



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

# Boletín Comunitario

NOVIEMBRE 2012





# Un día de Acción de Gracias muy diferente

Por Sandy Lopez, *Editor Invitada*

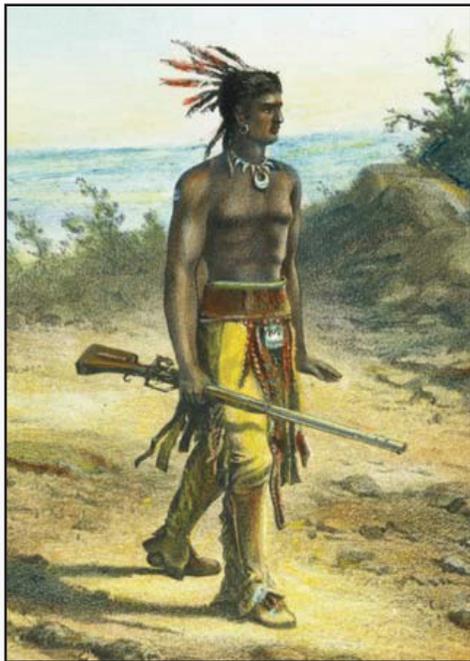
Pocas celebraciones llevan un nombre tan revelador como Acción de Gracias, una fiesta que para los estadounidenses es más que sagrada aunque poco tenga que ver con la religión; sin embargo, mientras la gran mayoría está inmersa en su banquete con pavo, la minoría indígena celebra su día de luto y recuerda lo que les fue arrebatado. Las enfermedades, la guerra y las intenciones

evangelizadoras que aquellos “peregrinos” del Mayflower llevaron a las tierras de los nativos norteamericanos forman parte de un proceso destructor para aquellas comunidades que, pese al paso del tiempo y el asentamiento definitivo de la cultura europea, han conseguido sobrevivir a lo largo de los siglos.

Acción de Gracias se ha erigido en el imaginario estadounidense como una fecha ineludible, en la que las reuniones familiares son casi más importantes que en las fiestas navideñas. Un día en el que se

da gracias por aquellas cosas que enriquecen la vida y que pretende recordar el encuentro generoso entre colonos e indígenas. Los peregrinos del Mayflower llegaron a la actual Plymouth, en el estado de Massachusetts, donde se encontraron una tierra arrasada por las enfermedades que habían sido propagadas por los anteriores europeos que habían pisado el lugar. Pero tuvieron la fortuna de encontrarse con un “sobreviviente”. Squanto era un indio Pawtuxet que había sido vendido como esclavo y enviado a España, y que más tarde consiguió escapar y encontrar el modo de volver a su tierra en otro de los barcos que viajaban desde Europa hacia las Américas. Aquellos peregrinos no sabían cómo enfrentarse a la devastación, no tenían comida, ni conocimientos de caza. Desconocían las técnicas de siembra y de pesca pero se adueñaron de las aldeas y sobrevivieron gracias a los conocimientos de aquel indio que les mostró cómo cuidar el maíz, una planta que para los indígenas significa “vida”. Squanto les enseña cómo cocinar el maíz, cómo sembrarlo y cosecharlo y les da una vida nueva. De ahí surge esa primera reunión mítica, esa primera comida en la que los colonos supuestamente dan las gracias al pueblo indígena por haberles mostrado cómo vivir en esas nuevas tierras.

