

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

# Boletín Comunitario

JUNIO 2012

SE ACERA EL  
VERANO

Y con el...  
vacaciones,  
finde clases  
y mucho...

**CALOR**

Organízate y planea con tiempo  
las actividades con tu familia,

# LAS RESPONSABILIDADES

tuyas como

# • • • PADRE • • •



Por Daniel Soto, Editor

**P**odemos decir que entre las responsabilidades tuyas están el compromiso que tienes para con ese niño o niña, debemos saber que el término latino *compromissum* y se utiliza para describir a una **obligación que se ha contraído** que das tu palabra de cumplir, debes cumplir el compromiso u obligación de cuidar, respetar educar y dar un buen ejemplo a tus hijos e hijas y lógico esa educación es cada día y a cada minuto, no podemos escudarnos en la forma en que fuimos educados o mal educados para repetir las normas de violencia ni para nuestros hijos ni para nuestras parejas.

Algunas veces no nos damos cuenta del maltrato físico que se causa con los insultos a los niños en especial, y entre esos maltratos son frases como "No sirves para nada" decirle eso a tu hijo porque era lo que tu papa te

decía, es violento es dañino es crear a un hijo que en su vida tendrá los mismos traumas y síntomas de fracasar que tú.

Cambemos nuestro camino, hagamos de nuestros hijos un ejemplo un triunfo en contra de esa violencia cambiemos ese círculo vicioso y veamos que nuestros hijos serán nuestro orgullo en el futuro y digamos no al tradicional machismo y ¿cómo lo podemos hacer? Comprometiéndonos con nosotros mismos y recordando siempre que mis hijos e hijas van primero que mi cólera, que mis cervencitas que mis amigos, comprometiéndonos con nosotros mismos a ser mejores parejas, recordemos que vivir en pareja no es solo por mi sino también por mis hijos.

Comprometiéndonos y teniendo responsabilidad solo se pueden adquirir obteniendo conocimiento, que el valor de mi familia va sobre encima de mi propio orgullo y malas mañas arrastradas de nuestro pasado, aprendidas en casa y que a su vez fueron traídas por nuestros padres antes de que nosotros naciéramos, hay que hacer un alto y poner una distancia entre nosotros y esas malas costumbres y mañas.

Comprometiéndonos, responsabilidad y conocimiento van de la mano no podemos dejar una atrás siempre

deben estar frente a ti y frente a tus ojos deben ser tu meta en la vida, y cuando tenemos eso aprendemos a darle a nuestros hijos ese amor que quizás a ti nunca te dieron, ese respeto que tanto tus niños como toda tu familia se merece, ser mejores no quiere decir tener mejores cosas, es dar el ejemplo y que el mundo diga de nuestros hijos que son un ejemplo al mundo, eso es ser mejores, pero al menos que ellos y ellas crezcan en un ambiente de armonía, de respeto y de amor nunca podrán lograr esa meta y si ellos no logran esa meta nosotros hemos fallado, nosotros no somos mejores.

Nuestra nueva vida aquí en Bloomington no será mejor que la que dejamos atrás si no ponemos y somos un ejemplo a nuestras familias y a los demás, así que este año para el día del padre hazte un regalo a ti mismo, regalate tres cosas. **COMPROMISO, RESPONSABILIDAD Y CONOCIMIENTO**, si lo logras serás el mejor ejemplo y serás MEJOR que todos.

Feliz día del Padre, llénanos de orgullo al ver tu ejemplo y seamos un ejemplo Latino para el mundo entero.

## Índice:

Editorial .....	p 2
Cine con Ñ.....	p 3
Cielito Lindo .....	p 5
Positive Link .....	p 6
La Prevención.....	p 7

**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:

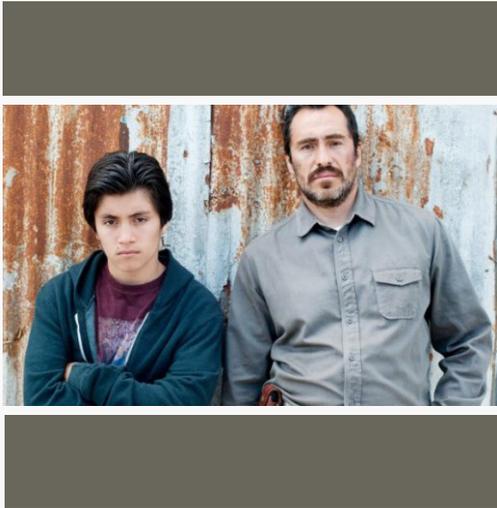
**Daniel Soto**  
sotod@bloomington.in.gov  
Tel. 812-349-3465 Fax : 812-349-3483  
City Hall Building  
401 N. Morton Street, Suite 260  
Bloomington, IN 47404

