CITY OF BLOOMINGTON

Boletín Comunitario

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

ENERO 2013

Protégete y Protege

Los resultados de una mala decisión

Por Daniel Soto, *Editor*

Cuando hablamos sobre origen étnico y la epidemia de VIH/SIDA en este país, Muchas veces, ignoramos esta enfermedad. Y, esto es problemático, especialmente dado que las comunidad Latina es la población de más rápido crecimiento en los Estados Unidos - esta población aumentó un 43 por ciento entre los años 2000 y 2010. Por ejemplo, hay más de 250 mil personas Latinas con esta enfermedad, de las cuales latinas representan aproximadamente un 19 por ciento de todos las personas recién diagnosticadas con VIH en Estados Unidos. Este porcentaje cuatro veces más grande que la tasa registrada entre las mujeres blancas. Los varones heterosexuales representan un 28 porciento de las personas diagnosticadas con VIH.

¿Que está alimentando el VIH en la comunidad hispana?

Es importante señalar algunos de los temas con los cuales tienen que lidiar la comunidad Latina. Tradicionalmente, lo/as Latinas se hacen "exámenes tardíos". Son cuatro de cada 10 personas latinas que son diagnosticadas de VIH. Muchos de los varones en Bloomington, no van al médico, no se hacen examines regulares para prevenir o controlar enfermedades. Quizá, estas personas creen que ellos no van a ser afectados, o quizás no creen en las estadísticas. Aunque la mayoría son personas muy trabajadoras hay los que no se pierden una canita al aire, pero cuando hablamos de una enfermedad como el SIDA que no se manifiesta en ninguna forma la persona que parecen más sanas pueden ser las personas más enfermas, y encuban (sin saber) la enfermedad. La persona que encuba el virus lo puede hacer por muchos años, sin que este se manifieste. Así que si te diste una escapada hace algunos años o no conocías a tu pareja y andabas de andariego deberíamos hacernos los exámenes para estar seguros que no contagiamos a los demás.

Las mujeres en nuestra comunidad son más vulnerables porque al creer en sus compañeros y mantener una relación segura y no sabiendo en que anda su "marido" son las que están más expuestas a contagiarse con el virus. En Bloomington aunque, la comunidad latina, parece muy sería la realidad es otra y son estas situaciones las que están afectando hogares y familias.

Simultáneamente, la inmigración, el mudarse constantemente por todo el país, también desempeñan un papel en esto. Hay demasiados inmigrantes que no tienen acceso a la atención de salud y que no son alcanzados por los programas de sensibilización de prevención tradicionales. No saben que el programa Positive Link aquí en Bloomington ayuda con todas aquellas enfermedades de transmisión sexual o enfermedades venéreas como son conocidas mejor. Hacen pruebas gratis y anónimas, dan consejos en Español tanto a hombres como mujeres. No espere a que sea demasiado tarde. Y por último, existen los problemas con el machismo, la vergüenza y la religión que hacen difícil evaluar el riesgo real, el hacerse la prueba.

Esperamos que esta información les inspire a unirse a la lucha y educarse más acerca de la enfermedad.

Gracias a Kellee Terrell quien es editora de las noticias de TheBody.com y TheBodyPRO.com por ayudarnos en este articulo.

Índice:

Editorial ..... p 2
Cine con Ñ..... p 3
IU Health..... p 4
Conquista Tus Sueños..... p 5
El Centro Comunal Latino ..... p 6
La Receta..... 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, Whitney Alderson
Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de Marzo es el 28 de Enero

Cine con Ñ

Por Gonzalo Vivas

http://gonzvivas.blogspot.com

Queridos amigos lectores de esta columna, ya comenzamos con mucha energía y positivismo este nuevo año así que les traemos los comentarios de una película que ha dado mucho que hablar en los últimos meses y que se refleja como fuerte candidata a ganar diversos premios en esta temporada de festivales y de buen cine que está por comenzar.

