

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

# Boletín Comunitario

JUNIO 2013

**EL PADRE DEBE SER EL AMIGO, EL CONFIDENTE, NO EL TIRANO DE SUS HIJOS.**  
VINCENTO GIUBERTI (1801-1852) FILÓSOFO Y ESTADISTA ITALIANO.

*Es más fácil construir un hijo fuerte,  
que reparar un hombre roto.*  
Douglas, Frederick :

*Un padre no es el que da la vida, eso sería demasiado fácil,  
un padre es el que da el amor.*  
Denis Lord (1900-1957) Novelista canadiense.

**Un hombre que no sabe ser un buen padre,  
no es un auténtico hombre.**  
Mario Puzo (1920-1999) Escritor estadounidense.

**Por severo que sea un padre juzgando a su hijo,  
nunca es tan severo como un hijo juzgando a su padre.**  
Enrique Jardiel Poncela (1901-1952) Escritor español.

**Tener hijos no lo convierte a uno en padre,  
del mismo modo en que tener un piano no lo vuelve pianista.**  
Michael Levine (1954-?) Escritor y hombre de negocios estadounidense.



**Un buen padre vale por cien maestros.**

Jean Jacques Rousseau (1712-1778) Filósofo francés.

EL AMOR DE UN PADRE ES  
INENTENDIBLE,  
INCORREGIBLE E INFALIBLE.  
RUVI

**Es hermoso que los padres lleguen a ser amigos de sus hijos,  
desvaneciéndoles todo temor, pero inspirándoles un gran respeto.**  
José Ingenieros (1877-1925) Filósofo y psicólogo argentino.

# ¿Eres un Padre o eres un Papá?

## 10 Consejos para ser un Mejor Papá

Por Daniel Soto



**1. Dale tiempo a tus hijos.**  
Dime a que dedicas tu tiempo y te diré qué amas. Haz un plan de juegos, salidas, comidas, etc. y aparta tiempo en tu agenda para dedicarte única y exclusivamente a tus hijos; ellos nunca olvidaran esos momentos.

**2. No escondas tu cariño.**  
Muchos latinos crecimos en una cultura donde no era costumbre que el papá demostrara afecto o que participara en la crianza de los hijos, pero sentir afecto, aceptación y seguridad de parte de un padre ayuda a que los niños desarrollen una buena autoestima.

**3. Crea un ambiente de amor y respeto.**  
Además del cariño hacia tus hijos y el tiempo que les dedicas, es importante que ellos vean que tu respetas a su madre, ya sea que tu y ella estén juntos o no. Esto dará a los niños la seguridad y estabilidad que necesitan para desarrollarse.

**4. Aprovecha cada oportunidad.**  
Convierte los tiempos de comida, quehaceres de la casa, tareas de la escuela, viajes en el auto y cualquier situación en una oportunidad más de compartir y enseñar a tus hijos valores como: el amor al trabajo, ser agradecidos, la honestidad, servicio, trabajo en equipo,

reciclar, etc. ¡Hazlo divertido!

**5. Comunícate en forma positiva.**  
Anima a tus hijos a siempre dar lo mejor de si mismos y resalta sus destrezas y virtudes. Ellos necesitan tu aprecio y aliento. Escucha a tus hijos; conoce sus historias, sus intereses y sus temores; déjales saber que pueden confiar en ti.

**6. Lee con tus hijos.**  
Enséñales el amor a la lectura desde que están muy pequeños. Leer es una de las mejores maneras de garantizar que ellos tengan una vida de éxito. Ya cuando entren a la escuela, ayúdalos con las tareas; comparte con ellos la alegría de saber y aprender constantemente.

**7. Disciplinalos con amor y paciencia.**  
Pon reglas claras, justas y razonables. Recuerda que la meta es que los niños desarrollen un buen comportamiento y carácter. No dejes que el enojo te domine; si es necesario toma tiempo para pensar y discutir con tu pareja la mejor manera de corrección que ayude a los niños a entender la lección y mejorar.

