

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

SEPTIEMBRE 2013



Tenemos Libertad y tenemos Independencia

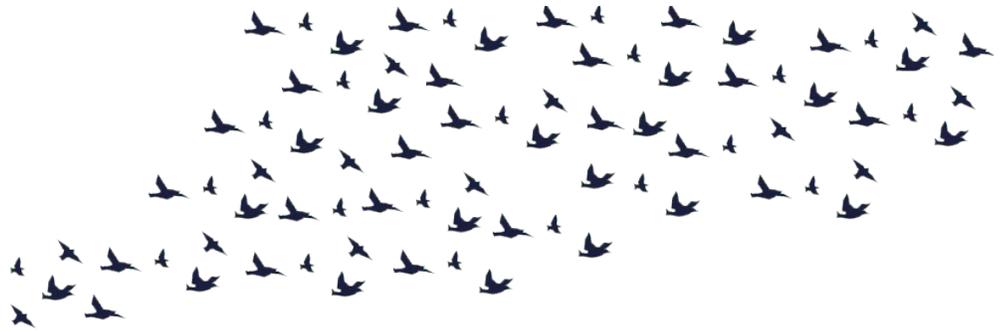
Pero ¿sabemos la diferencia?

Por Daniel Soto

Voltaire pedía que nadie posea tanto como para poder comprar a otro, ni tan poco que se vea en la necesidad de venderse. En todo caso pocos tienen libertad e independencia por igual. Y pocos no dependen de otro que le paga.

El Diccionario define la independencia como libertad – especialmente la de un Estado que no es tributario ni depende de otro – pero nos dice que es algo más: es entereza, es firmeza de carácter.

La libertad es la facultad natural de todo hombre para obrar de una u otra manera, o de no obrar, lo que le responsabiliza de sus actos; por lo que le permite cultivar su propia personalidad. En el sentido social y político, se concibe como la posibilidad de autonomía e independencia para regir el propio destino en una comunidad sin interferencia de otras; y con respecto a los individuos dentro de ella, esto no significa evadir la ley sino en actuar de acuerdo a las propias leyes. La libertad frente al destino no es nuestra. El término se halla íntimamente relacionado con la Revolución Francesa, momento histórico en el cual se establecieron las bases para la libertad política, social y civil de los individuos.



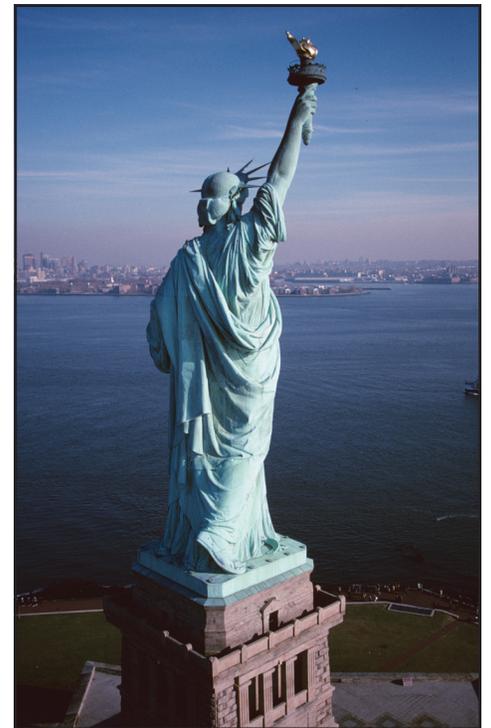
Ahora que entendemos la diferencia seamos Independientemente libres.

Es por esto que te invitamos a analizar estas frases que deben quedar en sus memorias para alcanzar la libertad que necesitamos en nuestras vidas:

"Porque nadie puede saber por ti: porque nadie puede crecer por ti y Nadie puede buscar por ti, debido a que Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo debes hacer, nos da como resultado que la existencia no admite representantes. Así que se independiente y busca la libertad inmediatamente.

"Ser independiente es cosa de una pequeña minoría, es el privilegio de los fuertes."

~ Friedrich Nietzsche



Índice:

Editorial	p 2
Mes de la hispanidad	p 3
Receta	p 4
Bienestar	p 5
Cielito Lindo	p 6
Centro Comunal.....	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 Noviembre es el 28 de Septiembre

National Hispanic Heritage Month

September 15–October 15

Looking Back, Looking Ahead



Saturday, September 14TH Celebrate Hispanic Heritage Month

12:00-4:00pm at the Monroe County Public Library

Mucha diversión en las fiestas culturales. Bailemos con el Mariachi Nacional, manualidades para niños. Además una Opera para niños. Participe en este día y celebremos nuestro Mes de la Herencia Hispana, vístete con el traje típico de tu tierra.