**Directora:** Beverly Calender-Anderson  
**Coordinadora del Programa:** Melissa Britton  
**Editor:** Daniel Soto  
**Diseño:** Merridee LaMantia, Danielle St. Pierre  
**Portada:** Israel Ruz

\*La fecha de cierre para recibir material para el mes de Agosto es el 28 de Junio\*

# Cine con Ñ

## Homenaje a todos los padres del mundo



Por Gonzalo Vivas

Las relaciones entre padres e hijos es un tema que se ha convertido en base para muchas películas en más de una ocasión. El cine explora muchas de estas relaciones desde diferentes ángulos, enfocándose en películas con mensajes muy serios o simplemente dándonos películas divertidas y disparatadas.

Este año una de las películas que resalto con muchos méritos a la actuación principal y que toca el tema en cuestión fue "Una Vida Mejor", donde el protagonista Demián Bichir interpreta a Carlos Galindo, un mexicano que vive en los EE.UU. y quien abandonado por su esposa se dedica a criar a un hijo adolescente mientras trabaja de jardinero en la ciudad de Los Angeles.

Galindo quiere para su hijo todo lo que él no pudo tener, así que decide comprar una camioneta y apostar a una vida mejor, siendo su propio jefe. Pero no todo es color de rosa y su nuevo (y único empleado) le robará el vehículo y también los sueños de superarse. Ante tal desgracia 'Galindo' se lanza a los barrios peligrosos del este de Los Ángeles para encontrar el vehículo con que se ganaba la vida.

Pero este laborioso jardinero tiene problemas que trascienden más allá de los problemas normales de cualquier persona. Aparte del robo de su camioneta y el hecho de ser padre soltero, a su hijo adolescente, interpretado por el noble actor José Julián, le atrae el mundo de las pandillas y muestra poco respeto hacia el trabajo que el joven cataloga como bajo y sucio, que su papa hace para darle a su hijo una mejor vida.

El alma de la película yace en la frágil relación entre el padre y el hijo adolescente, que se desarrolla bajo la amenaza constante de la deportación y separación permanente. La relación parece pender del hilo de la necesidad que tienen Carlos y Luis de permanecer juntos. Padre e hijo desarrollan precarios lazos de confianza mientras encaran los peligros de la ciudad.

Esta película la puedes conseguir en formato DVD en la biblioteca pública de Monroe County en el área de videos en español.



## DISEÑO GRAFICO PROFESIONAL

- Invitaciones personalizadas para tus eventos
- Volantes •mantas •posters •logotipos
- Tarjetas de presentacion
- Reparacion de fotografias viejas o rotas
- Escaneo de imagenes (te guardo tus fotos en un cd)

## ASESORIA EN COMPUTACION E INTERNET BASICOS

BAJA TUS CANCIONES DE INTERNET, MANDA DINERO A CUALQUIER PAIS POR INTERNET, HABLA POR TELEFONO GRATIS, GRABA DVD'S Y MAS...

TENEMOS LO QUE NECESITAS, SOLO PREGUNTA **INFORMES: Israel Ruz 812-369-3191**



# Eventos de la Comunidad

## Piscina de Bryan Park esta abierta



Ubicación: Bryan Park Pool  
Contacto: Rob Gilchrist.  
349-3769, gilchrir@  
bloomington.in.gov  
Ubicación: 1020 S.  
Woodlawn Avenue.  
Teléfono: (812) 349-3780  
Aparcamiento: Amplio  
aparcamiento fuera de  
Woodlawn Avenue

Horario: Todos los días, las 11 a.m. - 7 p.m.

Durante la semana, Agosto 13-31 de 3-7 pm

Fines de semana 11 a.m.-7 p.m.

Características: La actividad de la piscina es diseñada para niños menores de 10 años, dos toboganes de agua, 'tobogán de caída, y la concesión.

