



Ciudad de Bloomington  
Departamento para la Comunidad y la Familia

# Boletín Comunitario

**“Amo como ama el amor.  
No conozco otra razón para amar que amarte.  
¿Qué quieres que te diga además de que te amo,  
si lo que quiero decirte es que te amo?”**

**Fernando Pessoa (1888-1935). Escritor Portugués.**

**Boletín  
Comunitario**



**Mes del Amor y la Amistad**

## Caminata Para Restaurar una Casa

Aunque puede ser una verdad difícil de enfrentar, la falta de vivienda afecta a nuestra comunidad. El año pasado, 228 estudiantes en el Condado de Monroe School Corporation informaron que son personas sin hogar, esto representa un aumento del 29 por ciento desde hace dos años. Veinte y cinco por ciento de las personas en el condado de Monroe viven por debajo del nivel federal de pobreza, una de las tasas más altas en Indiana. Y a pesar de la falta de vivienda es un problema que se debe trabajar para su eliminación durante todo el año, esto se hace más grave ya que el clima se enfría y nuestros refugios locales y las despensas de alimentos luchan por mantenerse al día con la creciente demanda de servicios. Es por eso que me gustaría tomar el tiempo durante esta edición de la Seguridad en Internet para hablar de un evento anual que recauda fondos muy necesarios para personas sin hogar: The Homeward Bound Walk (caminata de regreso a casa).

Caminata para restaurar una casa, es un proyecto de la Asociación de Indiana para el Desarrollo Económico Comunitario (IACED como sus siglas en Ingles)), es una serie de paseos anual que se realiza en las comunidades de Indiana. La caminata Bloomington ha puesto el ejemplo de una comunidad que colabora y que satisface las necesidades de aquellos que luchan en contra de la pobreza. Nuestro paseo local regresa no sólo con los organismos participantes, sino que abarca el resto de la comunidad sin fines de lucro, individuos, grupos y empresas en los esfuerzos para poner fin a la falta de vivienda.

En 2011, el paseo Bloomington de vuelta a casa, recaudó US \$ 66.000 para 11 agencias de servicios sociales a través de la participación de más de 900 caminantes, los voluntarios y patrocinadores. De los fondos recaudados, el 100 por ciento se distribuyeron a nivel local, ayudando a las agencias a ofrecer sus servicios que son unos salvavidas. Desde su creación en 2003, de vuelta a casa, ha recaudado más de \$ 3 millones para vivienda asequible y servicios de personas sin hogar en todo el estado.

Este año, la vuelta a casa va celebrar 10 años de lucha a favor de las personas sin hogar en Indiana. La meta para 2012 es de

1.000 participantes y recaudar 100.000 dólares para las agencias participantes sin fines de lucro. Para acompañarnos este año trascendental, de vuelta a casa incluimos la adición de el socio duodécimo a nuestra lista de beneficiarios. La ciudad se enorgullece en presentar la Vivienda Familiar en Nueva Esperanza (Hope Family Shelter), como el último miembro que se adhiere a la Caminata para restaurar una casa. Hope Family Shelter es el único refugio de emergencia en el condado de Monroe que mantiene a las familias sin hogar juntas. Nueva Esperanza fue creado, atreves de los esfuerzos de la Cumbre de Personas sin Hogar del 2010, un diálogo abierto entre la Ciudad y las agencias locales de servicios sociales destinados a personas sin hogar con una mejor comprensión de nuestra comunidad.

El Paseo para restaurar una casa, no sería posible sin el arduo trabajo de los miembros de su Comité. El Comité está integrado por representantes de organismos sociales de servicios, enlaces de la Oficina de IU de Organizaciones de Estudiantes y Desarrollo de Liderazgo, la Escuela de Periodismo de IU y Ivy Tech Community College, y varios voluntarios de la comunidad dedicada. Propios de la Comunidad y su Departamento de Recursos de la Familia y la Comunidad el cual es un orgulloso patrocinador del evento, y nuestros Departamento de Parques y Recreación, El Departamento de obras Públicas, Servicios, el departamentos de policía quienes han sido desde hace mucho tiempo los donantes.