Así, la imposición de otro pensamiento, la llegada del cristianismo y de otras religiones; las armas, la guerra y las enfermedades son los principales motivos por los que ahora los indios de Estados Unidos rinden homenaje a sus antepasados a través de este día



Squanto amigo de los Peregrinos

## Índice:

Editorial Invitada .....	p 2-3
Mi Nuevo Hogar.....	p 3
Cine con Ñ.....	p 4
IU Health.....	p 5
Receta del Mes.....	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 invitada:** Sandy Lopez  
**Diseño:** Merridee LaMantia, Whitney Alderson  
**Portada:** Israel Ruz

\*La fecha de cierre para recibir material para el mes de Enero es el 28 de Noviembre\*



Peregrinos toman control de los Indígenas y sus tierras.

de luto. Se hablaba del cristiano y el que no era cristiano no era ser humano. Se hablaba de bestias que hablan. Se hablaba de todo un racismo que se aplicó a la naturalidad indígena. El día de luto nacional indígena comenzó en 1970, cuando a un miembro de la tribu Wampanoag, Wamsutta Frank James, le pidieron que hablara en una cena de Estado en la celebración del 350 aniversario de la llegada de los peregrinos. Aquel hombre se negó a dar un discurso basado en la alabanza hacia el hombre blanco por haberles transmitido “la civilización” y, desde entonces, todos los años cientos de indígenas se reúnen en Acción de Gracias precisamente para no darlas. “En el día de duelo nacional lloramos y recordamos a nuestros antepasados que murieron como consecuencia de la invasión europea de nuestras tierras y el genocidio de millones de pueblos”, dijo a Efe Mahtowin Munro, colíder de la Unión de Indios Americanos de Nueva Inglaterra (UAIINE), asociación que organiza el día de luto en las calles de Plymouth. Munro cuenta que la misión de este día es tratar de contar la verdadera historia del país que, bajo su punto de vista, está distorsionada y oculta en los libros de texto y las páginas de los diarios. “También hablamos sobre las condiciones de los indígenas de hoy. Hablamos de nuestro futuro, del de nuestros niños. Hablamos de las preocupaciones que están en nuestras mentes, la preocupación por la

tierra en particular. Y durante muchos años hemos exigido la libertad para el preso político indígena Leonard Peltier”, insiste. Considerado “preso de conciencia” por Amnistía Internacional y “el más antiguo preso político del continente americano” por varias organizaciones no gubernamentales, ha recibido el apoyo de personalidades internacionales como Nelson Mandela o el Dalai Lama. Peltier, de la etnia sioux-chippewa, cumple una condena a dos cadenas perpetuas y siete años de prisión por la muerte de dos agentes del FBI en un tiroteo en el estado de Dakota del Sur (EEUU) en 1975.

¿Por qué cientos de personas salen a la calle a pasar frío en lugar de quedarse en casa comiendo pavo y ver el fútbol?,

se pregunta Munro. “Porque Acción de Gracias en este país—y en particular en Plymouth—es mucho más que una fiesta de la cosecha en casa. Es una celebración de la mitología del peregrino, que tras el agradecimiento a



los indios, hace que pronto se desvanezca su figura y permanezca en un segundo plano, asegurando que desde entonces todos vivieron felices para siempre”, subraya. Los indígenas que han intentado dar la vuelta al significado que tiene Acción de Gracias en Estados Unidos sienten que los colonos fueron quienes introdujeron el sexismo, el racismo y la intolerancia en su cultura, e insisten en que casi lo único cierto de todo este mito es que los europeos no hubieran sobrevivido sin la ayuda de los nativos Wampanoag.



Busto de Squanto

“El mito de Acción de Gracias, servido con cucharadas de superioridad europea, simplemente no funciona para muchas personas en este país. Como Malcolm X dijo una vez acerca de la experiencia afroamericana en Estados Unidos: “Nosotros no llegamos a Plymouth Rock. Plymouth Rock llegó a nosotros.” “Exactamente”, concluye la líder indígena.

# Bloomington en mi Nuevo Hogar

Por Juliana Pardo

**Q**ue mal se siente cuando llegas a un lugar por el que has esperado mucho tiempo y te encuentras con que tu no encajas. Nadie habla tu idioma y la cultura de la gente es completamente diferente a la tuya. Al principio ni siquiera puedes diferenciar si estas de paseo o si es tu realidad. Esta fué mi experiencia al llegar a Bloomington.