## ¡Se Busca!

### Coordinador para atender al público

VIM (Voluntarios en Medicina)

La persona en esta posición es responsable de supervisar las operaciones de la oficina. Esta posición requiere una persona enérgica, entusiasta, que prospera en el desafío y se ha comprometido a satisfacer las necesidades de la población atendida. Esta posición es parte de un equipo dinámico que fomente una cultura de cuidado para ayudar a la clínica en la realización de sus objetivos.

### Responsabilidades de posición

Bajo la supervisión del Coordinador de Voluntarios, las funciones del coordinador de la oficina frontal incluyen, pero no se limitan a: Organizar y priorizar las numerosas tareas que requieren atención

- delegar con eficacia • Comunicarse de manera eficaz verbalmente y por escrito • incluyendo dar consejos relacionarse bien con la gente de una amplia gama de edades, culturas, procedencias.

Diploma de escuela secundaria • Mínimo 3 años en un ajuste de la oficina de trabajo profesional • fluidez en idioma español fuertemente preferido •

Si deseas aplicar, por favor enviar su resume y carta de presentación a [info@vimmonroecounty.org](mailto:info@vimmonroecounty.org) o a P.O. Box 2568, Bloomington, IN 47402.

## Consulado Móvil

**El Consulado de México en Indianápolis informa** a la comunidad latinoamericana que vive en los Estados de Indiana, Ohio, Kentucky y Sur de Illinois, que el próximo **sábado 23 de junio**, los Consulados Generales de Perú, Venezuela, Uruguay, Guatemala, El Salvador, Ecuador y México ofrecerán una feria de servicios de documentación.

El servicio se realizará en el marco del evento **Indiana Latino Expo**, e iniciará a partir de las 8:00 AM en las instalaciones de la Feria del Estado, ubicadas en el siguiente domicilio:



**Indiana State Fair  
Marsh Blue Ribbon Pavilion  
1202 East 38th St  
Indianápolis, IN. 46205**



**El Consulado de México** le recuerda que es necesario contar con **CITA**, misma que puede obtener llamando al número telefónico **1 877 639 4835 (MEXITEL)**, donde le informarán sobre los requisitos para el trámite de Pasaporte y/o Matrícula Consular.

En comunicaciones anteriores, se había anunciado la participación del Consulado General de Argentina, mismo que no/no podrá asistir. Al mismo tiempo, se informa la confirmación del Consulado General de El Salvador, que estará dando información sobre servicios consulares y requisitos para la obtención de documentos.

Para mayor información, puede usted comunicarse al consulado participantes que le corresponda, a los siguientes números telefónicos y correos electrónicos:

Consulado General de Perú: (312) 782 1599  
[sipan@ameritech.net](mailto:sipan@ameritech.net)

Consulado General de Venezuela: (312) 324 0907  
[ven.chicago@gmail.com](mailto:ven.chicago@gmail.com)

Consulado General de Uruguay: (312) 642 3430  
[consulad@uruguaychicago.org](mailto:consulad@uruguaychicago.org)

Consulado General de Guatemala: (312) 540 0781  
[conschicago@minex.gob.gt](mailto:conschicago@minex.gob.gt)

Consulado General de El Salvador: (312) 332 1393  
[consuladochicago@reee.gob.sv](mailto:consuladochicago@reee.gob.sv)

Consulado General de Ecuador (312) 338 1002  
[cecuchicago@mrrree.gob.ec](mailto:cecuchicago@mrrree.gob.ec)

Consulado de México: (317) 761 7600  
[indianapolis@sre.gob.mx](mailto:indianapolis@sre.gob.mx)

**N**aturalmente el hombre ya posee el instinto de perpetuar la especie como el resto de los animales. Hoy en día nos preguntamos si este instinto ha sido reprimido por diversos factores como la situación afectiva, económica y psicológica de los hombres.

Sin embargo, según las últimas investigaciones se ha descubierto que el 50% del instinto paternal proviene principalmente del cuerpo del hombre, precisamente de sus hormonas y se ha demostrado que al igual que muchas especies, el macho está preparado genéticamente para cumplir un rol muy importante en la crianza de sus hijos.

Aquellos hombres que conviven con su mujer embarazada producen niveles más bajos de testosterona y mayores niveles de estradiol. La testosterona es una hormona asociada a la agresividad, competitividad y al deseo sexual, mientras que el estradiol es una hormona femenina.



