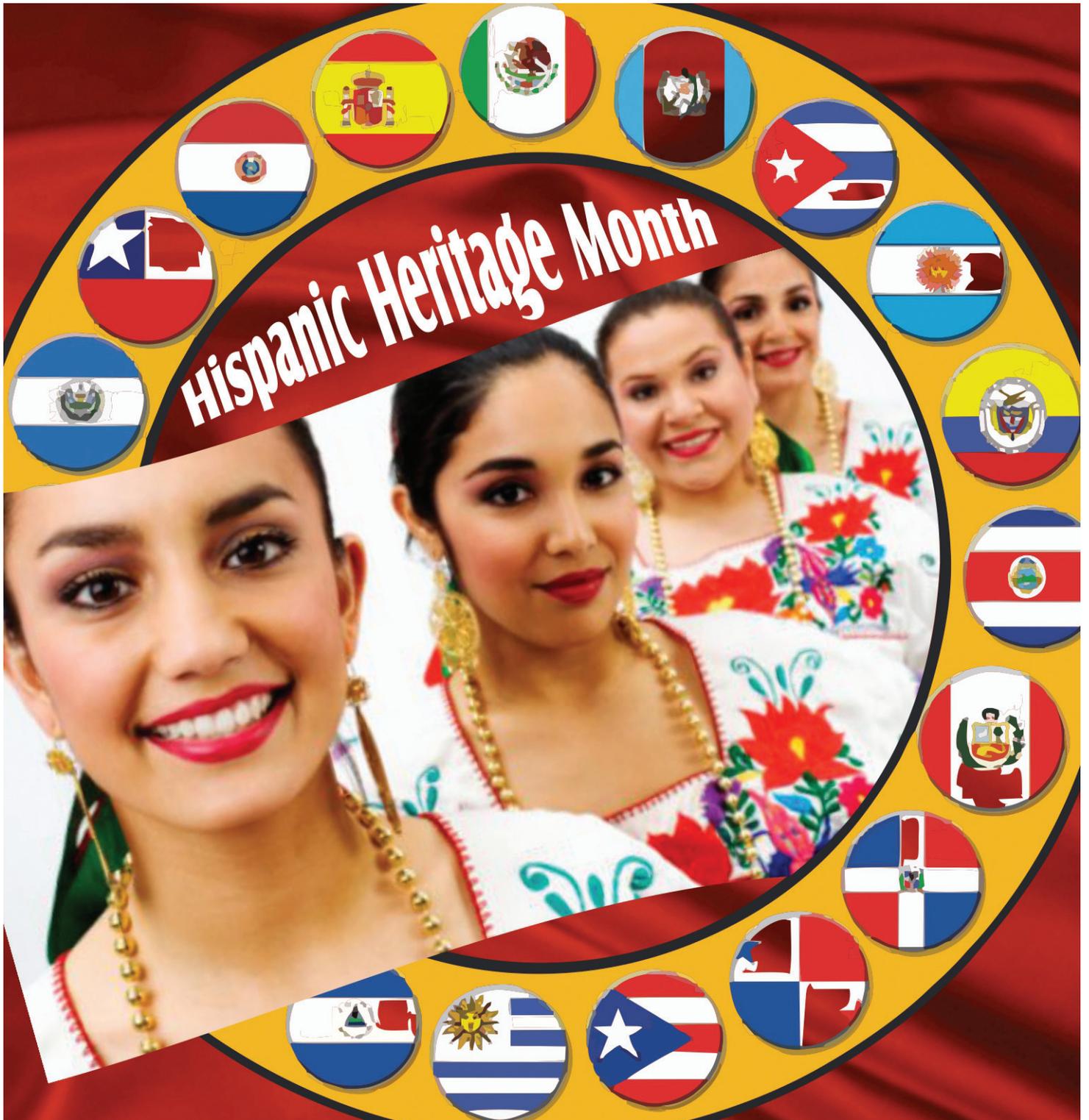


CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

# Boletín Comunitario

SEPTIEMBRE 2012



# Patriótica Costarricense ~ 1856

Por Daniel Soto, Editor

**D**e niño era mi canción favorita y la cantaba a todo pulmón, no era el himno nacional de Costa Rica pero si era el que más me inspiraba, me hacía sentir libre e Independiente. Los catorce de Setiembre marchábamos con nuestros faroles para recordarle a todas y todos los ciudadanos que éramos libres de España, que nuestro país podía decidir lo que nosotros quisiéramos,

Costa Rica es mi patria querida,  
vergel bello de aromas y flores  
cuyo suelo de verdes colores  
densos ramos de flores vertió.

