mes de celebración y reconocimiento del Mes de la Herencia Hispano Latino Americana. Los celebramos a ustedes y a todo lo que han hecho como personas de habla hispana que viven en Canadá. Sigán haciendo contribuciones esenciales para Canadá y para la vida de los canadienses.

El Día de Acción de Gracias es un momento de reflexión sobre las muchas cosas que nos dejan un sentimiento de calidez y gratitud. Ustedes están entre las cosas que provocan sentimientos de gratitud en todos nosotros en el CHC. Ustedes nos han apoyado durante muchos años... en octubre de 2023, el CHC cumpliría 40 años de vida como organización. Hemos planeado un año de celebración de este logro.

Mientras celebramos el Mes de la Herencia Hispano Latino Americana, esperamos compartir con ustedes nuestros dos eventos principales de este mes. El primero será nuestra emocionante Celebración virtual de la Gastronomía Hispano Latino Americana el 27 de octubre a las 7:00 pm. Por favor, únase a nosotros:

<https://us02web.zoom.us/j/87277005742?pwd=VTBtK0ptSWpkbnN4Y01Ma0JzSjFGQT09>

También esperamos que se unan a nosotros virtualmente para la 11ª Conferencia Pro-Empoderamiento de la Mujer. Un evento virtual verdaderamente maravilloso planeado para el sábado 29 de octubre a las 2:00 pm. Aquí está el enlace:

<https://us02web.zoom.us/j/88632398876?pwd=K1AyRTRnWkx2bDMYRC9XZGpUSEZ1QT09>

De nuestra familia para usted y los suyos, ¡Feliz Acción de Gracias!

Saludos cordiales,

Monique Forster  
Presidenta  
Congreso Hispano Canadiense

**PARA SUSCRIBIRSE A NUESTRO BOLETÍN O PARA CONVERTIRSE EN VOLUNTARIO O MIEMBRO, POR FAVOR ENVÍENOS UN CORREO ELECTRÓNICO A:**

**MEMBERSHIP@CANADIANHISPANICCONGRESS.COM**

**DE IGUAL FORMA, LES PEDIMOS SU APOYO SIGUIÉNDONOS EN NUESTRAS CUENTAS OFICIALES DE REDES SOCIALES QUE SE MUESTRAN A CONTINUACIÓN.**



[HTTPS://CANADIANHISPANICCONGRESS.COM/ES/](https://canadianhispaniccongress.com/es/)

EDITADO POR: MARIANA VALDEZ AND MONIQUE FORSTER



[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/CANADIANHISPANICCONGRESS/](https://www.instagram.com/canadianhispaniccongress/)



[HTTPS://TWITTER.COM/CANADIANHISPAN1](https://twitter.com/canadianhispan1)



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CHC1983](https://www.facebook.com/CHC1983)



[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/COMPANY/43370145/ADMIN/3](https://www.linkedin.com/company/43370145/ADMIN/3)