



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

JULIO 2013



Preparemonos para la Reforma Migratoria

¿Cuanto me pueden pagar por ser voluntario?

Por Daniel Soto

Mucho más de lo que imaginas, además del desarrollo de aptitudes tan importantes como la solidaridad, responsabilidad social y sentido de organización comunal; están la experiencia en diversos campos y el conocimiento. Un joven de secundaria se beneficia muchísimo del ser voluntario o voluntaria, pues aprende a ser más organizado, dedicado y puntual en su trabajo; además muchas universidades miran el historial del estudiante y si ha participado en trabajos voluntarios será uno de los favoritos para obtener una beca.

Con toda la conversación acerca de la Reforma Migratoria, todos queremos saber los requisitos que pedirán para clasificar en esta reforma. Entre los más importantes están: el tener “un buen ejemplo de buenas costumbres” y “qué tan involucrado estás con tu comunidad”. Estos dos requisitos serán la clave para que puedas obtener tu permiso de trabajo y se acelere el proceso. ¿Cómo puedo probar que tengo buenas costumbres y que estoy involucrado en mi comunidad? Con cartas de recomendación de las instituciones donde yo o mis hijos hemos sido voluntarios, un evento pequeño o

grande sirve, pero mientras más tiempo lo seas, será mejor. Ser voluntario es la llave para tu futuro.

El Boletín del mes de agosto traerá una gran lista de oportunidades para que tú puedas donar tu tiempo como voluntario, toma esta oportunidad y haz algo por tu prójimo, tendremos la oportunidad de oro de que todos como comunidad podamos hacer una acción para el bien de los demás y demostrar a todos y todas los que se oponen a la reforma migratoria que somos capaces de dar mucho de nosotros por nuestra comunidad y mostrar nuestras buenas costumbres.

Todas las **organizaciones de voluntariado** (asociaciones, fundaciones y ONGD) necesitan la colaboración de voluntarios para desarrollar sus proyectos y actividades. Sin embargo, todas recalcan la importancia de que el voluntario asuma el compromiso que significa realizar una labor necesaria para la organización o mejor dicho, para los destinatarios de la misma. Aspectos como la responsabilidad, la constancia y la motivación del voluntario hacia las tareas que se le encomienden son



¿Porque ser voluntario?

imprescindibles para que la relación voluntario-organización sea fructífera y ambas partes tengan que implicarse para que esto sea posible.

¿Porque los Chicos deben de ser voluntarios?

El trabajo voluntario es muy importante entre los estudiantes porque demuestra que son capaces de administrar su tiempo de manera efectiva. Esto también muestra liderazgo y disciplina. Las universidades, y más adelante las compañías donde busquen empleo, observan con gran interés el record de voluntariado a la hora de elegir sus estudiantes y empleados.

Índice:

Editorial	p 2
Nuevos Miembros.....	p 3
El Centro Comunal Latino	p 4
Positive Link	p 5
Su Salud.....	p 6
Receta / Cielito Lindo	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

Asistentes de Programa Latino Outreach

Les Presentamos los Nuevos Miembros

Por Prisma Lopez y Lylian Terrazas-Martinez

P RISMA LÓPEZ-MARIN

Mi origen de nacimiento es en Toluca, México donde estuve 5 años de mi vida y luego mi familia y yo viajamos a Bloomington, Indiana y tenemos 17 años viviendo aquí, eh tenido la bendición de poder continuar mi educación después de la preparatoria a la Universidad y me gradúe del Departamento de Telecomunicación con el enfoque de Diseño y Producción con Industria y Mantenimiento.

Durante mi tiempo aquí en Bloomington eh tenido la oportunidad de poder ser voluntaria en organizaciones que ayudan a nuestra comunidad Latina. Es algo que yo siempre trato de proponer que la gente haga, porque entre mas podemos ayudarnos, mejor demostramos que podemos triunfar como comunidad unida. Por eso es una gran oportunidad poder ser parte de un equipo en el Departamento de Familia y Recursos con Lylian & Daniel para lograr metas para el bien de nuestra comunidad Latina.

Mis responsabilidades en este departamento incluyen organizar la "Fiesta de Otoño" que se llevara acabo el Sábado, 21 de Septiembre de 2013 de 10am-12pm en el sitio la Plaza del ayuntamiento del Bloomington's Farmers' Market. Este evento es parte de la celebración del Mes de Herencia Hispana/Latina Nacional donde también nuestro equipo esta ayudando a planear otros eventos relacionados. También estamos en el trámite de crear una serie de talleres para informar a nuestra comunidad sobre asuntos importantes.