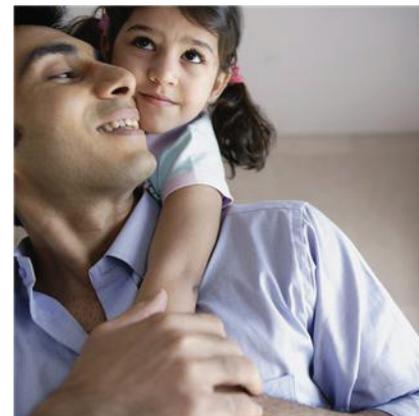
Debidos a estos cambios hormonales es lógico responder que tu instinto paternal se despertará sin ninguna duda mientras convivas con tu mujer embarazada.

## ¿Cuáles son los cambios hormonales en el hombre?

Cómo dijimos anteriormente el hombre que convive con su mujer embarazada produce niveles más bajos de testosterona y niveles más altos de estradiol. Otras hormonas que descienden, de la familia del cortisol, son los glucocorticoides, mientras que la prolactina, que es la hormona que inicia y mantiene la lactancia, aumenta.

Todos estos cambios comienzan al mismo tiempo que los de tu pareja y en algunos casos pueden producir náuseas, vómitos, cambios de humor, etc... Este estado se denomina síndrome de Couvade y se manifiesta en el hombre con la aparición de los síntomas del embarazo propios de la mujer.

No se sabe a ciencia cierta por qué se producen estos cambios, pero se supone que el organismo de la mujer embarazada produce señales imperceptibles que le indican al organismo del futuro papá que debe prepararse para la llegada de un bebé. De esta forma se genera un comportamiento más estable y menos sexual en el hombre por la caída de la testosterona



y un temperamento más comprensible y tierno por el descenso de los glucocorticoides y el aumento de la prolactina y el estradiol. Podríamos afirmar entonces que el comportamiento hormonal de la mujer depende del bebé y el del hombre de su mujer embarazada.

## ¿Cómo se establece el vínculo padre-hijo?

De una manera muy sencilla, comunicándote con tu bebé durante el embarazo, hablándole y acariciando la panza de tu mujer, participando en los cursos de preparación para el parto, presenciando el parto y acariciando y besando a tu bebé tan pronto nazca.

Según las últimas investigaciones se ha comprobado que si el hombre participa en todas estas etapas se sentirá más maduro, fuerte y entregado, convirtiéndose en un ser afectuoso, cálido y tan protector como la madre. De esta forma la paternidad será algo sumamente grato y no una carga u obligación, que es lo que generalmente la mayoría de los hombres sienten ante la noticia de que pronto se convertirán en papás.

# Indiana University Health Bienestar



## Un Programa de Positive Link

Como Junio es el mes de la salud de hombre, les vamos a proveer información sobre el propósito del mes y también información para estar saludable.

El propósito del mes de la Salud de Hombres es para elevar el conocimiento de problemas evitables de salud y favorecer descubrimiento y tratamiento tempranos de la enfermedad entre hombres y chicos. Este mes da proveedores de asistencia médica, fabricantes públicos de política, los medios, y les da a los individuos una oportunidad de apoyar a los hombres y chicos a buscar el consejo médico regular y tratamiento temprano para la enfermedad y la herida.

Aquí les vamos a dar unas sugerencias para que se mantengan saludables que indica el CDC:

### Hágase sus chequeos médicos

Aunque usted se sienta bien, no significa que no necesita hacerse su chequeo anual. Algunas enfermedades y afecciones pueden no tener síntomas, por lo que los chequeos ayudan a diagnosticar anomalías antes de que se conviertan en un problema de salud. Vaya a sus chequeos regulares con su médico o enfermera.

### Encuentre atención médica a un costo accesible

Las personas sin seguro médico o con cobertura limitada pueden recibir servicios de atención médica en centros de salud financiados por el gobierno federal, los cuales basan sus costos en lo que puede pagar cada persona.

### Conozca los resultados de sus pruebas de salud y sepa interpretarlos

Mantenga un registro de los valores de su presión arterial, los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre, el colesterol y el índice de masa corporal (IMC) entre otros. Estas mediciones pueden servir para obtener una idea rápida de su estado de salud y del riesgo que enfrenta de padecer ciertas afecciones. Asegúrese de preguntarle a su médico o enfermero sobre las pruebas que necesita y con qué frecuencia debe hacérselas. Si sus cifras están bajas o altas, su médico (o enfermera) le puede explicar lo que esto significa y le puede dar recomendaciones para que se estabilicen a un nivel más saludable.