**8. Enséñales con tu ejemplo.**  
Tus acciones hablan más fuerte que tus palabras. Tus hijos imitarán tu comportamiento lo quieras o no. Se consistente en lo que dices y haces.

Muéstrate ante ellos honestamente como ser humano con virtudes y defectos y verás que ellos también aprenderán a confiar en ti y ser honestos siempre.

**9. No los sobreprotejas.**  
Déjalos vivir. Es importante que tus hijos sepan que tu amor hacia ellos es incondicional y que pueden contar contigo en cualquier circunstancia, pero ellos también necesitan entender que sus acciones tienen consecuencias y que sus decisiones, buenas o malas, marcarán su destino.

**10. Crea memorias, guárdalas, y compártelas con ellos.**  
Los momentos que estas viviendo hoy con tus hijos son la historia de tu familia y pasan tan rápido. No dejes que se te escapen. Toma la foto, graba el video, escríbeles una carta o tarjeta en esas ocasiones especiales. Compartir estas memorias te ayudara a recordarles de donde vienen y guiarlos hacia donde van en la vida.

### Índice:

Editorial .....	p 2
Educación.....	p 3
El Centro Comunal Latino .....	p 4
Positive Link .....	p 5
Cielito Lindo .....	p 6
Receta / Melissa .....	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  
**Editor:** Daniel Soto  
**Diseño:** Merridee LaMantia, Whitney Alderson  
**Portada:** Israel Ruz

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

# Aprender a Leer

## Leer para la Vida

Por Berta Chopite, Ph.D.

**S**e dice que leer es un hábito que se desarrolla más fácilmente en la edad escolar. Cuando esto sucede se consolida en la adolescencia y luego cuando se es adulto. Este proceso se desarrolla en aquellas personas cuyos padres y maestros han abordado la lectura como hábito cuando los niños ya saben leer. Es importante reconocer que aprender a leer y leer como una actividad para aprender es diferente. Una vez que se aprende a leer, podemos desarrollar el hábito más fácilmente. En estas vacaciones asegúrese de promover estas dos habilidades cognitivas que ayudarán a sus hijos a tener éxito en la escuela. Puede hacerlo en español.

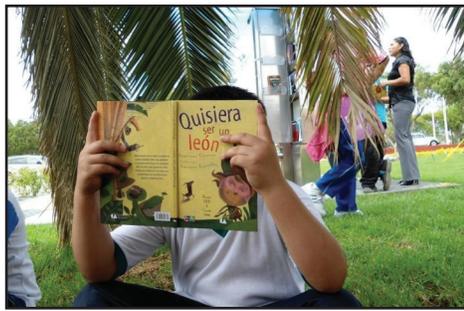


A continuación quiero compartir con ustedes algunas de las estrategias que por experiencia, estoy segura que funcionan en el desarrollo de la

lectura como un hábito, un placer y hasta una forma de viajar por la historia y el mundo. Para lograr este objetivo se pueden usar muchos medios, pero en este caso en particular voy a hablar de los libros.

**1. Si el niño(a) no sabe leer todavía,** visite la biblioteca aunque sea una vez a la semana. Retire libros atractivos a sus ojos y que realmente le guste el tema (animales, princesas, héroes, dinosaurios, etc). Comience con libros que solamente tienen figuras. Luego, establezca un tiempo y un lugar para leerlos. Pídale a su hijo(a) describir lo que sucede en cada una de las ilustraciones. Luego, pídale que le diga que pasó en la historia y si le gustó o no y porqué. Puede pedirle, incluso que imite a algunos de los personajes.

**2. Si su niño(a) ya está leyendo,** puede hacer lo que se describe arriba. Además, debe incorporar la ilustración de la historia. Haga que su niño(a) dibuje la parte que más le gustó de la historia y que escriba el porqué. A parte de esto, debe incorporar libros con texto. Relacione las historias con hechos reales. Incorpore cada



día libros con más texto hasta no tener casi ilustración para que sea un proceso de construcción hasta que la lectura se le haga cada día más fácil y divertida. Hay que evitar la frustración y el aburrimiento. Este momento tiene que ser divertido.