¡El evento de "Fiesta de Otoño" es una gran forma de expresar nuestra unión como comunidad a todas las personas de Bloomington! Si estas interesado/a de ser voluntario/a en representar a un país de Latino America y también si gusta ser voluntario/a el día del evento por favor comuníquense conmigo a:

Correo-electrónico: lopezp@bloomington.in.gov o al teléfono (812)-349-3464

Gracias por recibirnos y ¡hay que triunfar como comunidad!



Prisma López-Marin, Daniel Soto, y Lylian Martinez

L YLIAN MARTINEZ

Soy Mexicana y llevo casi 5 años viviendo en Bloomington. Mi experiencia en esta ciudad ha sido fabulosa, hay variedad de actividades para grandes y chicos, solteras y casados.

Llevo trabajando en el Community and Family Resources Department tres semanas y ha sido para mí una experiencia bastante buena y positiva.

He aprendido que dentro de nuestra comunidad hay tantas cosas que debemos aprender y comunicar no solo a nuestra gente, sino a toda la comunidad en general. Hacerles ver, que aunque no estemos en nuestros lugares de origen, nuestras costumbres, nuestra comida y nuestro idioma, siguen siendo parte de nosotros y que podemos compartirlo y transmitirlo como parte de nuestra Tierra latina. Esto lo podemos hacer gracias a los Festivales latinos y los eventos que se realizan a través del año y que nuestro Departamento es el encargado de darlos a conocer.

Yo estoy encargada del show de la radio "Hola Bloomington" que se transmite todos los viernes de 6 a 7 de la tarde por la WFHB. Este show es completamente en español, pero no sólo está enfocado a nuestra comunidad latina, sino a toda la audiencia en general.

El show ofrece temas de información general en cuanto a salud, eventos de la comunidad, temas a tratar con abogados, doctores, etc. Y esto es posible gracias a todos los voluntarios de diferentes nacionalidades que nos brindan su tiempo, apoyo y dedicación cada semana.

Si Ud. está interesado en participar no dude en comunicarse conmigo vía email a:

martinel@bloomington.in.gov ó al teléfono (812) 349-3860, donde con gusto le atenderé sus llamadas.

Muchas gracias, y quedo a sus órdenes.

Datos Nutricionales

Por Erika Piquero

¿Sal o sodio?

- **Cloruro de sodio** significa el nombre químico para la sal. Las palabras 'sal' y 'sodio' no son sinónimos exactos, pero los consumidores las usan en el mismo contexto.

¿Cómo afecta la sal al cuerpo?

- Cuando se consume mucha sal, el cuerpo retiene agua 'extra' para enjugarse de la sal. El sodio saca fluidos del cuerpo y los trae adentro de los vasos sanguíneos. Por eso, la presión aumenta en los vasos, y



el corazón tiene que trabajar más para empujar la sangre por los vasos sanguíneos. Cuando tiene que trabajar más el corazón, aumenta el riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

¿Cómo se puede disminuir la cantidad de sal en la comida?

- Escoja frutas y vegetales en vez de papas fritas y otras comidas chatarras.
- Reduzca el consumo de comidas ya preparadas, como comida enlatada o comida congelada.
- ¡Es muy importante leer los datos nutricionales cuando compre usted comida!



¿Dónde se encuentra la sal en la comida?

- La mayoría de la sal que consumemos viene de la comida preparada y de restaurantes – NO del salero en mesa.

El promedio diario de la sal: 1,500 mg

- Por lo mínimo, el cuerpo necesita una cantidad pequeña de sal para funcionar correctamente: entre 180 mg y 500 mg diario. El Instituto de Medicina recomienda 1,500 mg de sodio diario para los norteamericanos. El norteamericano promedio consume aproximadamente 3,700 mg de sodio diario, mucho más que la recomendación.

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
Página Facebook: <https://www.facebook.com/EICentroComunalLatino>
 P.O. Box 3462
 Bloomington, IN 47402

Datos Nutricionales	
Tamaño por Ración 1 taza (228g) Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Ácido Graso Trans 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbhidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Nota al Pie
 * Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbhidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Limite estos Nutrientes
 Sodio por porción
 Consuma mucho de estos

Guía Rápida para el % VD
 5% o menos es bajo
 20% o más es alto

Ejemplo de una etiqueta de Macarrones con Queso

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 o llámanos al (812) 349-3465 y de esta manera ayuda y alcanza a toda la comunidad Latina en Bloomington y sus alrededores.





Indiana University Health Bienestar

Un Programa de Positive Link

El 28 de Julio es el día mundial del Hepatitis

iHola Amigos! Sabían que estudios recientes demuestran que, comparado con el resto de las comunidades, casi el doble de latinos está infectado con Hepatitis C. Es por esto que es importante que conozcas sobre este padecimiento.