### Practique medidas de prevención y busque opciones saludables todos los días

La falta de sueño se asocia a múltiples enfermedades y afecciones crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión.

- No fume
- Manténgase físicamente activo
- Consuma alimentos nutritivos
- Vacúnese
- Preste atención a los signos y síntomas

Bienestar 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: [www.menshealthnetwork.org](http://www.menshealthnetwork.org), [www.cdc.gov/spanish/especialesCDC](http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC)

En Español •

98.1 FM WFHB  
**¡HOLA!**  
BLOOMINGTON  
VIERNES 6-7 PM

LUIS v LUIS

29 DE JUNIO

Luis versus Luis:  
Este segmento promete llevar las riñas deportivas a otra dimensión!  
¡Haz tu voto y llámanos al 323-1200 durante el programa!

**H**ola a todos los amigos y amigas boletineros que nos leen! Este mes les informaremos sobre un tema muy importante en cuanto a lo que los adolescentes se refiere. Con esto nos referimos al tema del embarazo en la adolescencia, a continuación le proveemos información útil a los padres y madres de adolescentes.

**La prevención del embarazo en la adolescencia es una prioridad debido a los enormes costos económicos, sociales y de salud para los padres adolescentes y sus familias.**

- En los EE. UU., las tasas de natalidad en adolescentes son inaceptablemente elevadas; por año, casi el 4% de la totalidad de jóvenes adolescentes tiene un bebé. Los nacimientos de madres adolescentes representan el 10% de los 4 millones de nacimientos anuales en el país.
- Las tasas de natalidad en adolescentes en los EE. UU. son 9 veces más altas que en la mayoría de los otros países desarrollados.
- Las adolescentes hispanas y de raza negra tienen una probabilidad 2–3 mayor de dar a luz que las adolescentes blancas.
- Las niñas que nacen de padres adolescentes tienen casi un 33% más de probabilidad de ser madres adolescentes, perpetuando el ciclo del embarazo en la adolescencia.

**Los padres, tutores legales y personas a cargo de adolescentes pueden:**

- Hablar con los adolescentes sobre demorar su inicio sexual, evitar embarazos, tener relaciones respetuosas y ser conscientes sobre los peligros de la violencia de pareja.
- Conocer a los padres de los amigos de sus hijos adolescentes y estar al tanto de qué les pasa a los jóvenes.

- Hablar con líderes comunitarios sobre la necesidad de programas eficaces que prevengan el embarazo en la adolescencia y aborden la salud reproductiva y sexual en general.



**Los adolescentes pueden:**

- Hablar con franqueza sobre el tema de la salud sexual con sus padres, otros adultos en los que confían y sus amigos.
- Resistir la presión que ejercen los amigos para empezar a tener relaciones sexuales. Apoyar a los amigos que deciden no tener relaciones sexuales.
- Informarse lo más posible sobre salud reproductiva y sexual, para tomar decisiones inteligentes que afecten su futuro.
- ¡Disfrutar de la adolescencia! Evitar las responsabilidades de un embarazo y la paternidad para prepararse para el futuro de la mejor manera.

**Para mas información visite:** [www.cdc.gov/spanishespecialsCDC/VitalSigns/EmbarazoAdolescencia](http://www.cdc.gov/spanishespecialsCDC/VitalSigns/EmbarazoAdolescencia)

El Centro Comunal Latino

303 E. Kirkwood Street Bloomington, IN, 47401

Telefono: (812)355-7513

Email: [elcentrocomunal@gmail.com](mailto:elcentrocomunal@gmail.com)



Monroe County Public Library System

# Práctica

# Linglés

con nativos de EE.UU

Es tu responsabilidad!!!  
por ti y por tus hijos !!!

Ven a la Librería  
Iniciaremos en  
Junio 3 -aula/salón 1C

Domingos  
2-4:30 PM



CITY OF  
BLOOMINGTON



CITY OF BLOOMINGTON  
Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100  
401 N. MORTON STREET, SUITE 260  
BLOOMINGTON, IN 47404