La ciudad de Bloomington and The Homeward Bound de vuelta a casa, también agradece a todos los donantes, caminantes, equipos, voluntarios y patrocinadores por sus esfuerzos para terminar con el desamparo, en Bloomington. De vuelta a casa como entra en su décimo año, miramos hacia atrás los logros del pasado y miramos hacia adelante con un renovado compromiso de proporcionar vivienda asequible y así terminar con la falta de vivienda en nuestra comunidad. Para más información sobre cómo usted puede ser parte este año de la vuelta a casa a pie.

visita <http://bloomington.in.gov/homewardbound> o póngase en contacto con la Co-Presidente Kathy Mayer, (812) 349.3467 o [mayerk@bloomington.in.gov](mailto:mayerk@bloomington.in.gov).



## El Club de Fútbol Cutters

El Club de Fútbol Cutters anuncia que ha iniciado el plazo de inscripción para niños de 5 a 18 años de edad en el programa recreativo de Fútbol Comunitario (Community Soccer) que tendrá lugar en el Karst Farm Park en la primavera. Este programa lleno de diversión está abierto a todos los niños y niñas que quieren jugar a fútbol, sin importar su habilidad o experiencia con el deporte. Hay seis grupos basados en la edad: U6 o Sub 6 (nacidos entre el 1 de agosto, 2005 y el 31 de julio, 2006), U8 o Sub 8 (entre el 1 de agosto, 2003 y el 31 de julio, 2005), U10 o Sub 10 (entre el 1 de agosto, 2001 y el 31 de julio, 2003), U12 o Sub 12 (entre el 1 de agosto, 1999 y el 31 de julio, 2001), U14 o Sub 14 (entre el 1 de agosto, 1997 y el 31 de julio, 1999) y U18 o Sub 18 (entre el 1 de agosto, 1993 y el 31 de julio, 1997).

La temporada empieza el 31 de marzo (sólo para los U6) el 2 de abril (para todos los otros grupos) y termina el 2 de junio para todos los grupos. Los jugadores de U6 juegan los sábados por la mañana y los otros grupos juegan los lunes por la tarde y los sábados por la mañana. La cuota de inscripción es \$95 (\$75 por U6) hasta el 24 de febrero, \$105 (\$80 por U6) hasta el 16 de marzo y \$125 (\$85 por U6) después del 16 de marzo. HAY BECAS. Para más información y para inscribir a su hijo o hija, vaya al sitio Web [www.cutterssoccer.org](http://www.cutterssoccer.org).

Si tiene preguntas, llame al (812) 333-8010 (inglés) o (812) 272-9184 (español).

\*\*\*\*\*

Registration is open for Community Soccer at KarstFarm Park – a fun-filled recreational soccer program offered by the Cutters Soccer

Club. It is available to boys and girls of all skill levels ages 5 through high school. There are six age groups: U6 (August 1, 2005 -July 31, 2006), U8 (August 1, 2003 – July 31, 2005), U10 (August 1, 2001 – July31, 2003), U12 (August 1, 1999 – July 31, 2001), U14 (August 1, 1997 – July 31,1999), and U18 (August 1, 1993 – July 31, 1997). The season begins on March 31 (U6 only) or April 2 (all other age groups) and ends on June 2 (all age groups). Participants in the U6 age group meet on Saturday mornings; participants in the other age groups meet on Monday evenings and Saturday mornings. The registration fee is \$95 (\$75 for U6s) through February 24, \$105 (\$80 for U6s) through March 16, and \$125 (\$85 for U6s) after March 16. Information on how to register and details about the season can be found at [www.cutterssoccer.org](http://www.cutterssoccer.org). Questions? Contact the Club at 333-8010 or [communitysoccer@cutterssoccer.org](mailto:communitysoccer@cutterssoccer.org).

David Weigand Coordinator - Community Soccer Cutters Soccer Club812-333-8010  
[communitysoccer@cutterssoccer.org](mailto:communitysoccer@cutterssoccer.org)  
[www.cutterssoccer.org](http://www.cutterssoccer.org)

*Cielito Lindo*

**TOP TEN DE LAS MEJORES  
PELICULAS ROMANTICAS...**



1. Ghost, La sombra del Amor. 
2. Titanic. 
3. La laguna azul. 
4. El Diario de Noa. 
5. Mientras Dormias. 
6. Corazon Valiente. 
7. Un paseo por las nubes. 
8. Pearl Harbor. 
9. Eduardo, Manos de tijeras. 
10. Como perder a un hombre en 10 dias. 



mángo<sup>®</sup>  
languages

Mango es la forma mas fácil de aprender a hablar inglés.