¿Qué es la Hepatitis C?

La hepatitis C es una enfermedad infectocontagiosa que afecta al hígado, producida por infección con el virus de la hepatitis C (VHC). La hepatitis produce inflamación hepática, ocasionando que deje de funcionar correctamente.

Cómo se contagia la Hepatitis C:

La hepatitis C se propaga por medio del contacto de sangre sin infectar con sangre de una persona infectada (transmisión por vía parenteral). No es una enfermedad de transmisión sexual ya que no se transmite a través del semen como en el caso de la hepatitis B o el VIH-SIDA.

La Hepatitis C es también un estigma asociado a los adictos a drogas intravenosas, donde parece ser la que mas prevalece. Sin embargo, tatuarse, perforación en el cuerpo y las hojas de afeitar son también vías comunes para contraer la enfermedad.

Síntomas de la Hepatitis C:

La mayoría de las personas no presentan ningún síntoma. Sin embargo, algunas pueden sentirse como si tuvieran un "estado gripal". Algunos síntomas son: Cansancio, Náuseas, Prurito, picor o picazón en todo el cuerpo, fiebre, pérdida del apetito, sensación de dolor en la zona hepática, diarrea, tos seca. Algunas

personas presentan, oscurecimiento de la orina, excrementos de color claro, color amarillento de los ojos y la piel (ictericia). Es aconsejable acudir al médico en caso de tener algunos de estos síntomas o de sospechar padecer hepatitis C.



¿Cómo podemos prevenir la hepatitis C?

Para evitar el contagio de la hepatitis C, han de tomarse como mínimo las siguientes medidas:

No compartir con nadie agujas para inyectarse drogas, usar guantes si se ha de tocar sangre de otra persona, usar preservativo en relaciones sexuales de riesgo donde pueda haber sangrado. No compartir el cepillo de dientes o la máquina de afeitar con una persona infectada, ni cualquier otra cosa que pudiera recoger su sangre. Comprobar que toda escoriación (tatuaje, cicatrices tribales) o perforación (pendientes, perforación, aretes) sea hecha con instrumentos esterilizados.

¿Quién debe tomar la prueba de hepatitis C?

Si Ud. Ha compartido una aguja para:

- Una droga de inyección (legal o ilegal)
- Tatuaje
- Perforaciones
- O a compartido equipo de droga intravenosa

Bienestar ofrece pruebas de VIH y Hepatitis gratuitos, confidenciales, y anónimos 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.

Los beneficios de té verde

Su Salud

Por Marija Cacovski



Té verde es una bebida muy común hoy en los Estados Unidos. Si haces ejercicios o no, si tienes ochenta años o eres joven, si eres él o ella, té verde puede traerte muchísimos beneficios. Actualmente no hay mucha evidencia en el mundo, pero si hay; mucha evidencia en el trabajo del laboratorio. Vamos a explorar los beneficios de té verde, el sabor y también las diferencias importantes entre té verde y los otros té.

Té verde se puede beber caliente o frío. Totalmente es tu preferencia. Sin embargo, antes de que tú lo bebas el té, tienes que prepararlo en agua caliente. Si tratas de prepararlo en agua fría, el té no va a tener nada de sabor. Las hojas del té necesitan agua caliente para dispersar su sabor. Lo que yo hago es que yo pongo la bolsa de té en una taza de agua caliente y la pongo en la refri para que se enfríe bien. Cuando esta frío, yo añado una rebanada de limón para añadir un sabor fresco. Y también limón con agua caliente puede eliminar los problemas de digestión.



Las hojas de té verde experimentan un procesamiento mínimo: sus hojas se marchitan y se saturan con vapor. Los otros té se fermentan, incluyendo el té negro y el té oolong, y por eso té verde es el té más natural y con lo menos procesamiento.

También, el té verde tiene muchísimos antioxidantes. Los antioxidantes impedirán a los radicales libres en nuestros cuerpos de dañarnos y a nuestro ADN.

Además, té verde baja los niveles de colesterol malo (LDL) y sube los niveles de colesterol bueno (HDL). Té verde puede ayudar con la lucha contra cáncer también. El cáncer y altos niveles de colesterol son dos de los problemas de salud hoy en día, especialmente en la gente obesa.

Y después de eso, podemos hablar de los beneficios de té en la gente que están perdiendo peso (o la que están tratando). Té verde se usa cómo un “desintoxicante” para el cuerpo porque te deja sentir renovado y también mejora la salud de tu piel y tu pelo. También, el té te hace orinar porque es un diurético. Por eso, tú usas el baño muchas veces durante todo día y tienes que beber mucha agua. Este proceso recicla los líquidos en tu cuerpo y los mantiene sanos.

