Boletín Comunitario

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

MARZO 2012

Nuestras primeras 100 ediciones

Por Daniel Soto

Llegar a las primeras 100 ediciones del Boletín Comunitario es un logro aleccionador. Pero esta realidad que se presenta en Indiana es heroica por muchas razones.

Fiesta del Otoño 2011, de la izquierda: Daniel Soto, Beverly Calender-Anderson, Melissa Britton

No ha sido fácil para nosotros llegar a este número. Como escribiese el amauta José Carlos Mariátegui, hemos madurado más que cambiado. Nacimos como parte del Programa de Enlace Latino y hemos estado en el circulación llevándoles información de suma importancia para nuestra comunidad Latina. Los lectores nos han leído mensualmente desde 2004. En el 2005 yo empecé con el boletín y desde entonces hemos estado evolucionando y mejorando.

Lo único que nos avala es la confianza de nuestros fieles lectores, escritores, agencias que comparten sus programas con nosotros y anunciantes, todos pertenecientes a esta naciente comunidad de habla hispana que crece día a día. Nuestra experiencia de más de 8 años en el corazón de Bloomington ha sabido fusionar la confianza de nuestros amigos, la credibilidad de quienes nos leen y el "Know how" de nuestra gente.

Nosotros mismos somos una gran parte de nuestra comunidad Latina porque estamos creciendo con ella. Hemos visto su desarrollo y somos parte de sus logros.

Podemos nombrar a tanta gente envuelta en este progreso y nuestros logros pero no le daríamos suficientemente credibilidad a todas y cada una de ellas, sin embargo podemos nombrar a aquellas y aquellos que nos han apoyado desde el principio y son personas que nuestra comunidad siempre debe recordar con cariño y aprecio, entre ellos tenemos a Melissa Britton trabajadora constante para nuestra comunidad, y por supuesto nuestro apoyo que viene de parte de Beverly Calender-Anderson, Peter Giordano, y por supuesto la oficina del Alcalde Mark Kruzan. Siempre nos sentimos tan agradecidos que ya que junto a ellos hacemos de Bloomington nuestra Ciudad.

Es importante resaltar que en este mes que se celebra un año más de la lucha por los derechos del inmigrante a uno de los nuestros, Cesar Chávez, uniendo todo esto nos sentirnos muy orgullosos de llamarnos Latinobloomingtonians.

Índice:

Eventos ..... p 4

Reporte de la Comisión ..... p 5

Noviazgos y Adolescentes ..... encarte

Impuestos ..... encarte

Alcoholismo en las mujeres ..... 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
Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material es el s15 de cada mes

Cine con Ń

Los premios Oscars y el Cine en Español

Por Gonzalo Vivas
http://gonzvivas.blogspot.com

Ya con el mes de Febrero llegan los Oscars, popular premio otorgado por la academia de las artes y las ciencias cinematográficas aquí en los Estados Unidos. Los Oscars premian a las películas que rigen el mundo del celuloide y aunque estos premios se otorgan en su mayoría a películas realizadas en habla inglesa y tienen un aparte para las películas en lengua no inglesa, hemos vistos a través de los años mas incursiones de artistas y directores hispanoamericanos.

Este año los Oscar no tendrán películas en español nominadas a películas en lengua no inglesa, pero en cambio tendremos a un actor Mexicano, Demían Bichir compitiendo por el galardón a Mejor Actor Protagonista. Se trata de la primera candidatura al Oscar para Bichir, de 48 años por su papel en el drama migratorio "A Better Life" y quien pugnará por el galardón con pesos pesados de Hollywood como George Clooney, Brad Pitt y Gary Oldman. El único intérprete mexicano que ha logrado la estatuilla hasta ahora ha sido Anthony Quinn, quien obtuvo el galardón por dos veces en su vida artística.

Pero no sólo el talento mexicano esta nominado este ano pues también la actriz Franco-Argentina Bérénice Bejo está compitiendo por Mejor Actriz de reparto por la película "The Artist". Bérénice Bejo es la hija del director Argentino Miguel Bejo, y ha vivido en Francia desde los tres años cuando su familia huyo de la guerra en Argentina. En la película "The Artists", dirigida por su esposo el director Michel Hazanavicius Berenice interpreta a Peppy Miller una actriz del cine silente en los años 20. Su actuación en este film le ha ganado la aclamación de la crítica en diversos festivales.