- 9/16 **Nobody's Nation, el caso de Juno Díaz**
4:00-5:30pm IMU, Persimmon Room
- 9/17 **New in the Galleries: Emilio Sanchez: Recent Acquisitions**
9/17/13–1/26/14 in IU Art Museum
- 9/18 **Coffeehouse Night: Latin American Art**
7:30-9:30pm at IU Art Museum
- 9/19 **Jotos, Mayates, Chichifos y Locas: A Brief History of Male Homosexuality in Mexico**
7:00pm Collins Living Learning Center Coffeehouse
- 9/20 **Brazilian Folk Music**
12:00pm at IU Art Museum (Atrium)
- 9/20 **One-Hour Exhibition: Latin American Art**
3:00pm at IU Art Museum

¡HOLA! Programa de Radio para la población de habla Hispana, en el Mes de Septiembre, tenemos

- 9/6 **Cristy Padilla**
- 9/13 **Lillian Casillas – 40 años de LA CASA**
- 9/20 **Dr. Nieto-Phillips – Entrevista pre-grabada Jose Medrano** (Latino Enhancement Cooperative)

Saturday, September 21st 8th Annual Fiesta del Otoño

10:00am-12:00pm at Bloomington Farmers Market
401 N Morton St.

!Viaje por Latino América-Desde Bloomington! Fiesta del Otoño un evento anual en la Plaza Latina. Todos están invitados a participar en la celebración de nuestras culturas, y mucho más! Gratis y abierto para todo el público y familias!

- 9/22 **Art and a Movie: Tamayo and Rivers in Focus**
2:00-2:30pm at IU Art Museum
- 9/22 **Rufino Tamayo: The Sources of His Art and Diego Rivera: I Paint What I See**
3:00-4:30pm at the IU Cinema
- 9/22 **2501 migrants: A Journey**
4:00pm on WTIU (Channel)
- 9/22 **Pedro Ruiz: Coming Home**
11:30pm on WTIU
- 9/23 **The Dream is Now**
7:00pm at La Casa
- 9/24 **Feminism for Men**
7:00pm at La Casa
- 9/25 **Nuestras Raíces**
7:00pm at La Casa
- 9/28 **Salsa Under the Stars**
7:00-10:00pm at Neal-Marshall Black Culture Center Courtyard



For more information on these events and others throughout the year contact: Daniel Soto at 812.349.3465
Community and Family Resources Department, City of Bloomington



La Receta

Arroz con Pollo

Por Sandra Santana

Tiempo de preparación: **30-40 min.**

Porciones **4**

Ingredientes:

- 6 dientes de ajo
- 2 cebolla
- 2 chorritos de vino blanco
- 2 latas de leche de coco (400ml)
- 4 pechugas enteras de pollo
- agua
- curry y sal
- 1 taza de arroz blanco

Preparación:

1. Limpiar y deshuesar las pechugas, cortar en cuadros y reservar.
2. Poner a calentar una sartén o un wok con un chorrito de aceite, mientras corta la cebolla en cuadros pequeños y pelar los ajos.
3. Freír los ajos y la cebolla hasta que este transparente. En ese momento añadir el pollo.
4. Cuando el pollo este dorado poner una cucharadita de curry y revolver, acto seguido echar el chorrito de vino blanco y revolver.
5. Dejar cocer un poco, hasta que se evapore el alcohol, añadir la leche de coco y revolver. rectificar de sal.
6. Dejar cocer el pollo con la mezcla, unos 5-10 minutos, hasta que el pollo agarre sabor. Entonces añadir el arroz y revolver todo y dejar cocer. Ir añadiendo agua a medida que sea necesario (no hace falta que el agua este caliente, puede ser fría)
7. Cuando el arroz este a punto (sobre unos 20-30 minutos) retirar del fuego y dejar reposar.
8. Puede decorarlo con hojas de cilantro y servir enseguida.





Celebra el Mes de la Herencia Hispana en la Biblioteca Municipal

Sábado, 14 de Septiembre 2013 | a las 12 del día

Únase a nosotros para un día lleno de diversión de las fiestas culturales. Las actividades incluirán la música de Mariachi Nacional, manualidades para niños. Además una Opera para niños y nos presentarán Ana y Su Sombra a las 12:30 pm y María de Buenos Aires a las 3:30 pm. Sea parte de este día lleno de diversión y ayudanos a celebrar el Mes de la Herencia Hispana.



Monroe County Public Library



Indiana University Health Bienestar

Un Programa de Positive Link

Septiembre es el mes nacional del Concientización sobre la obesidad infantil

iHola Amigos! Sabían que uno de cada 3 niños en los EE.UU. tiene sobrepeso u obesidad. La obesidad infantil pone a los niños en riesgo de problemas de salud que alguna vez se vieron sólo en los adultos, como la diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

¿Por qué es la obesidad infantil un problema de salud?