Luego pasaron 3 o 4 meses y yo no lograba adaptarme. Odiaba todo, no conocía a nadie, no me gustaba nada, extrañaba a mis amigas y lo peor, no entendía nada de Inglés. Mejor dicho sentía que estaba en el lugar equivocado.

Gracias a Dios a los 6 meses mi inglés comenzo a mejorar y pude hacer muy buenas amigas. Ahora, despues de 10 meses, puedo decir que me siento feliz de vivir en Bloomington y que esta pequeña ciudad es un paraíso lleno de oportunidades para las personas que tenemos sueños y metas. Además tenemos personas como Daniel Soto, Melisa Briton y Lilian Casillas entre otras que dedican todo su esfuerzo y trabajo por ayudar y fortalecer a la comunidad latina.

Ahora me gusta ayudar a los niños que llegan nuevos a la escuela y que no saben inglés, porque sé que estan tan asustados y confundidos como yo al principio.

Gracias a Dios la escuela tiene mucha ayuda. Las clases, las profesoras y todo lo que nos brindan a los estudiantes internacionales ha sido de lo mejor. Sinceramente Mrs Jeon y Mrs Sweeney en BHSN se merecen todo mi agradecimiento. Por su gran ayuda, mi inglés esta mejorando cada día y mis notas son muy buenas.

Ojalá muchos niños que lleguen nuevos a la ciudad puedan leer este mensaje para que sepan que no son los unicos que han pasado por esto y que con el tiempo se van a adaptar y van a entender que Bloomington es un muy buen lugar para estudiar y crecer.



## Nueva Coordinadora de Programas de Salud para El Centro Comunal Latino

**H**ola, mi nombre es Erika Piquero y es un placer presentarme a la comunidad como la nueva Coordinadora de Programas de Salud para El Centro Comunal Latino. Soy de Fort Wayne, Indiana y hace cuatro años que vivo aquí en Bloomington. Estoy haciendo la carrera de Estudios Internacionales y Latinoamérica más específicamente y ya estoy en mi último año de estudios. He viajado a Guatemala cada verano desde la edad de dieciséis años para trabajar con una jornada médica como intérprete y ayudante a los enfermeros y médicos. He hablado y platicado con muchos pacientes acerca de una dieta saludable y un estilo de vida sano y he trabajado con enfermeros y médicos para crear programas educativos sobre



estos temas. Éstas experiencias me han dado una gran pasión por la asistencia sanitaria y cómo abrir el acceso de la gente a los programas de salud. Ésta misma pasión ha motivado mi llegada en El Centro Comunal Latino y espero poder facilitar varios programas de

salud para nuestra comunidad aquí en Bloomington. Nuestra misión en El Centro Comunal Latino es ofrecer programas de salud, colaborar con otras organizaciones y programas para promover el bienestar de la gente latina y de la comunidad en general y apoyar a los latinos con apoyo e información respecto a sus preguntas y necesidades específicas. ¡Venga a vernos! El CCL está ubicado en el segundo piso de la biblioteca pública (detrás del elevador). Nuestro horario de atención al público es: Lunes 9-11 am, 4-7pm; Martes 2:30-7pm; Miércoles 9-11 am, 4-7pm; Jueves 2:30-7pm; y Viernes 9am-1pm. Llámenos al (812) 355-7513 o envíe un correo electrónico al [elcentrocomunal@gmail.com](mailto:elcentrocomunal@gmail.com).

# Cine con Ñ

Por Gonzalo Vivas

Ya con el otoño nos llegan películas escalofriantes, muchas relacionadas a los espantos y casas embrujadas y otras más en la onda de divertirnos. Y es que en la cultura del Halloween o día de brujas todo lo relacionado con estos temas de terror producen una cierta atracción para estas fechas. Una de las historias favoritas de mi niñez que mas recuerdo es "Sleepy Hollow", aquella famosa leyenda de Ichabod Crane, el tímido maestro de escuela que se muda a una región rural del estado de New York y que tiene un encuentro fantasmal con "la Leyenda del Jinete sin Cabeza". Esta película fue llevada a la gran pantalla por el maestro Tim Burton con mucho éxito de taquilla. Para nuestros lectores ávidos de esas historias les reseñamos este mes par de películas en esa onda.