También desde España tendremos a Fernando Trueba nominado a mejor película de animación con su exitosa "Chico & Rita". La producción del cineasta madrileño resultó nominada como Mejor Película de Animación y otro Español Alberto Iglesias buscará cumplir el dicho de "la tercera es la vencida" ya que el músico español ha sumado su tercera nominación a los premios Oscar por la banda sonora de la película "Tinker, Tailor, Soldier, Spy" por lo que todos ellos, son motivo de orgullo para todos los que gozamos de nuestras raíces latinas.

ULTIMATE ROAD SERVICE
Automotive Center
Calidad, servicio y confianza nos respaldan.
Nueva Ubicación lado Sur
Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Sábado previa cita.
•Diagnostico por computadora.
•Suspención.
•Afinaciones.
•Reparación y venta de llantas.
•Calefacción y aire Acondicionado.
•Sistema eléctrico.
Cupón de Descuento
Ahorra 10%
En cualquier reparación
*Aplica solo en precios regulares.
*No es válido con otras ofertas
Servicio de grúa 24hrs.
Abierto de Lun. a Vie. de 8 a 6 Sábado previa cita
Llamanos para información y citas
Tel.: 812.219.81.36

LA MEJOR FIESTA
VIVELA!!! CON
Karaoke party
Canta en vivo tu musica favorita
Mas de 3000 canciones
En inglés y En español
Lleva a tu casa TODA la diversión
1 HORA GRATIS EN LA RENTA DE DOS O MAS
Valido solo hasta Noviembre 30
Incluye equipo, conección y servicio
No tienes que hacer nada, solo llama y disfruta
☎ 812-360-8084

Eventos de la Comunidad

Practiquemos Inglés en el 2012

En el Ayuntamiento de la Ciudad de Bloomington, de 12 medio día a la 1 de la tarde, todos los jueves durante los meses de marzo. Una perfecta oportunidad para que mejores tu acento y vocabulario en Inglés. ¡Te esperamos! cualquier pregunta: sotod@bloomington.in.gov

sábado, 03 de marzo

Café Cubano estará dando una función en el salón de vídeo a las 10 pm. No importa quién eres o de dónde eres ...deja que la música te mueva! Venga, bailar y celebrar la vida con nosotros!

miércoles, 07 de marzo

En honor del Mes de la Historia Nacional de la Mujer y el 40 ° Aniversario de la Oficina de Asuntos de la Mujer, La Casa y los ex alumnos latinos IU Asociación están organizando **"De la historia a La Historia de Ella "IU de Latina Primeras"**...una mesa redonda con tres IU graduadas latinas que han hecho historia en su propio camino en Indiana como una juez, profesoras (educador as/ artistas intérprete o ejecutantes) y estudiantes. Únase a nosotros para estas Mujeres que ayudan a mujeres a tener éxito y escuche sus experiencias. 7pm en La Casa

miércoles, 21 de marzo

Segundo **IU Festival de la Canción español y portugués**, 6:30 pm en el Centro Marshall de Neal-Cultura Afroamericana, el Gran Salón. Este año, el segundo festival de la canción español y Portugués será la sede de nueve estudiantes de IU que cantan canciones en ambos idiomas español y portugués para competir por el primer premio. La entrada es gratuita. Para más información contactar: Israel F Herrera (herrerai@indiana.edu)

Del 5 al 7 de abril

¡Festival de cine Latino viene a Bloomington! El festival muestra la riqueza y complejidad de la vida de los latinos, tanto en los EE.UU. y en sus márgenes. Todas las películas son gratis, pero hay que conseguir un tiquete. Consigue tus entradas gratis en línea en www.cinema.indiana.edu o en la Oficina Auditorio de Caja de IU (de lunes a viernes de 10 a 5pm) o en el cine 30 minutos antes del show. Dirección: 1213 E. 7th Street Bloomington, (en el campus de IU en el lado norte del edificio de Auditorio)

jueves, 5 de abril

7 PM Sleep Dealer *(Accion y aventura)*

10 PM Blacktino *(Comedia y Drama)*

viernes, 6 de abril

7 PM Gun Hill Road *(Drama)*

9:30 PM Zoot Suit *(Drama)*

sábado, 7 de abril

3 PM Memorias del Subdesarrollo *(Drama)*

5 PM Memorias del Desarrollo *(Drama)*

5 PM Memorias del Desarrollo *(Drama)*

domingo, 22 de abril

Todos están bienvenidos a la **Festival de Salud y Bienestar**, de la 1:30-3:00pm, en el sótano del Centro Católico De San Pablo. Se ofrece pruebas, información sobre servicios para la comunidad Latina, antojitos, premios, actividades para niños, y mucho más. Todo está gratuito. ¡Nos vemos ese día!