Argo (2012)

"Argo" es una película que ha hecho mucho ruido en diversos festivales internacionales y que se perfila como fuerte candidata a los premios Oscar. Y es que el argumento de la misma puede sonar inverosímil con la diferencia que si está basada en hechos reales. La película que nos trae como director al polifacético Ben Affleck , toma los hechos reales sucedidos durante la crisis de rehenes en Irán, a finales del año 1979, cuando la inteligencia estadounidense fingió el rodaje de una película de ciencia ficción para liberar a un grupo de diplomáticos ocultos en la embajada canadiense en Teherán. "Argo" se basa en un artículo de Joshua Bearman en el que se nos detallaba cómo el 4 de noviembre de 1979, mientras la revolución iraní alcanzaba su punto álgido, algunos militantes irrumpieron en la embajada de Estados Unidos en Teherán y tomaron cincuenta y dos prisioneros estadounidenses. Sin embargo, en mitad del caos, seis de ellos logran escapar y encuentran refugio en casa del embajador canadiense.

Sabiendo que es sólo cuestión de tiempo que los encuentren y, muy probablemente, los maten, un especialista de la CIA en operaciones especiales llamado Tony Méndez (Affleck) urde un arriesgado plan para sacarlos del país de forma segura. Un plan tan increíble que sólo podría salir bien en una película. Sin embargo, en mitad del caos, sewis de ellos logran escapar y encuentran refugio en casa del embajador canadiense.

Una de las claves para entender el éxito de 'Argo' en todos los frentes es que Affleck no cae en el error de

optar por el típico academicismo para abordar una historia con suficiente interés en sí misma. En "Argo", Affleck sabe cómo usar el guion de Chris Terrio, manteniendo siempre en perspectiva el dramatismo del hecho real del que parte, jugar con los géneros que mejor se amolden a cada situación para que la película funcione al mismo tiempo como propuesta de corte artístico y singular entretenimiento para todo tipo de público.

Mes de la Historia Afro-estadounidense

Tomado de la Proclama por el Presidente Barack Obama

Cada febrero, el Mes de la Historia Afro estadounidense nos recuerda las dificultades y triunfos que millones de ciudadanos estadounidenses experimentaron contra los obstáculos más devastadores: la esclavitud, los prejuicios y la pobreza, así como también celebra sus contribuciones a la vida cultural y política del país. La elección de Barack Obama, el primer presidente de Estados Unidos de origen afro estadounidense, sigue ofreciendo un significado especial al Mes de la Historia Afro estadounidense.

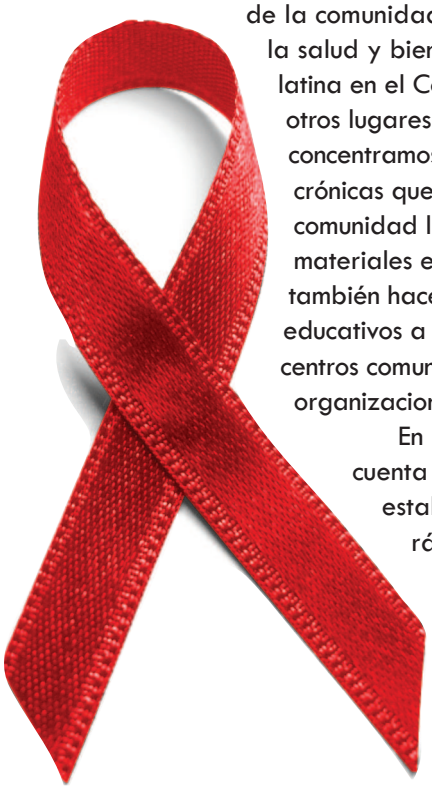
Como visionarias valientes que encabezaron la lucha para terminar con la esclavitud y activistas tenaces que lucharon para ampliar los derechos civiles de todos los norteamericanos, las mujeres Afro estadounidenses han sido por mucho tiempo las campeonas del cambio social y político. Y desde las gigantes de la literatura que dieron voz a sus comunidades hasta las artistas cuyas notas armoniosas y pinceladas capturaron las dificultades y aspiraciones, las mujeres Afro estadounidenses han enriquecido por siempre nuestra herencia cultural. Hoy, nos apoyamos en los hombros de innumerables mujeres Afro estadounidenses que rompieron los techos de vidrio y avanzaron nuestras metas comunes. En reconocimiento de su legado, honraremos sus actos heroicos e históricos en los años venideros.