De esta manera promueve la lectura escolar (aprender a leer) y la lectura por placer para recrearse.

**3. A partir de tercer grado,** la escuela no enseñan a leer. Se supone que ya los niños(as) saben leer y de ahora en adelante deben utilizar esta estrategia para aprender sobre las áreas del conocimiento. Por eso les recomiendo que en estas vacaciones, identifique un área de interés del niño(a) y lean sobre ello. Algunos niños les encanta el ambiente, los animales, los héroes, los deportes, los carros, el cuerpo humano, etc. Lo importante es leer lo que le interese al niño(a).

Para concluir, quiero motivarlos para que se propongan hacer esta propuesta no solamente durante las vacaciones sino también durante todo el año escolar. Sé que leer demanda un esfuerzo que tiene una gran recompensa: uno aprende, crece, se recrea, piensa, se informa, conoce otras formas de pensar, viaja por el mundo, se relaja y uno llega a conocerse más. ¡Esto no tiene precio!

## CELEBREMOS SEPTIEMBRE

el mes que da inicio al mes de la Hispanidad con eventos alrededor de la ciudad de Bloomington.

**Promociona tu evento,** tu negocio o tu agencia Patrocinando el Boletín Comunitario ya que el mes de Septiembre estará espectacular en más información que nunca, se parte de la Celebración y de la nueva reforma migratoria. Para averiguar más sobre como patrocinar en el Boletín Comunitario escríbele a [sotod@bloomington.in.gov](mailto:sotod@bloomington.in.gov) o llámanos al (812) 349-3465 y de esta manera ayuda y alcanza a toda la comunidad Latina en Bloomington y sus alrededores.



# ¡Esté activo este verano!

## ¡Pero tenga cuidado con la salud!

Por Becky Perez

El calor y buen tiempo están llegando con el verano, la temporada de salir afuera y disfrutar del aire libre. El Centro Comunal Latino le ofrece unos consejos para cuidar de su salud durante el verano.

### Aplíquese un filtro solar para proteger la piel.

- ¿Ha notado algunos cambios en su piel tales como manchas o lunares? Con el paso del tiempo es natural ver cambios en la textura y color de la piel, pero algunos de estos cambios pueden resultar de las exposiciones prolongadas al sol.

- A veces pensamos que si no se quema la piel entonces no se necesita protección pero en realidad el filtro solar siempre ayuda para proteger la piel durante el verano.
- Debe aplicarse el filtro solar a su piel por lo menos 30 minutos antes de salir al sol.
- Se debe usar el filtro solar también cuando el día está nublado.

### ¡Tome mucha agua!

- Con el calor es muy fácil correr el riesgo de deshidratarse. Se debe tomar por lo menos 2 o 3 litros de agua diariamente.

### Tenga cuidado con los insectos.

- Con el calor del verano vienen más insectos. Siga las instrucciones para usar su repelente contra insectos.

Para más información sobre nuestros servicios y programas, ¡contáctenos!

Nuestra oficina está ubicada en el segundo piso (sala 200) de la Biblioteca Pública del Condado

Monroe, detrás de los elevadores.

Teléfono: 812-855-7513

E-correo: [elcentrocomunal@gmail.com](mailto:elcentrocomunal@gmail.com)

Página Facebook: <https://www.facebook.com/EICentroComunalLatino>

P.O. Box 3462

Bloomington, IN 47402

## Comisión en Asuntos Hispanos y Latinos

### Premio Estudiante Latino Sobresaliente en Escuela Secundaria

El Premio Estudiante Latino Sobresaliente en Escuela Secundaria reconoce a un estudiante latino o hispano matriculado en cualquiera de las escuelas secundarias de MCCSC. El premio es dado a un estudiante que ha demostrado logros sobresalientes en sus escuelas (en un proyecto de clase, en una iniciativa propuesta, en una actividad deportiva, en una actividad artística, en clubs estudiantiles, etc.). Todos los nominados deben ser estudiantes próximos a iniciar su cuarto año (seniors) en otoño 2013.