**¡Es rápido, divertido y está disponible en la Biblioteca Pública del Condado Monroe!**

Conozca más acerca de como utilizar Mango en:

**[www.mcpl.info/mango](http://www.mcpl.info/mango)**

## Representante que Hable Español

Para atención al cliente se busca para los turnos de día y de noche @ \$ 11.00/hr

**Debe ser fluido en Inglés y Español, también deberá estar disponible para trabajar los días feriados / fines de semana.**

[www.callnetservices.com](http://www.callnetservices.com)  
<<http://www.callnetservices.com>>  
para más información de la empresa.

Por favor, llame para aplicar: 812-355-8311  
(las 24 horas la línea de trabajo)



## Indiana University Health Bienestar- Un Programa de Positive Link Febrero 2012

Este mes celebre el amor de la familia, amigos y buena salud. Ya sea que celebre el Día de San Valentín a solas o con alguien especial, haga un esfuerzo para que sea un valentín saludable. Febrero es el Mes Nacional del Corazón es un buen momento para empezar a tomar medidas para ser saludable para el corazón. Este año, propóngase hacer algo saludable para demostrar su amor tanto a usted mismo, como a su familia y a sus amigos.

- Prevenir y controlar la presión arterial alta, colesterol alto y diabetes.
- Evite fumar y el humo de segunda mano.
- Limite el consumo de alcohol.
- Mantener un peso saludable.
- Sea activo.
- Comer sano.

Disfrute con sus seres queridos de una cena saludable para su corazón que incluya abundantes frutas y verduras y alimentos con bajo contenido de sodio y grasas saturadas. Por ejemplo, incluya una buena ensalada o un postre de frutas. Planee una velada que lo motive a realizar una actividad física como bailar al ritmo de una canción romántica, caminar al aire libre, salir a patinar sobre el hielo o jugar bolos. Regale a sus seres queridos o a usted mismo una opción deliciosa y saludable que no incluya dulces, como una canasta de frutas. Si fuma, deje de fumar. Ese sería el regalo perfecto para usted y los demás. Vístase de rojo en febrero para celebrar el Mes Nacional del Corazón y el Día Nacional de Vestir de Rojo (el primer viernes de febrero) con el fin de crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas. Anímese e invite a los demás a que conozcan formas de disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y hacer algo por su salud! Ser saludable para el corazón. Haga una cita con su corazón! Bienestar es ofrece pruebas de VIH gratuitos, confidenciales, y anónimos cada martes de 2 a 4 pm en la oficina de Positive Link, 333 E. Miller Drive. Para más información en español sobre pruebas y servicios de clientes, llame a 812.353.3249.

SOURCE:  
<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/Valentin/index.html>

## Regístrese para la clase de Ciudadanía y Naturalización

¡Estudiantes del Idioma Inglés son bienvenidos!



**Plazo de inscripción: 22 de Febrero, 2012**

Este curso será conducido en inglés

Para mayor información llama Melissa Britton a 812-349-3860

**28 Febrero hasta 5 Abril**

los martes y los jueves

**6:30pm-8:00pm**

**City Hall Building**

Costo \$25.00

- Aprende sobre el Proceso de la Naturalización
- Prepare para el examen de la Naturalización
- Estudie la historia del gobierno de los EEUU
- ¡Conocerse a su comunidad!



Brindado por: Ciudad de Bloomington

Indiana Legal Services' Immigrants' and Language Rights Center

District 10 Pro Bono Project

### Necesitas un traductor?

Tenemos traductores capacitados para servirte. Facilitamos traductores sin costo.

Ya sea para tu:

Cita medica o Cita con cualquier agencia de servicios sociales

Llama a Melissa hoy al numero **349-3860** para obtener un traductor!