Indiana University Health Bienestar

Un Programa de Positive Link

Los servicios del proyecto Bienestar

¡Hola mi gente! Esperamos que todos hayan pasado un muy bien trayendo el año nuevo tuvieron. Les queremos dar información de nuestro programa Bienestar para que todos sepan que siempre estamos aquí para servir la comunidad Latina de Bloomington.



Bienestar es un proyecto para el alcance de la comunidad latina que se enfoca en la salud y bienestar de la comunidad latina en el Condado de Monroe y otros lugares en el sur de Indiana. Nos concentramos en las enfermedades crónicas que son predominantes en la comunidad latina con la educación, materiales e pruebas médicas. Bienestar también hace alcance y acontecimientos educativos a restaurantes locales, a los centros comunitarios, a los clubes, y a otras organizaciones con servicios para latinos.

En 2005, Positive Link se dio cuenta de que el VIH / SIDA se estaba extendiendo a un ritmo rápido en la comunidad hispana, comenzó una relación positiva dirigida programa de divulgación. La oficina entendió que tenían que actualizar un proyecto para alcanzar la comunidad latina y ayudar. Desde ese entonces, el proyecto Bienestar empezó y aunque en un principio se centró en el VIH / SIDA, prevención y sensibilización, con el tiempo el foco del programa se ha ampliado para reflejar un enfoque comunitario integral impulsado a la salud y el bienestar.

Los servicios actuales de Bienestar son: pruebas gratuitas, confidenciales y rápidas de VIH, pruebas de detección de la hepatitis C y la sífilis, la educación sobre el VIH / SIDA y el alcance comunitario y los servicios para las personas que viven con o están afectadas por el VIH / SIDA. También proporcionamos pruebas de glucosa. Todos los servicios son GRATIS a la comunidad Latina.

No hay más ciego que el que no quiere ver.

Recientemente, completamos una evaluación de salud que ayudara a la comunidad. La evaluación se dirigió a los desafíos y barreras que los latinos encaran a tener ayuda con sus necesidades de la salud y a determinar los peligros de la salud más frecuentes con los latinoamericanos en el Condado de Monroe. Con los resultados de esta evaluación, vamos a poder mejorar nuestros servicios y traer más información y asistencia medica a la comunidad Latina de Bloomington.

Cada martes de 2 a 4 pm en la oficina de Positive Link, ofrecemos sin cita pruebas de VIH gratuitas, confidenciales, y anónimos para todos. La oficina de Positive Link esta localizada en el 333 E. Miller Drive. Para mas información en español sobre pruebas y servicios de clientes, llame a 812.353.3249.

Quiltes de recordando a nuestros amigos.

Conquista Tus Sueños

para este Nuevo Año

Por Juliana Pardo
Bloomington North High School

Cuando comenzamos un nuevo año casi todos sentimos la sensación de tener una nueva oportunidad para darle vida a nuestros sueños. Es importante evaluar el año que terminó, especialmente para darle gracias a Dios por darnos la oportunidad de vivir y aprender de los logros y fracasos vividos en el año anterior. Pero también es muy importante soñar y planificar nuestro nuevo año.

Aquí les tengo unos pasos sencillos para establecer metas.

PASO N.1

Ore a Dios. Esta es la clave para establecer metas en unidad con el propósito de Dios para tu vida.

PASO N.2

Escribe tus 5 logros más importantes hasta la fecha. Debes reconocer que tienes un inmenso potencial para seguir logrando cosas importantes en tu vida. Si ya lo hiciste una vez, lo podrás hacer de nuevo.