La Comisión está especialmente interesada en aquellos estudiantes que poseen uno o más de las siguientes características:

1. Ser un representante de la escuela a nivel local, regional o nacional.
2. Ser un promotor de actividades que benefician a la escuela o la comunidad de Bloomington.
3. Ser un líder en iniciativas que promueven el trabajo en equipo, el servicio comunitario, la protección al medio ambiente o la recolección de fondos para causas sociales.



4. Ser un participante en campañas o causas que hacen tener un mundo mejor.
5. Ser un estudiante distinguido con notas excelentes, participación en actividades culturales de la escuela, presentaciones destacadas y/o dedicación a la investigación sobre algún tema social.

Complete esta forma y mándela antes del o el **31 de Julio del 2013** a:

CHLA/Attn: Beverly Calender-Anderson, 401 N. Morton Street, Suite 260, Bloomington, IN 47404 or by email to [latinocommission@bloomington.in.gov](mailto:latinocommission@bloomington.in.gov)

Nombre nominado:	Nombre nominador:
Dirección:	Dirección:
Teléfono:	Teléfono:
Email:	E-mail:

En una página o menos, especifique por qué cree usted que el nominado debe recibir este premio de acuerdo a los criterios mencionados anteriormente. Incluya los logros del nominado y si es posible las fechas aproximadas de estos.



# Indiana University Health Bienestar

## Un Programa de Positive Link

El 27 de Junio es el día nacional de la prueba de VIH

**iH**ola Amigo Latino! ¿Sabías que los Latinos residentes en los Estados Unidos representan uno de los grupos étnicos con las más altas tasas de VIH? Para esto Bienestar, un proyecto de Positive link-un programa de IU Health Salud Comunitaria le proveerá a continuación información útil sobre el VIH.



### ¿Que es el VIH?

VIH (por sus siglas en español) significa: **V**irus de **I**munodeficiencia **H**umana. O sea, cuando una persona posee el VIH, posee el virus que causa el Sida. Una vez esto sucede, el organismo no puede combatir infecciones que comúnmente solía combatir con facilidad. Por esta razón, infecciones oportunistas toman control del sistema de una persona afectada por el Sida.

### ¿Puede una persona padecer de VIH pero no padecer de Sida?

Si, es muy importante destacar que una persona puede padecer de VIH pero **NO** padecer de Sida. A menudo solemos pensar que una persona diagnosticada con VIH tiene entonces el Sida. La diferencia entre VIH y sida es la siguiente: una persona infectada por el VIH es seropositiva y pasa a desarrollar un cuadro de Sida cuando su nivel de linfocitos T CD4, células que ataca el virus, desciende por debajo de 200 células por mililitro de sangre. Esto significa que una vez las células TCD4 (o células T) tienen un conteo menos de 200 la persona presenta un cuadro de Sida.

### ¿Como se transmite el VIH?

El VIH se transmite a través de los siguientes fluidos corporales: sangre, semen, secreciones

vaginales y leche materna.

En cambio es teóricamente posible que el virus se transmita entre personas a través del beso boca a boca, si ambas personas tienen llagas sangrantes o encías llagadas, pero ese caso no ha sido documentado y además es considerado muy improbable, ya que la saliva contiene concentraciones mucho más bajas que por ejemplo el semen, y también porque la saliva tiene propiedades antivirales que hacen que destruya al VIH.

### No se transmite mediante...

El virus VIH **NO** se puede transmitir por la respiración, la saliva, el contacto casual por el tacto, dar la mano, abrazar, besar en la mejilla, masturbarse mutuamente con otra persona o compartir utensilios como vasos, tazas o cucharas.