Comisión Pro-Asuntos Latinos

Informe al Sr. Alcalde

Desde el último informe que presentamos, hemos visto un cambio importante en el ambiente político del Estado y del país con respecto a los inmigrantes latinos. Por lo tanto, una gran parte de nuestro trabajo se ha enfocado en comprender la ley SB590 y el programa federal "Comunidades Seguras", así como sus implicaciones para los latinos que viven y trabajan en Bloomington. Para abordar esta inquietud, hemos traído a expertos en asuntos migratorios para que hablaran con la comunidad latina en tres foros distintos "Conozca sus Derechos". También para responder ante las inquietudes y temores surgidos a raíz de las detenciones e incidentes en que la policía ha parado a los conductores latinos, nos reunimos con el Jefe de Policía Mike Diekhoff y el Capitán Tony Pope. Como resultado de este encuentro, ellos se entrevistaron con unos 60 miembros de la comunidad latina. Este foro abierto permitió al departamento de policía dialogar directamente con los afectados sobre sus temores e inquietudes, y contestar sus preguntas. Creemos como Comisión que este intercambio no sólo ayuda a aliviar los temores sino que también mantiene abiertos los canales de comunicación.

Aunque estos asuntos constituyeron el énfasis principal de nuestro trabajo, también dimos continuidad a otros proyectos e iniciamos algunos nuevos. El programa de intérpretes que se inició el año pasado sigue adelante. Ya las clínicas médicas importantes de la comunidad así como la Clínica del Habla y Audición de IU están llamando a los intérpretes para que brinden sus servicios. Los intérpretes se reúnen con regularidad para ir mejorando sus aptitudes. Melissa Britton y uno de nuestros miembros se reunió con el Grupo de Gerentes de Consultorios Médicos para informarles acerca de la necesidad de adoptar una política lingüística en sus consultorios, así como sobre la importancia de usar intérpretes bien capacitados en su trabajo.

El programa de aprendizaje mediante el servicio social de Indiana University asignó a una estudiante para apoyar a la Comisión en su objetivo de ir aclarando información equivocada acerca de los inmigrantes. El producto que ha venido generando, "Aclaraciones" [*Mythbusters* en inglés] consiste en datos e información recabados de fuentes e investigadores confiables para ayudarnos a contrarrestar las imágenes negativas de los inmigrantes indocumentados. Estas "Aclaraciones" se pueden leer en el sitio web de la Comisión. Pensamos presentarlas también a nuestros representantes electos a nivel estatal y federal.

Uno de nuestros miembros ha creado un sitio Web que servirá como portal de información para toda la comunidad. La Comisión espera forjar enlaces con toda la comunidad a través de una diversidad de información, incluyendo artículos escritos por latinos y sobre latinos, programas comunitarios, datos relevantes, variedades, y preguntas frecuentes. Aunque el sitio web ha estado en línea desde hace unos tres meses, hace falta bastante trabajo todavía antes de empezar a promover su existencia.

Al inicio del Mes del Hispano dimos nuestros segundo premio anual al Latino Destacado del Año y a la Agencia Destacada por su Servicio a los Latinos. Nos dio mucho gusto presentar los premios a Sonia Velázquez y al Programa Bienestar de la agencia Positive Link, respectivamente.

Los miembros de la Comisión recibieron información de parte del organismo Witness for Peace [*Testigos por la Paz*] sobre una gira por todos los Estados Unidos que realizaba una experta en migración y ex migrante, Jaqueline García Salamanca. El 18 de octubre, la Comisión la trajo a Bloomington para dialogar sobre los motivos que impulsan a la gente a dejar sus hogares para emigrar hacia el norte, los escollos que tienen que superar en el camino, y las dificultades que enfrentan al llegar a un país desconocido. La Comisión pidió la colaboración de las iglesias locales y de La Casa de IU para co-patrocinar la visita.

Los proyectos futuros incluyen la posibilidad de trabajar juntos con organismos locales y universitarios para lanzar un Festival del Cine Latino que traería películas latinoamericanas a Bloomington, posiblemente durante el Mes del Hispano.

Gracia Valliant

...apoyar a la Comisión en su objetivo de ir aclarando información equivocada acerca de inmigrantes.

¡Mantenga su Dinero! ¡Reclame su Crédito!