PASO N. 3

Escribe todo lo que te gustaría alcanzar durante el próximo año. No pienses mucho, escribe rápidamente y con toda libertad. No escribas las cosas que crees que puedes lograr, sino lo que realmente deseas. Piensa como si tu vida fuera perfecta en todos los aspectos. No tienen que ser cosas grandes, solo lo que sean importantes para ti. Por ejemplo, aumentar nivel de ingresos, pagar deudas, viajes, habilidades que quieres aprender, hacer ejercicio, etc.

PASO N. 4

Asígnale a cada cosa en tu lista un número de Prioridad. Por ejemplo lo que es más importante para ti, debe tener el número 1, y así sucesivamente.

PASO N. 5

Identifica tus 5 metas más importantes. Estas se convertirán en las metas en las cuales les dedicarás la mayor parte de tu tiempo, esfuerzo y compromiso.

PASO N. 6

Contesta la pregunta ¿Por qué la quiero?, ¿Por qué es importante?¿Por qué la elegiste?. Hazlo con cada una de las metas. Tu “porque” deberá ser mas fuerte que la meta en si.

Te esforzaras para hacer cualquier cosa solo si vale la pena. Debes de fortalecer tu fe, estar motivado, tener discilplina, sostener tu crecimiento espiritual y profesional. Es decir, de nadie depende más que de ti mismo si logras o no tus metas.

PASO N. 7

Contesta la siguiente pregunta, ¿En qué persona me debo de convertir para alcanzar estas metas? La vida se trata de mejorar, crecer, desarrollarse, florecer, crear, etc. No solo se trata de autos, casas y dinero. Pero para lograr las cosas materiales debes fortalecer tu vida espiritual y desarrollar tus habilidades personales al máximo. Para tener más debes convertirte en más.

Tener una lista de metas y enfocarte en su constante logro que te mantiene en constante crecimiento para toda tu vida. Es tu vida, haz de ella algo maravilloso.

Coordinadora de Voluntarios para El Centro Comunal Latino

Por Heydi Correa-Encarnación

¡Hola! Mi nombre es Heydi Correa-Encarnacion y es un placer presentarme como la coordinadora de voluntarios para El Centro Comunal Latino (CCL). He estado trabajando en el CCL por los últimos dos años y me encanta ser parte de esta organización. Soy originalmente de San Juan, Puerto Rico y llegue a Bloomington cuando era solo una niña. Desde entonces, he vivido en Bloomington, el cual llamo casa. En el 2010, me gradué de Indiana University, donde obtuve un Bachillerato en Sociología y Español, con dos concentraciones en Estudios Latinoamericanos y Salud Publica.

Una de mis responsabilidades en el Centro Comunal Latino, es identificar voluntarios que provean servicios de tutorías en la oficina y/o asistan en eventos que fortalezcan nuestra comunidad Latina en Bloomington. En adición, coordino la participación de voluntarios para aquellas organizaciones que solicitan apoyo a través del centro, incluyendo eventos como Fiesta del Otoño y el Festival de Salud que se llevan a cabo anualmente en Abril.

En el Centro Comunal Latino, ofrecemos varios programas a los cuales nuestras puertas están abiertas al público. Deseo enfatizar el programa de tutorías, del cual les proveo la siguiente información detallada: nuestro horario es de lunes a jueves de 4:00pm a 7:00 pm en nuestra oficina, localizada en la biblioteca pública del Condado Monroe. Ofrecemos tutorías para estudiantes de nivel elemental hasta la secundaria, de igual manera facilitamos la práctica del idioma ingles para los adultos que nos visitan. Todos nuestros voluntarios tienen las destrezas de ayudar en cualquier nivel de aprendizaje que sea requerido. Les invito a visitarnos cuando les sea conveniente.

El programa es gratuito y no requiere cita previa; también recibimos llamadas telefónicas en caso de que necesite información adicional sobre la disponibilidad de nuestros voluntarios. El CCL esta localizado al entrar en el segundo piso de la biblioteca publica. Para más información, comuníquese con nosotros al 812-355-7513 o por correo electrónico al elcentrocomunal@gmail.com.