### ¡La clave es simple: Protección!

- El uso de condones de látex se recomienda para todo tipo de actividad sexual que incluya penetración.
- Es importante enfatizar que se debe usar el condón hecho del material látex. Los condones de látex tienen una tasa estimada del 90-95% de efectividad para evitar el embarazo o el contagio de enfermedades, es el mejor medio de protección contra la transmisión del VIH.
- Es altamente recomendable que se haga una prueba de VIH, para así saber si usted ha sido infectado por el virus.
- Recuerde: con los avances médicos, una persona infectada con el virus del VIH puede gozar de una vida plena, siempre y cuando mantenga hábitos de vida saludable! El VIH, no es una sentencia de muerte como solía ser anteriormente.

**Bienestar ofrece pruebas de VIH gratuitas, confidenciales, y anónimas cada martes de 2 a 4 pm en la oficina de Positive Link, 333 E. Miller Drive y también en El Centro Comunal Latino todos los Jueves de 2:30pm a 3:30pm. Para más información en español sobre pruebas y servicios de clientes, llame al 812.353.3249.**





**E**n este mes del padre, quisiera hacer un pequeño tributo a mi abuelo, el hombre que me crio y estubo conmigo siempre y en cada momento de mi vida y que sigue estando presente.



El me vio desde que naci, y platica el que en ese dia tan especial (mi nacimiento) se sentia tan feliz que podia volar, que le gustaria convertirse en hada madrina para asi cumplir deseos a los demas y que fueran igual de felices como el.

Recuerdo mucho tambien aquel terrible temblor en mexico en 1985 yo era muy pequena y solo recuerdo de esa manana estar en sus

brazos y que bajabamos por la escalera pero todo se sacudia muy fuerte yo hiba dormida pero senti que estaba con el y me volvi a dormir sin percatarme de aquel suceso.

Por las noches saliamos a la pequena terraza que teniamos llena de plantas y las regaba y nunca faltaba el consejo diciendo que era mejor regarlas por las noches porque asi aprovechan mas el agua, y ese olor de tierra mojada, ver el cielo estrellado y recordar su sonrisa en esas noches... es uno de los mejores momentos de mi infancia.



bueno para el dibujo) asi que nadie creyo que yo lo hize jaja.

Ya mas grande en la escuela las tareas que nos dejaban y hubo una muy particular que tenia que hacer un dibujo sobre la toma de la bastilla, yo empeze el dibujo pero mi abuelo lo termino muy profesionalmente (porque es muy

Algo que recuerdo con mucho carino es que cuando queria comer palomitas de maiz, obviamente es ese tiempo no habia horno de microondas y mucho menos palomitas en bolsa pues el se las ingeniaba, con un sarten Viejo, sin agarradera ahi ponia el maiz y en el fuego de la estufa hacia vibrar todo con sus guantes de cocina jaja era tan divertido verlo, mi mama y yo reiamos tanto tanto... Pero lo que mas me hacia sentir especial era que fueramos a la feria, eso era mi maximo, cabe mencionar que de la casa a la feria era como 1 hora de camino, no era cerca pero el me llevaba, recuerdo que yo solo le decia "Quiero ir a la feria"

con carita triste y el me decia "Dile a tu mama que te ponga un sueter" ya cuando oia esa frase brincaba de alegria.

Y tambien haciamos juntos grabaciones, con una

grabadora el me entrevistaba y yo contestaba a todas sus preguntas imitabamos a los comerciales de la tv y en poco tiempo tubo una gran coleccion de cassettes de nuestras platicas.

Todo eso y mas el hacia por mi, siempre pendiente de mi, siempre consentidor (hasta la fecha) y gracias a Dios.

No cabe duda que en mi caso tener a un padre que no se quizo hacer cargo de mi, FUE LO MEJOR QUE ME PUDO HABER PASADO.