¿Trabajó usted en el 2011? Usted puede ser elegible para recibir un reembolso de impuestos de $5,751 a través del Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC por sus siglas) – aun si no debe pagar impuestos. ¡Es un proceso fácil!

El servicio de ayuda a personas de bajos y moderados ingresos para declarar sus impuestos federales y del estado no cuesta nada. Simplemente traiga la información requerida con usted a uno de los sitios y personas capacitadas le ayudarán a declarar sus impuestos. Puede aplicar para un número de ITIN también.

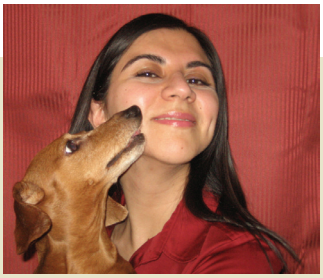
¡Todavía, hay tiempo! Si necesita ayuda en español, hay servicios para usted. Simplemente marque Melissa Britton a (812) 349-3860 para pedir los servicios de un intérprete capacitado. Los servicios de traducción son pagados por El Centro Comunal y United Way de Monroe County y son gratis para usted. Puede visitar cualquier de los sitios que es más conveniente para usted. A los sitios, también hay voluntarios certificados del IRS que son capacitados para ayudar con el proceso de declarar sus impuestos estatales y federales.

Los Sitios son:

- La biblioteca pública de Monroe County, Owen County, y Ellettsville
- Ivy Tech
- IU escuela de Leyes
- South Central Community Action Program
- Twin Lakes Recreation Center

Marque 812-349-3860 para arreglar una cita a uno de esos sitios. Para mayor información marque 2-1-1 o visite el sitio de web www.monroeunitedway.org/eitc.

La violencia en relaciones de noviazgos entre adolescentes



Por Liz Lopez

Datos Acerca de Violencia Domestica en Relaciones Sociales (Noviazgos) en Estados Unidos
La Violencia en relaciones de Noviazgo entre adolescentes ocurre cuando una persona en una relación usa abuso físico, emocional o sexual para tomar el poder y mantener control sobre la otra persona. ¿Qué sabemos acerca de la violencia en relaciones entre adolescentes?

- Una de cada cinco jovencitas estudiantes en escuelas preparatorias (high school) reportan ser física y/o sexualmente abusadas por su compañero/novio (Journal of the American Medical Association, 2004)
- Uno de cada tres adolescentes reporta conocer un amigo o adolescente quien ha sido golpeado, apuñeteado, cacheteado, sofocado, o lastimado físicamente por su pareja (Teenage Research Unlimited, 2005)
- Uno de cada tres adolescentes homosexuales/lesbianas, adolescentes involucrados en relaciones del mismo sexo están tan propensos a la violencia en relaciones sociales que otros jóvenes envueltos en relaciones entre jóvenes del sexo opuesto (Journal of Adolescent Health, 2004).
- La violencia en relaciones sociales entre adolescente ocurre dentro de todas las razas, géneros, y diferentes grupos socioeconómicos: tanto hombres como mujeres son víctimas (National Center for Violent Crime, 2004)

Para mas información sobre la violencia en relaciones sociales entre adolescentes, llama a Middle Way House (812) 336-0846.

Recursos

www.WebofFriends.org
www.casadeesperanza.org
www.middlewayhouse.org
www.loveisrespect.org
www.loveisnotabuse.org

El Alcoholismo en las Mujeres

Saludos amigos y amigas del Centro Comunal Latino. En esta edición de su Boletín Comunitario hablaremos sobre las mujeres y el consumo de alcohol. A pesar de que menos mujeres que hombre beben, entre los que beben en exceso las mujeres igualan o sobrepasan a los hombres en la cantidad de problemas que resultan de su consumo que alcohol. Aquí les proveemos información relacionada al consumo de alcohol

¿Qué son el abuso de alcohol y el alcoholismo?