Los Propositos Technológicos 2013

Cielito Lindo Por Sandy Lopez

Todos nos hemos puesto a llevar acabo los mimos propositos todos los inicios de enero, desde dejar de fumar, moderarse un poco mas con el alcohol, hacer dieta, dejar de meterse en la vida de los demas y casi nunca o mas bien nunca los cumplimos, pero ahora en este tiempo de redes sociales, internet, smarphones, tablets, suerge una nueva lista para cumplir, ahi se las dejo:

- No mandar textos estando manejando el automovil.
- No poner el celular en la mesa, eso no da categoria.
- Apagar en celular en el cine o cualquier otro espectaculo, ya minimamente ponerlo en vibracion.
- En el facebook no poner cadenas en los muros de los demas, amenos de que sea absolutamente necasario.
- No etiquetar a personas en anuncios de productos que vendas.
- No publicar en tu facebook algo que sea ofensivo, tal vez pienses que nadie lo va a ver , sin embargo te puede ver quien menos te imaginas.
- En twiter no tomarse nada personal de lo que escriben, no podemos controlar lo que los demas escriben pero si nos podemos controlar a nosotros mismo.
- Evitar caer en la rutina de tu estado, dar los buenos dias y buenas noches, poner una cancion a la misma hora, poner “odio los lunes” y “al fin viernes “ es repetitivo y deprimente.

La tecnología está a nuestro alcance para facilitarnos las cosas, sin embargo recuerda que también existen reglas de etiqueta moderna que nos permiten respetar el espacio, tiempo y derechos de los demás.

La Receta

Deliciosos platillos para el Nuevo Año

Por: Daniel Soto

Gallo en chicha, de Guatemala

Ingredientes (para 6-8 porciones)

1 gallo joven, bien limpio, cortado en presas.
3 cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta.
4 cucharadas de aceite.
3 tazas de caldo de pollo (cubitos de pollo)
3 cucharadas de cebolla picada
2 dientes de ajo picado
2 onzas de pasas picadas (1/3 de taza)
1 astilla de canela
1 taza de tomate sin semilla picado
4 pimientas majadas.
4 clavos y
1 taza de chicha.

Preparación

Empiece con 1 día de anticipación esta receta, lavando y secando el gallo déjelo de un día par otro sobado con la sal y pimienta. Al momento de preparar la receta, en un caldero grande con un chorrito de aceite dore bien y parejo los pedazos de gallo y luego colóquelos en una olla a cocer en el caldo de pollo caliente hasta que este suave pero bien entero y por lo menos con 2 tazas de líquido. Cuando la carne esté suave añada el sofrito preparado en la grasa que quedó de la carne al freírse y sofreír la cebolla, ajo, pasas, canela, tomate, pimientas y añádalo al gallo. Deje hervir 3 minutos y agregar los clavos y la chicha. Comprobar la sazón. Deje hervir por lo menos 10 minutos. La chicha se compra en el mercado la venden pasteurizada. Se sirve el gallo en chicha con tiras de chile pimiento de lata y cebollitas encurtidas como adorno.

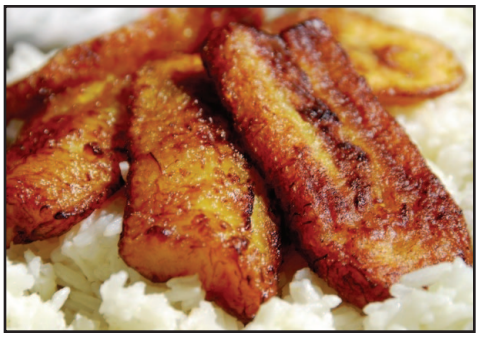
Sancocho Dominicano

Ingredientes

1 pollo de grande cortado en cuartos
½ kilo de carne de pecho (res) cortada en pedazos
½ kilo de de costillas de cerdo
½ kilo de de carne de chivo cortado en pedazos
500 gramos de longaniza
2 mazorcas de maíz peladas y cortadas en dos
200 gramos de yautía (ocumo) peladas y cortadas en dos
2 plátanos verdes pelados y cortados en ruedas
200 gramos de yuca pelada y cortada en pedazos
200 gramos de ñame pelado y cortado en ruedas
Aliños verdes o condimento verde caribeño (cebolla roja, ajo, perejil, cilantro y orégano)
Aceite y sal al gusto