A la sombra nací de tu palma,  
tu sabana corrí siendo niño,  
y por eso mi tierno cariño  
cultivaste por siempre mejor.

Yo no envidio los goces de Europa,  
a grandeza que en ella se encierra;  
es mil veces más bella mi tierra  
con su palma, su brisa y su sol.

La defiendo, la quiero la adoro,  
y por ella mi vida daría,  
siempre libre ostentando alegría  
de sus hijos será la ilusión.

siempre fue la parte de la independencia que más me gusto, salía a la calle con mi farol que había hecho con mis propias manos y aunque usualmente llovía en esos días y a esa hora, no importaba, yo estaba allí feliz de ser parte de la celebración de libertad de mi país.

Un día por allí a finales de los años setentas mientras planeaba mi farol, conocí un señor que trabajaba para el banco mundial, le pregunté si le gustaba Costa Rica y que hacía allí, si era turista; después de varias preguntas me contestó que andaba

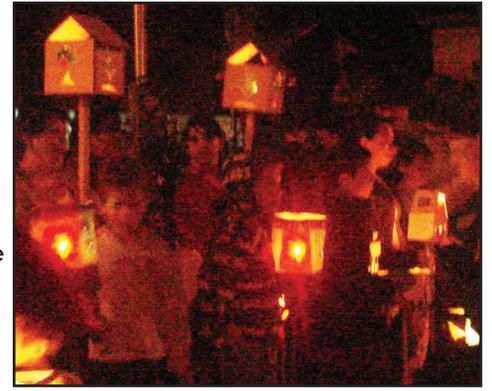
trabajando y que el banco mundial evaluaba a Costa Rica y su economía. Aunque ya yo me preparaba para ingresar a la Universidad no sabía que un banco mundial podía hacer eso. Me comentó nuestro visitante que después de eso, Costa Rica debería subir

los precios de los alimentos para poder recibir suficiente

dinero para pagar sus deudas internacionales.

Me quedé muy pensativo no solo pensando sobre las deudas de mi país, sino, porque esos foráneos decidían la economía de mi país. Pronto me di cuenta que la Independencia de que tanto hablamos no era otra cosa que una fiesta, pero la realidad era que Costa Rica como la mayoría de los países latinoamericanos ahora no pertenecíamos a España pero no éramos libres, la realidad es y sigue siendo que aquellos prestamos realizados en su mayoría por políticos, el tipo de pago y las fechas para realizarlos son realizados para beneficiarse a ellos mismos y su entorno social (amigos, familias, etc). Estos personajes son aquellos que nos han llevado a la deuda externa (que parece eterna) y ahora cada uno de nosotros debemos dinero a alguien a quien ni siquiera conocemos, ni les importamos. Los siervos menguados son aquellos políticos que negocian las riquezas de nuestras tierras y deciden quienes somos pobres o ricos.

La defiendo la quiero y la adoro y por ella mi vida daría, es aquí donde paro de cantar esta canción, porque damos nuestras vidas a cambio de que los siervos menguados puedan vivir una vida muy cómoda, mientras que tú y yo seguimos pensando que somos libres, que no tenemos nada que envidarle a nadie. Y, así un año más pasa y una Independencia más se celebra y decimos con orgullo somos libres.



## Índice:

Editorial .....	p 2
Cielito Lindo .....	p 3
Anuncios de la Comunidad .....	p 4
Enfermedades ETS.....	p 6
La Arepa Venezolana.....	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 para el mes de noviembre es el 28 de septiembre\*



Un platillo lleno de tradición y libertad. En la gastronomía mundial, por su concepción, historia y sabores que se entrelazan, son la representación perfecta de lo que significa México, la concepción de este platillo guarda enormes secretos convirtiéndolo en uno de los más apreciados por nacionales y extranjeros.