El abuso de alcohol es un patrón de consumo dañino para sí mismo o para otros. Las siguientes situaciones serían indicadores de abuso de alcohol si ocurrieran repetidamente en un período de tiempo de 12 meses:

- Faltar al trabajo o pasar por alto las responsabilidades del cuidado de los niños a causa de la bebida
- Beber en situaciones que son peligrosas, tales como antes o durante el momento de conducir
- Arrestos por encontrarse bajo los efectos del alcohol o por lastimar a alguien en estado de ebriedad
- Continuar bebiendo a pesar de las constantes tensiones, con amigos y familiares, relacionadas con el alcohol

El alcoholismo o la dependencia al alcohol es una enfermedad. Ésta es crónica, dura toda la vida, y puede ser tanto progresiva como una amenaza para su vida. El alcoholismo está centralizado en el cerebro. Los efectos del alcohol sobre el cerebro a corto plazo son los que causan que alguien se sienta eufórico, relajado o adormecido después de beber. Las siguientes son algunas de las características típicas del alcoholismo:

- *Deseo:* una necesidad fuerte, o urgencia, por beber
- *Pérdida de control:* no poder dejar de beber una vez que se ha comenzado
- *Dependencia física:* síntomas de reajuste, tales como descompostura de estómago, sudor, tembleques y ansiedad, tras haber dejado la bebida después de un período en el cual se ha bebido en exceso
- *Tolerancia:* la necesidad de beber mayor cantidad de alcohol para sentirse "eufórico"

¿Cómo sabe si tiene un problema?

Responder las siguientes cuatro preguntas podría ayudarlo a descubrir si usted o alguien cercano tiene problemas con la bebida.

- ¿Alguna vez ha sentido que debería reducir el consumo de alcohol?
- ¿Le ha molestado ser criticado por la manera en la que consume alcohol?
- ¿Se ha sentido alguna vez culpable por consumir alcohol?
- ¿Ha tomado alguna vez alcohol a primera hora de la mañana para calmar los nervios o para deshacerse del malestar de haberse emborrachado?

Responder "sí" a una de estas preguntas sugiere un posible problema con el alcohol. Si respondió "sí" a más de una pregunta, es muy posible que tenga un problema con el alcohol.

Tratamiento para los problemas con el alcohol y el alcoholismo

El tratamiento para un problema con el alcohol depende de la severidad del problema. Las mujeres que tienen problemas, pero que aún no dependen del alcohol, pueden ser capaces de detener o reducir el consumo con ayuda mínima. Las visitas de rutina a su médico son una oportunidad ideal para hablar sobre el consumo de alcohol y sus potenciales problemas. El proveedor de cuidado de salud puede ayudarla a analizar seriamente el efecto que el consumo de alcohol está teniendo sobre su vida y su salud, y aconsejarla sobre las maneras de dejar de hacerlo o de reducir el consumo.

Fuente: http://www.cdc.gov/spanish

CITY OF BLOOMINGTON
Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100
401 N. MORTON STREET, SUITE 260
BLOOMINGTON, IN 47401

Querido lector:

¿Alguna vez se ha preguntado qué hacer con las medicinas que dejan de tomarse y se van acumulando en el botiquín de casa? ¿O con las medicinas ya caducadas? Disponer de las medicinas no deseadas o pasadas de fecha es un tema importante, puesto que cualquier medicamento que permanezca en el hogar puede convertirse en un riesgo para niños pequeños, animales domésticos, o incluso las personas mayores que puedan confundirse al buscar un remedio. Es más, no se recomienda tirar las medicinas a la basura ni disponer de ellas por el desagüe porque es así como pasan a contaminar nuestro medio ambiente.

Jane Gillespie

Afortunadamente, los residentes del condado de Monroe tienen a su disposición un excelente sistema municipal para deshacerse de medicamentos no deseados. El centro de recolección y reciclaje central del Monroe County Solid Waste Management District (MCSWMD) permite a los residentes de Bloomington y sus alrededores traer medicinas caducadas o no deseadas para que sean incineradas de manera segura y con un impacto mínimo para el medio ambiente. Las personas que residan dentro del condado de Monroe pueden acceder a este servicio sin coste, mientras que las personas que vivan más allá de los límites del condado deberán pagar una tasa de $3.36 por libra de desecho farmacéutico. Los encargados de la MCSWMD recomiendan traer las medicinas a entregar en sus frascos originales, sin embargo también pueden aceptar pastillas sueltas o sin etiquetar. El centro de la MCSWMD también acepta jeringas u otros objetos punzantes, siempre que se entreguen dentro de un contenedor de plástico duro sellado (por ejemplo, una botella de detergente vacía puede servir, procurando que esté bien sellada). El centro de recolección de la MCSWMD se encuentra en la 3400 South Walnut Street, en Bloomington, con horario de 7:30 a 5:30 martes a sábado. Puede obtener más información llamando al 812-349-2848.