# ULTIMATE

## ROAD SERVICE

Automotive Center

---

**Calidad, servicio y confianza nos respaldan.**

**Nueva Ubicación lado Sur**

**Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.**

**Sábado previa cita.**

- Diagnóstico por computadora.
- Suspensión.
- Afinaciones.
- Reparación y venta de llantas.
- Calefacción y aire Acondicionado.
- Sistema eléctrico.

**Cupón de Descuento**

**Ahorra 10%**

**En cualquier reparación**

\*Aplica solo en precios regulares.  
\*No es válido con otras ofertas

**Servicio de grúa 24hrs.**

Abierto de Lun. a Vie. de 8 a 6 Sábado previa cita

Llamanos para información y citas

**Tel.: 812.219.81.36**

## ¿Trabajó usted en el 2011?

### ¡Declare sus impuestos y reclame su reembolso!

No gaste dinero pagando a alguien para preparar sus impuestos. ¡Ahórrese su dinero! Declare sus impuestos (sin costo) y reciba 100 por ciento de su reembolso rápido y fácilmente – usualmente en diez días o menos.

### ¡Es Fácil!

Traiga la información requerida con usted a uno de estos sitios y personas capacitadas y bilingües le ayudarán a declarar sus impuestos federal y del estado.

### LUGARES, FECHAS Y HORAS:

#### LA BIBLIOTECA PÚBLICA DEL CONDADO DE MONROE

303 E. Kirkwood Ave., Bloomington 812-349-3860

**3 de febrero - 28 de febrero** (Ofrecemos ayuda en el orden de llegada.)

Lunes: 2:00 pm - 6:00 pm

Martes: 2:00 pm - 8:00 pm

Viernes: 2:00 pm - 5:45 pm

#### BROADVIEW LEARNING CENTER

705 W. Coolidge Drive, Bloomington

**Sábado, 4 de febrero: 10:00 am - 3:00 pm**

Marque 812-349-3860 para solicitar una cita.

#### ST. PAUL CATHOLIC CENTER

1413 E 17th, Bloomington

**Domingo, 12 de febrero: 1:30 pm - 4:00 pm**

Se ofrece ayuda en el orden de llegada.

Marque 812-349-3860 para más información

¡NUEVO ESTE AÑO! Una visita por uno de nuestros nuevos sitios de autoservicio de preparación de impuestos. Al igual que la línea de auto-pago en el súper, usted puede llenar su propia aplicación de impuestos federales y de impuestos estatales de Indiana. Las declaraciones electrónicamente son de forma gratuita mediante el programa de lenguaje de programación en español.

↓ ↓ ↓

#### WORKONE BLOOMINGTON

450 S. Landmark Ave.

**Lunes y Jueves 11:30 – 3:30**

**30 de enero al 12 de abril** (se ofrece servicio en orden de llegada)

#### Por favor traiga la información requerida:

- 1) Identificación con foto válida para el/la pagador/a de impuestos y su cónyuge.
- 2) Tarjetas de Seguro Social (o su ITIN Numero de Identificación Personal del Contribuyente) y fechas de nacimiento para el/la pagador/a de impuestos, su cónyuge y dependientes.
- 3) Todos los formularios W-2, W-2Gs, 1099, si recibe beneficios del Seguro Social, cobros por desempleo, y declaraciones relacionadas con los ingresos recibidos durante el año 2011.
- 4) Si presentará una declaración conjunta, ambos cónyuges deben

estar presentes para firmar las formas requeridas.

5) Para el depósito directo de su reembolso, debe proveer números de cuenta de banco y números de ruta bancaria.

6) Si reclamará el Indiana Renter's Deduction, el nombre, la dirección y el número telefónico del propietario.

## Noticias de Hábitat para la Humanidad

Hábitat para la humanidad tendrá horas de oficina para que los individuos de habla hispana vengán hacer preguntas acerca del proceso de la compra de su casa. Las horas de oficina serán del 1:30 - 3:00 de la tarde los sábados. Para calificar para hábitat para la humanidad, usted debe tener una necesidad de casa, una capacidad de pagar la casa, y una buena voluntad de compañerismo y de poner en la equidad el sudor (tiempo voluntario). Venga y visítenos por favor durante horas de oficina si usted tiene preguntas.