Su historia nos remonta a la ciudad de Puebla, durante el siglo XIX, cuando un grupo de monjas agustinas del convento de Santa Mónica lo prepararon para rendir homenaje al general Agustín de Iturbide (después primer emperador de México) a su paso por esa ciudad, cuando regresaba de Córdoba, Veracruz después de haber firmado el tratado que puso fin en nuestro país a la guerra de independencia.

En la creación del platillo, las monjas tomaron como referencia los colores de la bandera trigarante, motivo por el cual este colorido platillo se prepara con: chile poblano y perejil, ambos de color verde que represente la Independencia, el blanco de la nogada creada con nuez de castilla fresca y pelada a mano, que refería a la religión, y el rojo representado por las semillas de granada, que describe la unión de los mexicanos.

Colores que fueron elegidos por Iturbide para su bandera y que, actualmente, se conservan con el mismo significado en la bandera mexicana.



La costumbre marca que los chiles en nogada llevan como mínimo 20 ingredientes, aunque la sofisticación del platillo refiere hoy hasta 50, dando lugar a que su preparación varíe en cada región y su elaboración ha pasado de generación en generación siendo parte de los recetarios de las abuelas y/o producto de la tradición oral; siempre conservando la base de la nogada y su adorno de semillas de granada.

Los cambios más significativos están en el relleno, puesto que al ser un platillo dulce y salado, cada familia le imprime su propio toque.

Debemos decir, que los chiles en nogada son un platillo de temporada, ya que los ingredientes sólo pueden encontrarse frescos y con el mejor aspecto y sabor en los meses de agosto y septiembre, convirtiéndose así en el platillo de las “fiestas patrias”;

pueden encontrarse capeados, pero según la tradición para conservar ese misterioso sabor se deben disfrutar

sin capear; es obligado servirlo al tiempo y si hablamos de la preparación tradicional, requiere de por lo menos dos días y un arduo trabajo, ya que los chiles deben ser pelados a mano, así como la nuez de castilla, la almendra y demás ingredientes picados finamente.

El secreto de esta receta se encuentra en el picadillo con el que se rellenan cada uno de los chiles, siendo éste una mezcla de carne de cerdo y res picada, con plátano, durazno, manzana, perón, pera, acitrón almendras dulces tostadas, pasas, nueces, tomate, y un sin fin de ingredientes que se recrean cada año en las cocinas, restaurantes y casas de México, para recordar cómo fue agasajado Iturbide y más que ello, para convertirse en uno de los emblemas gastronómicos nacionales.



# Anuncios de la Comunidad

## Nueva asistente en Interpretación tendrán las escuelas



**H**ola, mi nombre es Berta Chopite. Soy la nueva interprete/mediadora entre la Corporación de Educación y los Representantes de habla española. Permíteme presentarme. Soy de Venezuela y he vivido por casi 14 años en Bloomington. Hice mis estudios de post grado en Indiana University. Como educadora, creo firmemente que la participación efectiva de los padres en la educación de sus hijos es vital en su proceso de aprendizaje. Debido

al impacto que los padres tienen en el aprendizaje de los hijos es necesario que sepan y entiendan lo que sus hijos están aprendiendo y haciendo en la escuela. Para lograrlo debe existir una comunicación efectiva entre la escuela y los padres. Voy a hacer todo lo que este a mi alcance para elevar el nivel de participación de los padres en la educación dándoles el apoyo académico que necesiten y facilitándoles recursos para que se orienten. También, asistiré a

las conferencias que se establezcan para atender alguna situación que se presente relacionada con el progreso académico o la actuación conductual de los estudiantes, a fin de que sean resueltos. Además, se promoverá la comunicación para detectar a tiempo cualquier situación que deba atenderse inmediatamente para corregirla o para usarla en el desarrollo académico de los estudiantes. La participación activa de los padres en su educación influirá positivamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes y esa es nuestra meta: "El éxito en el aprendizaje del Inglés y el éxito académico". Espero estar en comunicación con todos los padres de habla española y que tienen sus hijos en el sistema educativo. Por favor, siéntanse libre de llamarme si necesitan mi ayuda.