Adicionalmente, antes de que te comas una comida, un vaso de té puede hacerte sentir menos hambre, y después, vas a comer menos en cada comida. De hecho, el té verde controla tus porciones de comida.

Té verde tiene cafeína y eso porque alguna gente no les gusta. También, puede que interfiera con tus emociones. No debes tomarlo antes de que te vas a dormir.

Té verde tiene muchísimos beneficios los cuales pueden hacerte más sano. Si lo tomas caliente, o frío, para llevar, o en casa, té verde va a traerte una vida larga y saludable.





La Receta

Por Manuel Montero

Ensalada de Betabel (Remolacha), Naranjas y Queso de Costa Rica

Tiempo de preparación 15 min.

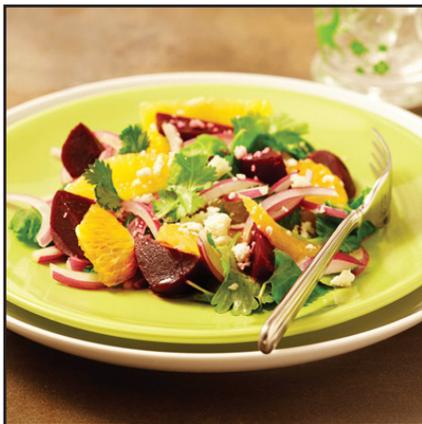
Porciones 4

Ingredientes:

- 2 Cucharadas de jugo de naranja
- 2 Cucharadas de jugo de limón verde
- 2 Cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cucharaditas de MAGGI Caldo Sabor a Pollo Granulado o 1 tableta desmenuzada
- 4 Betabeles cocidos, pelados y en cuartos
- 4 Naranjas, peladas y en rodajas
- 1 Taza de hojas frescas de cilantro
- 1 Cebolla morada pequeña, en rodajas
- ½ Taza (2 onzas) de queso Cotija desmenuzado

Preparación:

1. Combina el jugo de naranja, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva y el caldo en un tazón pequeño. Mezcla bien y refrigéralo.
2. Combina los betabeles, las naranjas, el cilantro, la cebolla y el queso en un platón grande para servir y rocía el aderezo sobre la ensalada.
3. Mezcla bien y sírvela inmediatamente.



Cielito lindo

Un tarde con sabor...

Por Sandy Lopez

Uno de mis lugares favoritos es "Oliver Winery" perfecto para pasar una hermosa tarde en compañía de familia y amigos.

Para empezar podemos degustar una buena cantidad de vinos al

interior, hay vinos rojos, blancos, rosados en fin la cantidad y calidad es excelente, después de elegir que vino fue nuestro favorito, pasamos a la tienda donde podremos encontrar quesos americanos y europeos.



A mi me gusta mucho el queso manchego, de la Mancha, España. y que tal acompañarlo con una fresca y suave bagette y para que nuestra experiencia sea mas placentera...un plato de carnes frías y aceitunas.

Con todo este deleite para el paladar, Oliver Winery nos ofrece una calida sombra bajo los arboles y cerca del estanque o también en una fresca sombra en el porche. Toda una experiencia, buena compañía, hermoso lugar y el gran sabor del queso pan y vino.



Cabe mencionar que también ofrecen visitas guiadas al interior para conocer el proceso de la fabricación del vino.

Así que si quieren pasar una tarde admirando la belleza natural y degustando un excelente vino, no duden mas y vayan a Oliver Winery.



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

TALLER DE POESÍA Y EDICIÓN DE LIBROS CARTONEROS

Bloomington - Indiana

Entrada libre, previa inscripción
 aprende a hacer libros al estilo latinoamericano



Dirigido a niños y adolescentes de 8 a 15 años



El taller finalizará con una exposición de los libros en el Farmers Market.

Todos los sábados,
 desde 8 de junio al 27 de julio,
 de 10 a.m. a 12 del mediodía
 en la Biblioteca Pública
 del Condado de Monroe.

COMPRESIÓN LECTORA
 TÉCNICAS DE STENCIL
 COLLAGE
 ESCRITURA CREATIVA
 DISEÑO DE TAPAS
 ENCUADERNADO Y ENCOLADO

Realizado por:
 Giancarlo Huapaya

Coordinador:
 Cristian Medina

Organizan



recicla y edita

Inscripciones: 812-320-7839. bloomingtonspanish@gmail.com . Cupos limitados
 La edición de libros se realizará a partir de poemas de escritores latinoamericanos



City of Bloomington
 Community and Family
 Resources Department

Lunch provided for the participating
 children by the City of Bloomington Community
 and Family Resources Department