Gracias a este señor que solo me engendro conoci a mi verdadero padre que fue el que me crio y estubo conmigo en las buenas y en las malas. Así que Lolo (diminutivo de Manuel) te comparto algunos de nuestros recuerdos que siempre estan conmigo y que hicieron de mi lo que soy ahora. Te quiero. Sha.



# Coordinadora de Programas Latinos

## Despide a la Ciudad

Por Melissa Britton

**E**n 2007 la Ciudad me contrataron para servir como la coordinadora de programas para Latinos.

Recuerdo que yo pensaba que era una oportunidad tan especial y rara y me sentía muy afortunada de tener chance de trabajar con la comunidad Latina en Bloomington. Los últimos 6 y medio años ha sido para mí una experiencia tan importante en mi vida por muchas razones. ¡Primero que todo, porque tenía la oportunidad de conocer a muchas personas como ustedes y a sus familias!

Ha sido un honor ser parte de sus vidas en cualquier manera pequeña y tener chance de servirles. Además tengo un espacio en mi corazón



reservado para los voluntarios/as en la radio, Hola Bloomington. ¡Es un grupo de personas tan generosas con su tiempo y energía...gracias por todo!

Quiero agradecer a mis compañeros/as del trabajo en mi

oficina, en la comisión de asuntos latinos, el centro comunal latino, IU Health Positive Link, United Way y muchos más. He aprendido mucho de ustedes y estoy orgullosa llamarles a ustedes como mis amigos y amigas. Seguro que nos veremos por ahí. Me pone un poco triste despedirme de la Ciudad pero estoy emocionada empezar mi nuevo puesto con Indiana University.

Les dejo con una última solicitud: Nunca te olvides que la Ciudad de Bloomington Proyectos Latinos está a la orden y listo para colaborar con tus ideas. Siempre está buscando líderes Latinos en la comunidad como tu. ¡Animense!



## La Receta

### Refrescante Bebidas para el Verano

Por Sonia Ramirez

#### Ponche de Frutas de Guatemala

##### Ingredientes:

- 8 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar
- 1 raja de canela
- 4 pimientos gordas
- 4 clavos de olor
- 1 pizca de gengibre
- 1 taza de manzanilla (opcional no en todos lados hay)
- 1 taza de agua de coco (opcional)
- 1 taza de manzana en cuadros
- 1 taza de papaya en cuadros
- 1 taza de plátano maduro en cuadros
- 2 tazas de piña cortada en cuadros (no tirar la cascara y lavarla bien)
- 1 taza de coco rallado o en cuadritos pequeños
- media taza de pasas



media taza de prunes (ciruelas pasa)

##### Preparación:

1. Poner a hervir el agua con el azúcar, la canela, la pimienta gorda, el clavo, el jengibre, la manzanilla y las cascara de la piña (cuando ya esté listo el ponche se retiran estas cáscaras)
2. Luego que hierva una media hora o poquito menos se agrega el agua de coco, la manzana, la papaya y los plátanos, que hierva otro ratito a que la fruta esté cocida
3. Luego agregar el coco rallado o en cuadritos, las pasas y las ciruelas pasa y dejar hervir otro tantito, y listo!!!!

4. Tomarlo caliente, es delicioso y frío también.

#### La Paloma de Mexico

##### Ingredientes:

- 1 oz Tequila Tradicional Silver
- 3 oz de refresco de toronja
- 1 limón

##### Preparación:

1. En un vaso alto con hielos sirve el tequila
2. Agrega el refresco de toronja.
3. Adorna con una rodaja de limón.

La Paloma es una forma muy mexicana de crear una bebida con tequila para hacerlo más popular y fácil de mezclar.

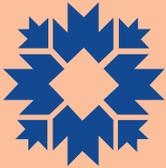


# Gracias Melissa

Por los años que arduamente compartiste con nosotros. La Comunidad Latina esta muy agradecida y te desea lo mejor en tu nuevo trabajo.



Daniel Soto, Beverly Calendar-Anderson  
and Melissa Britton



## CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404