.....  
Broadview Learning Center  
705 W Coolidge Drive  
Bloomington, IN 47403  
812.330.7731 Ext. 50637  
Dirección Electrónica: [bchopite@mccsc.edu](mailto:bchopite@mccsc.edu)



## El Centro Comunal Latino los invita a la Copa Bloomington 2012, del 30 de septiembre al 14 de Octubre.

**E**l plazo para inscribir a tu equipo es el día 14 de septiembre de 2012. El valor de la inscripción es de \$200 dolares por equipo y se podrán inscribir hasta un máximo de 10 jugadores por equipo.

### **Fechas del Torneo:**

Domingo 30 de Septiembre  
Domingo 07 de Octubre

### **Semifinales:**

Domingo 14 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  
812.355.7513

La Ciudad de Bloomington  
Departamento de Recursos de Comunidad y Familia  
401 N. Morton St, Sala 260, Bloomington, IN 47402  
812.349.3860

Para más información, llamen El Centro Comunal Latino al 812.355.7513



# 2012

## Gran Torneo

### Karst Farm Park

# 6x6

#### **Fechas del torneo:**

Domingo 30 de Septiembre  
Domingo 07 de Octubre

#### **Semifinales:**

Domingo 14 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

LA CIUDAD DE BLOOMINGTON  
Departamento de Recursos  
de Comunidad y Familia  
401 N Morton St, Sala 260  
Bloomington, IN 47404  
Ph. 812.349.3860

El Centro Comunal Latino los invita a la Copa Bloomington 2012, del 30 de Septiembre al 14 de Octubre.

El plazo para inscribir a tu equipo es el día 14 de Septiembre de 2012.

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!!!**



## El Centro Comunal Latino TE INVITA

# ¡Inscribe a tu equipo!

Diseño por Israel Ruz



# Indiana University Health Bienestar

Septiembre es el mes de conocimiento del cáncer de ovario y de la próstata

## Bienestar - Un Programa de Positive Link

**iH**ola mi gente! Les vamos hablar sobre que es el cáncer de ovario para las mujeres y el cáncer de la próstata para los hombres.

### ¿Qué es el cáncer de ovario?:

El cáncer ovárico es una enfermedad en las que células malignas o cancerosas son encontradas en los ovarios. Un ovario es uno de dos pequeños y órganos almendrados situó en cada lado del útero que almacena huevos o células gérmenes y produce estrógeno femenino de hormonas y progesterona.

### ¿Cuáles son los síntomas?:

Los síntomas del cáncer de ovario incluyen:

- La presión abdominal, la plenitud, hinchándose o hinchando.
- La molestia pélvica o aflige.
- La indigestión persistente, el gas o la náusea.

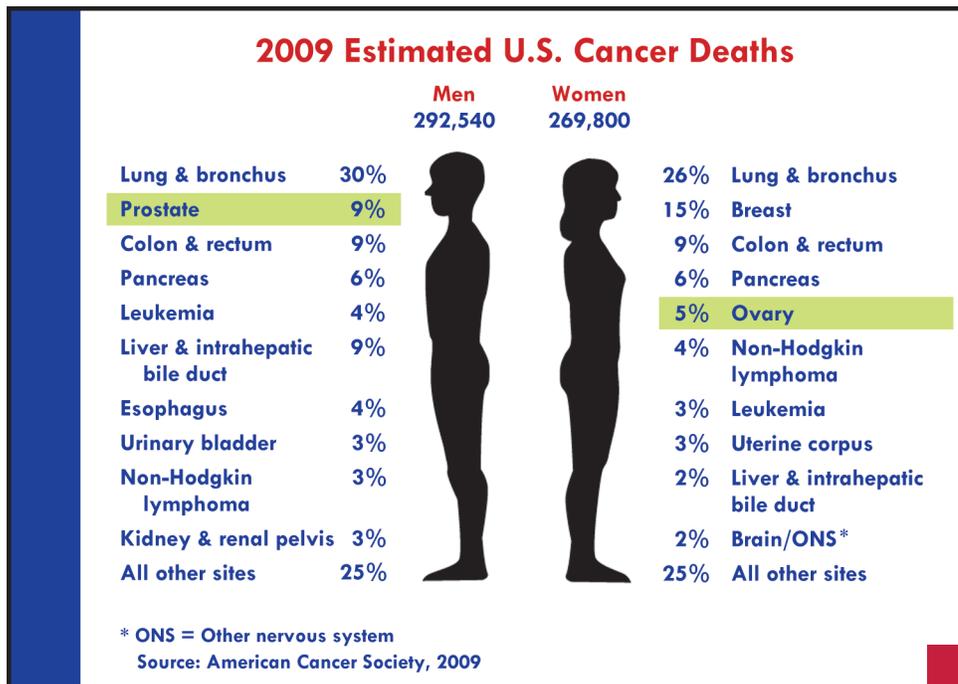
- Los cambios en hábitos de intestinos, como estreñimiento
- Los cambios en hábitos de vesícula, inclusive una necesidad frecuente orinar.
- La pérdida de apetito o sintiéndose rápidamente lleno.
- Una falta persistente de energía
- Dolor en su espalda baja.