La obesidad infantil se asocia con diversas consecuencias relacionadas con la salud tales como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, asma, apnea del sueño, y la discriminación social. Niños y adolescentes obesos pueden experimentar consecuencias inmediatas y pueden estar en riesgo de problemas de salud relacionados con el peso en la edad adulta.

Como puede ayudar a su hijo/a:

Para ayudar a su hijo a mantener un peso saludable, equilibre las calorías que el niño consume los alimentos y bebidas con las calorías que el niño utiliza a través de la actividad física y el crecimiento normal.

Una parte de equilibrar las calorías es comer alimentos que proporcionan una nutrición adecuada y un número adecuado de calorías. Usted puede ayudar a los niños a aprender a ser conscientes de lo que comen por el desarrollo de hábitos saludables de alimentación, en busca de maneras de hacer los platos favoritos saludables, y reducir las tentaciones ricos en calorías.

Alentar los hábitos alimenticios sanos.



No es ningún gran secreto para una alimentación saludable. Para ayudar a sus hijos ya su familia a desarrollar hábitos alimenticios saludables:

- Proporcionar un montón de verduras, frutas y productos integrales.
- Incluya leche baja en grasa o sin grasa o productos lácteos.
- Elija carnes magras, aves, pescado, lentejas y frijoles para la proteína.
- Sirva porciones de tamaño razonable.
- Anime a su familia a beber mucha agua.
- Limite las bebidas azucaradas.
- Limite el consumo de azúcar y grasas saturadas.

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 12pm a 1 pm. Para más información en español sobre pruebas y servicios de clientes, llame al 812.353.3249.





Sergio Arau

Un día sin mexicanos (en inglés: A Day Without a Mexican) es una película polémica dirigida por Sergio Arau, que trata acerca de una hipotética desaparición de todos los latinos de California, y su efecto sobre el resto de los californianos. Coproducción entre Estados Unidos, México y España.

Una mañana California descubre que un tercio de sus habitantes ha desaparecido. Una extraña niebla rosa envuelve el estado y toda comunicación con el exterior han sido interrumpida. Conforme transcurre el día, descubrimos que la característica que une a los 14 millones de desaparecidos es su procedencia hispana.

California está conmocionada. Las implicaciones económicas, políticas y sociales de este desastre amenazan el propio modo de vida del "Estado Dorado." Pronto profundizamos en las trastocadas vidas de cuatro personajes: Mary Jo Quintana (Maureen Flannigan), maestra y ama de casa; el senador Abercrombie (John Getz) ascendido apresuradamente a gobernador; Louis McClaire (Muse Watson), dueño

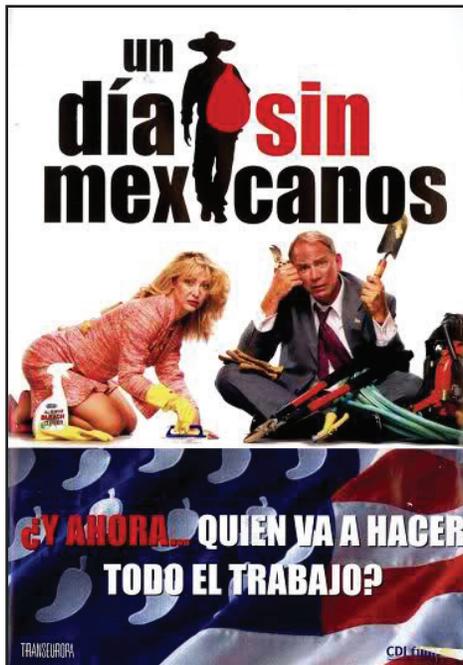
de un rancho y representante de los empresarios agrícolas; y Lila Rodríguez (Yareli Arizmendi), reportera y aparentemente la única latina que no ha desaparecido. Para todos ellos, la 'desaparición', les obliga a afrontar las fisuras ya presentes en sus vidas privadas.

Los expertos se plantean interrogantes y ofrecen distintas teorías: ¿Podría tratarse de un secuestro de extraterrestres? ¿Terrorismo biológico? ¿Es el Apocalipsis y los latinos son los elegidos? ¿O puede que, simplemente,

se hayan marchado porque estaban hartos de que no los valoren?

Conforme pasa el tiempo, el estado continúa deteriorándose: la basura se ha apoderado de las calles y la desesperación se extiende mientras los ciudadanos de la quinta potencia económica del mundo observan como la infraestructura de su estado comienza a derrumbarse. Y empiezan a comprender que lo que se ha perdido es precisamente aquello que mantiene el "Sueño Americano" en funcionamiento – cocineros, jardineros, policías, niñeras, doctores, granjeros, trabajadores de la construcción, artistas, atletas, además del sector de consumidores en mayor crecimiento. **Los latinos y su regreso se convierten en la prioridad número uno del estado.**

El mensaje de este largometraje es algo que realmente ocurre aunque los norteamericanos renieguen de la presencia de millones de hispanos y latinos en su país. Aunque en realidad nos necesitan tanto como nosotros los necesitamos a ellos por el trabajo.