## Frankweenie (2012):

Esta es la ultima producción del genial y excéntrico director Tim Burton realizada en la tecnología de Stop Motion 3-D y que viene con muchas expectativas después de su ultimo éxito en animados "Tim Burton's Corpse Bride". Esta divertida y muy sentimental película cuenta con un guion muy elaborado y diálogos inteligentes centrando su argumento en el pequeño Víctor, quien desafortunadamente pierde a su querido perro Sparky, pero utilizando sus conocimientos de ciencia lo logra resucitar atrayendo la atención de todos en su pueblo. La trama se enfoca en la intolerancia y trae mensajes muy constructivos y aleccionadores, y aunque cuenta con sus ya denotados ribetes de película gótica muy característicos de Burton, puede considerarse una comedia infantil dirigida también a la audiencia adulta.

Alcalde Mark Kruzan



## Hotel Transylvania (2012):

El dúo Adam Sandler-Andy Samberg presta sus voces para esta película animada que reúne a todos los monstruos que recordamos de nuestra infancia pero de una manera muy peculiar. El conde Drácula es un padre quien celebra el cumpleaños numero 118 de su adolescente hija, y para celebrarlo decide tener una fiesta en el resort de 5 estrellas que regenta, invitando a todos los monstruos que conoce. Lo único que no se esperaba este sobre protector padre, era a un huésped al que no había invitado, un humano y para colmo adolescente y sin temores o prejuicios por los monstruos. Aunque la película peca de monótona con el tema de los adolescentes rebeldes y diálogos flojos con chistes fáciles, típicos de las películas de Sandler, no dejamos pasar que es una película que entretendrá a los más pequeños de la casa.





# Indiana University Health Bienestar

Noviembre es el mes de la Asociación Americana de Diabetes

## Un Programa de Positive Link

**iH**ola mi gente! Les vamos hablar sobre que es la diabetes y como se puede prevenir y tratar.

### ¿Qué es la diabetes?:

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa en la sangre están por encima de lo normal. La mayor parte del alimento que comemos es vuelto a glucosa, o azúcar, para nuestros cuerpos utilizar para energía. El páncreas, un órgano que está cerca del estómago, hace una hormona llamada insulina para ayudar la glucosa entrar en las células de nuestros cuerpos. Cuando uno tiene diabetes, su cuerpo no hace suficiente insulina o no puede utilizar su propia insulina así como debe. Esto causa que azúcar se construya en su sangre.

### ¿Cuáles son los síntomas?:

Los síntomas de la diabetes incluyen:

- orina frecuente
- sed excesiva
- pérdida de peso inexplicada
- el hambre extrema
- los cambios repentinos de visión
- sentir hormigueo o entumecimiento en las manos o pies.
- el sentimiento de mucho cansancio mucho del tiempo
- Piel muy seca
- las llagas que son lentas en curar
- más infecciones que usual
- Nausea, vomitar o dolor de estómago pueden ser síntomas también

### ¿Cuáles son los tipos de Diabetes?

- **Tipo 1**  
El cuerpo no puede producir insulina.
- **Tipo 2**  
De toda la vida (crónico) la enfermedad en la que hay alto niveles de azúcar (glucosa) en la sangre

Los riesgos del tipo 1 son la vejez, obesidad, historia de familiares con diabetes, tolerancia dañada de glucosa, inactividad física, raza. Los riesgos para el tipo 2 no son tan definidos como los del tipo 1.

Las personas con diabetes deben de ser responsables en el cuidado de su salud día a día y de tratar de no dejar sus niveles de glucosa subir o bajar mucho. Deben de buscar un médico que le pueda vigilar el control de su diabetes y te pueda ayudar en aprender cómo manejar su diabetes.