Preparación

Sazone las carnes con cebolla, ajo, perejil, sal, cilantro y orégano dos horas antes de cocinarlas, dore éstas en una cacerola con aceite caliente, echando por último las longanizas. Cuando estén doradas, tape la cacerola y deje que se cocine en su propio jugo y vapor a fuego moderado, por 30 minutos. Añádales agua hasta cubrirlas y cocínelas hasta que estén casi blandas. Saque el pollo y échelo casi al final para que no se desbarate. Agréguele entonces los plátanos, el maíz, la yautía y, posteriormente el ñame y la yuca. Tápela y cocine a fuego lento hasta que las viandas y la carne estén completamente blandas y el caldo espeso. Sírvalo bien caliente acompañadas de arroz y habichuelas salteadas en mantequilla. Da 10 raciones.



Postre de Plátano
Delicia caribeña de El Salvador

Ingredientes

6 u 8 plátanos
2 tazas de leche
4 cucharadas de harina
3 yemas de huevo
Una pizca de sal
2 cucharadas de margarina
½ cucharada de vainilla
Pasas a gusto
3 claras de huevo
¼ cucharadita de crémor tártaro
8 cucharadas de azúcar
Aceite para freír

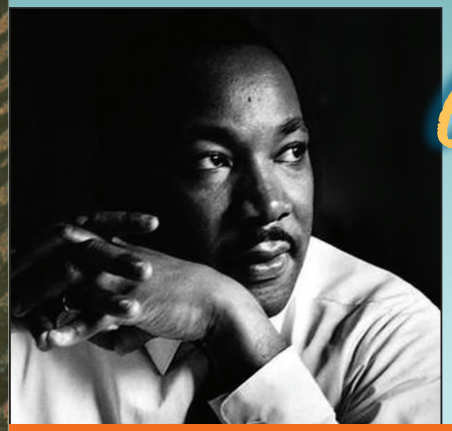
Preparación

Corte los plátanos en tajadas a lo largo y fríalos en manteca caliente. Haga una crema pastelera mezclando en la licuadora la leche, la harina, las yemas de huevo y la sal. Cocine y deje hervir 4 minutos moviendo continuamente hasta que espese. Agregue la margarina y la vainilla. Puedes añadir 3 cucharadas de vino dulce. Haga un merengue batiendo las claras de huevo y el crémor tártaro a punto de nieve. En un recipiente para horno ponga una capa de plátanos fritos, cubre con la crema pastelera y pasas, ponga otra capa de plátano, otra de crema, una más de plátano y, por último, cubra con el merengue. Lleve al horno unos minutos para que el merengue se dore.

CITY OF BLOOMINGTON
Departamento para La Comunidad y La Familia
PO BOX 100
401 N. MORTON STREET, SUITE 260
BLOOMINGTON, IN 47404

Dr. Martin Luther King, Jr. Day

Enero 21, 2013



A Day On!

mejor dia aprovechado
que dia descansado

Sea Voluntario en nuestra comunidad

No duerma durante los días feriados

USTED PUEDE . . .

Ayudar en las alacenas de comida
Ayudar a remover el grafito o pintura fea de los murales
Lea a los niños
Ayude a una organización que nos ayuda a nosotros (Hábitat, Ejercito de Salvación etc)

CITY OF BLOOMINGTON

For a list of volunteer opportunities visit
www.bloomington.in.gov/mlk

Sponsored by the City of Bloomington
Dr. Martin Luther King, Jr. Birthday Celebration Commission
Community and Family Resources Department • 812.349.3471

SERVICE FOR PEACE
COMMUNITY FOUNDATION BLOOMINGTON • MONROE COUNTY
WFIU 103.7 *fm*