En Educación Cívica: Historia y gobierno para los exámenes de residencia y naturalización de los Estados Unidos



GOBIERNO

- A: Principios de la democracia de los Estados Unidos
- B: Sistema de gobierno nacional y estatal
- C: Derechos y responsabilidades

HISTORIA

- A: Época colonial e independencia
- B: Los años 1800

- C: Historia reciente y otra información histórica importante de los Estados Unidos e Indiana

CIVISMO INTEGRADO

- A: Geografía
- B: Símbolos
- C: Días feriados

Para inscribirse llame a Daniel, 349.3465 o Prisma, 349.3464



En El Centro Comunal Latino

¡Estamos aquí para servirles!

Por Erika Piquero

El Centro Comunal Latino trabaja para ayudar a la población latina en su integración y participación activa en la comunidad local, y para apoyar a los proveedores de servicios locales en sus esfuerzos para servir a esta población. Nuestros servicios incluyen ayuda personalizada, programas de salud, presentaciones acerca de temas relevantes, eventos culturales, programas para la juventud, capacitación para la comprensión cultural y muchos más.

¡Venga a participar en estas actividades en 2013/2014!

COPA Bloomington | 29 de septiembre, 6 y 13 de octubre

Les invitamos al nuestro torneo anual del fútbol. La fecha límite para inscribir a su equipo es el 13 de septiembre de 2013. La cuota de inscripción es \$200 por equipo y se puede inscribir hasta un máximo de 10 jugadores por equipo. Para más información, llámenos al 812-355-7513.

Programa de Jóvenes y Mentores presenta "Planeando Mi Futuro" | octubre, noviembre, y diciembre

El propósito de este ciclo de encuentros es para que los jóvenes de la preparatoria puedan identificar sus metas y cómo lograrlas en esta etapa importante de su desarrollo personal. Las sesiones se ofrecen en colaboración con estudiantes universitarios y ellos sirven como mentores. Para más información escriba a ccl youthmentoring@gmail.com o llame al 812-355-7513.

Programas sobre la diabetes | otoño 2013 y primavera 2014

Los temas incluyen: qué es la diabetes, cómo prevenirla, qué es una dieta saludable y cómo lograr que el ejercicio forme parte de su vida diaria.

Presentaciones sobre distintos temas de salud | durante todo el año

Los temas incluyen la sal y su cuerpo, el azúcar en la dieta, la salud mental, ejercicios para un cuerpo sano y muchos más.

Feria de Salud | abril 2014

Información sobre servicios para la comunidad Latina, exámenes de salud, pruebas de VIH y mucho más – ¡todo gratuito!

2013
Gran Torneo 6x6
Karst Farm Park

FECHAS DEL TORNEO:
Domingo 29 de Septiembre
Domingo 06 de Octubre

SEMIFINALES:
Domingo 13 de Octubre

INSCRIPCIONES EN:
El Centro Comunal Latino
Monroe County Public Library
303 E. Kirkwood Street
Cuarto 200, en el segundo piso
Bloomington, IN 47401
Ph. 812.355.7513

DIRECCION AL PARQUE KARST FARM
5200 W Airport Rd
Bloomington, IN 47403
(812) 825-9753

El Centro Comunal Latino los invita a la Copa Bloomington 2013, del 29 de Septiembre al 13 de Octubre. De las 6pm a las 9pm en el parque Karst Farm!

El plazo para inscribir a tu equipo es el día 13 de Septiembre de 2013. El valor de la inscripción es de \$200 dólares por equipo y se podrán inscribir hasta un máximo de 10 jugadores por equipo.

El futbol es nuestra PASION!!!

¡Inscribe a tu equipo!

El Centro Comunal Latino
TE INVITA

Diseño por Israel Ruz

Bienvenidos | primavera 2014

El propósito de este programa es hablar francamente de los retos y tensiones asociados con la vida del inmigrante y de cómo se puede encontrar formas saludables de enfrentarlos.

Campamento para niños activos "Operation Fit Kids", verano 2014

Este es un programa para niños durante el verano centrado en explorar la alimentación saludable y el ejercicio con actividades divertidas.

Para más información, ¡contáctenos! Nuestra oficina está ubicada en el segundo piso (sala 200) de la Biblioteca Pública del Condado de Monroe, detrás de los elevadores.

Teléfono: 812.355.7513

E-correo: elcentrocomunal@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/ElCentroComunalLatino