### Tratamiento Para:

- **Tipo 1**
  - Comiendo saludable, actividad física, e inyecciones de insulina son las terapias básicas.
  - La cantidad de insulina deber de ser balanceada con él tome de alimento y la actividad física.
  - Los niveles de la glucosa pueden ser vigilados por pruebas de la glucosa.
- **Tipo 2**
  - Comiendo saludable, actividad física, e inyecciones de insulina son las terapias básicas.
  - Medicación oral, insulina o los dos son requeridos para personas con tipo 2.

### ¿Se puede prevenir la diabetes?

¡Claro que sí! hacer actividad física regularmente puede ayudar en bajar el riesgo de obtener el diabetes, la obesidad es asociada con tipo 2, tomar más agua, bajar la cantidad de azúcar que uno consume, comer más frutas y vegetales, comer más fibras pero lo más importante es tratar de vivir una vida más saludable.

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.

Source:

<http://www.diabetes.org/espanol/?loc=footer>

# Sancocho de Gallina (Panamá)

Por Bertha de Paláez

## Ingredientes:

- 1 pollo grande de 3 libras
- 1 pimiento verde grande
- 6 tomates chicos
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 1 cebolla grande
- 1 ají chombito
- 2 caldos de pollo MAGGI
- 2 libras de otoi (o usa malanga, también conocido como "taro root")
- 4 libras de ñame
- 1 cucharadita de orégano
- 4 hojas de culantro
- 1 cucharada de sal
- 2 dientes de ajo

Parta la gallina o el pollo en presas. Corte la cebolla en pedacitos chicos al igual que el ají y los ajos. Ponga las presas en un recipiente de cristal y agréguele los ajos, cebolla, y ajíes. Parta ahora los tomates y añádaselos a la gallina, póngale sal pimienta, cúbrala y déjela marinar por lo menos dos horas.

Caliente una olla y ponga el conjunto de gallina y déjelo a fuego bajo hasta que se sude y suavice ligeramente. Añada ahora agua bastante y déjela hervir, añada ahora los caldos de pollo. Deje el agua hervir hasta que la carne este blanda. Añada ahora el culantro y el ñame pelado y otoi partidos en trozos, agréguele al final el orégano y ajo chombito.

¡Buen provecho!



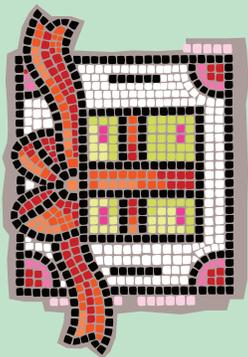


## CITY OF BLOOMINGTON

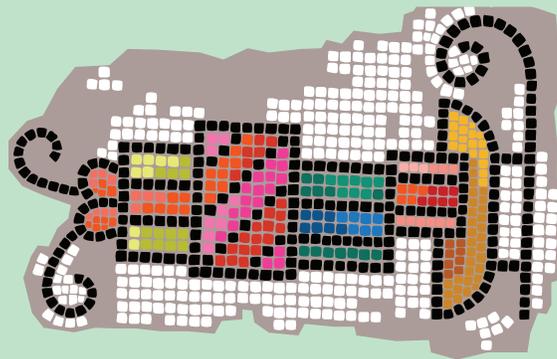
Departamento para La Comunidad y La Familia

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

# La Ciudad de Bloomington les trae el Programa Navideño de 2012



Como siempre, estaremos aceptando donaciones de regalos de Navidad para niños en nuestra comunidad. Si les gustaría participar como donante póngase en contacto con Melissa Britton o Daniel Soto de la división de Proyectos Latinos.



Si tu familia quisiera aplicar para recibir regalos de Navidad para tus niños por favor contáctenos antes del 23 de Noviembre.

Melissa 349-3860 or  
[brittonm@bloomington.in.gov](mailto:brittonm@bloomington.in.gov)

Daniel 349-3465 or  
[sotod@bloomington.in.gov](mailto:sotod@bloomington.in.gov)