213 E Kirkwood Ave  
Bloomington  
(812) 331-4069



Hola Amigo que nos lees! Dándole la Bienvenida a el año 2012 muchos hemos decido incluir en nuestras prioridades, el comer mas saludablemente. Es por eso que aquí en el CCL, nos dimos a la tares de buscar información confiable sobre este tema. He aquí una información muy interesante provista por los Centros de Control de Enfermedades (CDC).

### Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!

1. Cuando se trata de comer, todos tenemos hábitos muy arraigados. Algunos son buenos ("siempre tomo mi desayuno") y otros no tan buenos ("siempre dejo el plato limpio"). Pese a que muchos hábitos de alimentación los adquirimos desde la niñez, no significa que sea demasiado tarde para cambiarlos.
2. Los cambios repentinos y radicales en los hábitos de alimentación, como no comer más que sopa de repollo, pueden llevar a una pérdida de peso a corto plazo. Pero estos cambios exagerados no son saludables ni buenos y no ayudarán en el largo plazo. Para mejorar los hábitos de alimentación de manera permanente, se necesita un enfoque en el que Reflexione, Sustituya y Refuerce.
  - REFLEXIONE sobre todos sus hábitos de alimentación, tanto buenos como malos, así como en las cosas que desencadenan que coma en forma poco saludable.
  - SUSTITUYA sus hábitos alimentarios poco saludables por otros más saludables.

- REFUERCE sus nuevos hábitos de alimentación.

Los hábitos de alimentación que con frecuencia pueden llevar a un aumento de peso son:

- Comer muy rápido
  - Comerse todo lo que se sirve del plato
  - Comer cuando no tiene hambre
3. Revise los hábitos de alimentación poco saludables que ha subrayado. Asegúrese de identificar todos los factores que desencadenan esos hábitos. Identifique algunos de los que tratará de cambiar primero.
  4. Elabore una lista de factores "desencadenantes" revisando su diario de alimentos tendrá más consciencia de dónde y cuándo surgen factores "desencadenantes" para comer sin tener hambre. Desencadenantes comunes que impulsan a comer cuando no se tiene hambre:
    - Abrir un cajón y encontrar su refrigerio favorito.
    - Sentarse en casa a ver la televisión.
    - Antes o después de una reunión o una situación de estrés en el trabajo.
  5. Encierre en un círculo los "factores desencadenantes" de la lista que enfrenta a diario o cada semana. Reunirse con su familia en el Día de Acción de Gracias puede ser un factor "desencadenante" para comer de más.
  6. Refuerce sus nuevos hábitos saludables y sea paciente consigo mismo. Los hábitos se forman con el tiempo, no se adoptan de la noche a la mañana. No sea muy duro con usted mismo ni piense que un error arruinará todo un día de hábitos saludables. ¡Usted puede lograrlo! ¡Lo puede hacer un día a la vez!

*Puede encontrar información en línea relacionada a este y otros temas de salud en:*

<http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/losingweight/eatinghabits.html>

**Quieres que tu FIESTA sea la más divertida?  
No te aburras!!! ponle sabor con**



**Karaoke party**

**Toda tu musica favorita**

**Mas de 3000 canciones**

**En inglés y En español**

**Lleva a tu casa TODA la diversión**

**1/2 HORA GRATIS Sin compromiso**  
Valido solo hasta Diciembre 30

**Incluye equipo, conección y servicio**  
No tienes que hacer nada, solo llama y disfruta

**812-360-8084**

## Boletín Comunitario

Es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

Daniel Soto  
Tel. 812-349-3465 Fax 812-349-3483  
City Hall Showers  
401 N. Morton Street, Suite 260  
Bloomington, IN 47404

\*La fecha de entrega para recibir material es el 15 de cada mes\*

Directora del Programa	Beverly Calender-Anderson
Editor:	Daniel Soto
Diseño:	Daniel Soto (soto@bloomington.in.gov)
Portada:	Israel Ruz



Community and Family Resources Dept.  
City of Bloomington  
P.O. Box 100  
401 North Morton, Suite 260  
Bloomington, IN 47401