Sobre la autora: Jane Gillespie es farmacéutica en la farmacia Kmart de Bedford. Es española aunque lleva muchos años ya viviendo y trabajando en los EEUU, y siempre busca la manera de educar y ayudar a la comunidad hispana a cuidarse y mejorar su salud. Puede contactar con ella en la farmacia Kmart, 1320 James Ave, Bedford, o al 812-275-0301.

9 de marzo

Luis versus Luis: Este segmentopromete llevar las riñas deportivas a otra dimensión! ¡Haz tu voto y llámanos at 323-1200 durante el programa!

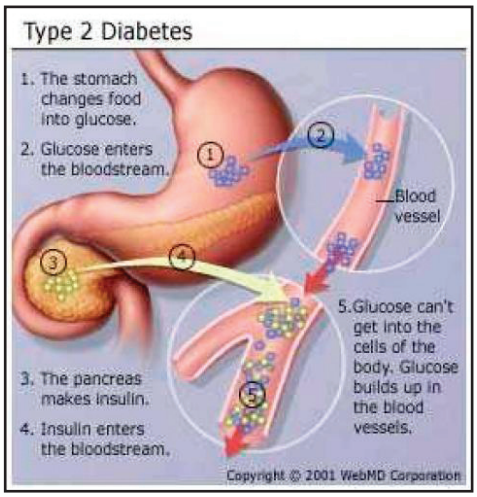
98.1 FM WFHB ¡HOLA! BLOOMINGTON VIERNES 6-7 PM · En Español ·

El Día de Alerta de la Asociación Americana de la Diabetes

Indiana University Health

El Día de Alerta de la Asociación Americana de la Diabetes, que se celebra cada cuarto martes del mes de marzo, es un llamado de un día para la "toma de conciencia" solicitando al pueblo estadounidense a que tomen el Examen de Riesgo de la Diabetes para averiguar si están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a cerca de 26 millones de niños y adultos en Estados Unidos, y una cuarta parte de ellos – 7 millones – ni siquiera saben que la padecen. Otros 79 millones, o uno de cada tres adultos estadounidenses, padecen prediabetes, lo cual los coloca en un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



¿Usted está en riesgo? Todos deberíamos conocer los factores de riesgo para la diabetes tipo 2. Las personas con sobrepeso, poco activas (con un estilo de vida sedentario) y los mayores de 45 años deben considerarse en riesgo para esta enfermedad. Los hispano/latinos y las personas con antecedentes familiares con esta enfermedad también están bajo un riesgo incrementado de padecer diabetes tipo 2.

Desafortunadamente, el diagnóstico se conoce de 7 a 10 años después del comienzo de la enfermedad, luego de que complicaciones debilitantes y mortales han tenido tiempo para desarrollarse. Por consiguiente, el diagnóstico temprano es fundamental para un tratamiento exitoso y para retrasar o prevenir algunas de sus complicaciones tales como enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal, derrame cerebral, amputaciones y muerte.

La Asociación Americana de la Diabetes ha hecho un compromiso firme hacia la prevención primaria de la diabetes tipo 2 al incrementar el nivel de conciencia sobre la prediabetes e involucrar arduamente a los individuos para que participen en comportamientos preventivos tales como, la pérdida de peso, actividad física y alimentación saludablemente.

Hágase cargo de su salud! Los estudios demuestran que la diabetes tipo 2 puede prevenirse o retardarse frecuentemente perdiendo 7% del peso corporal (unas 15 libras si se pesan 200), mediante una actividad física habitual (30 minutos por día, cinco días a la semana) y una alimentación saludable. Al entender que está en riesgo, usted puede tomar las medidas necesarias para prevenir el comienzo de la diabetes tipo 2.

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 812.353.3249.

Source: http://www.diabetes.org/in-my-community/programs/alert-day

DISEÑO GRAFICO PROFESIONAL
ruz•graphic•design
•Invitaciones personalizadas para tus eventos
•Volantes •mantas •posters •logotipos
•Tarjetas de presentacion
•Reparacion de fotografias viejas o rotas
•Escaneo de imagenes (te guardo tus fotos en un cd)
ASESORIA EN COMPUTACION E INTERNET BASICOS
BAJA TUS CANCIONES DE INTERNET, MANDA DINERO A CUALQUIER PAIS POR INTERNET, HABLA POR TELEFONO GRATIS, GRABA DVD'S Y MAS...
TENEMOS LO QUE NECESITAS, SOLO PREGUNTA
INFORMES: Israel Ruz ☎812-360-8084