### ¿Qué es el cáncer de próstata?:

El cáncer de la próstata es cáncer que ocurre en la próstata de un hombre — una pequeña glándula nogal-formado que produce el líquido seminal que alimenta y transporta espermatozoides.

### ¿Cuáles son los síntomas?:

- Molestia al orinar
- La fuerza disminuida en la corriente de orina
  - La sangre en la orina
  - La sangre en el semen
  - Hinchazón en las piernas
  - Molestie en el área pélvica
  - Dolor en los huesos



Si tiene cualquier de esto síntomas, debe de ver un medico lo más pronto posible. Es mejor prevenir o tener tratamiento para esto canceres los más pronto posible.

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.ovarian.org/what\\_is\\_ovarian\\_cancer.php](http://www.ovarian.org/what_is_ovarian_cancer.php)

<http://www.mayoclinic.com/health/ovarian-cancer/DS00293>

<http://www.mayoclinic.com/health/prostate-cancer/DS00043>



# La Arepa Venezolana

Por Gonzalo Vivas  
gonzvivas.blogspot.com



**E**n mi país Venezuela, la arepa es uno de los más importantes platos de nuestra gastronomía. Y es que la arepa es en Venezuela lo que la hamburguesa es para los norteamericanos o la tortilla para los mexicanos, uno de sus platos favoritos.

Se come principalmente al desayuno o la cena y se pueden hacer horneadas, fritas o como la mayoría prefiere tostada en un comal. Pueden ser saladas, dulces, con harina amarilla o con pedacitos de chicharrón

El secreto en la preparación de la mejor arepa es que, no hay secreto. Mucha labor manual, amasar y práctica para obtener esas perfectas redondas y gorditas exquisiteces que harán agua a la boca de cualquier comensal.

Originarias de la Venezuela pre-colombina a través de los años se han vuelto muy populares en otros países del hemisferio como Ecuador, Panamá y Colombia



## Preparación

Primero colocamos una taza y media de agua en un bol o envase profundo, la sal y un poco de aceite. Agregamos progresivamente la harina diluyéndola en el agua, evitando que se formen grumos.



Después mezclamos con la punta de los dedos mientras agregamos harina y agua poco a poco hasta obtener una masa suave que no se pegue a las manos.



Formamos bolas medianas y las aplanamos hasta lograr un redondel grueso y simétrico como un pan árabe (Pita).



Calentamos un comal o una plancha de metal con un poquito de aceite, colocamos las arepas y las cocinamos por ambos lados hasta que se despegan solas de la plancha. Llevamos las arepas a horno precalentado a 400 ° F al durante aproximadamente diez minutos, las retiramos y las dejamos enfriar. Las arepas a puntos deben sonar huecas si se las golpea con un nudillo.

Como dato curioso el consumo de harina de maíz con que se preparan las arepas por venezolano es de 23 Kilogramos al año, que es algo así como 50.706 lb. En Estados Unidos puedes conseguir la harina de maíz en cualquier supermercado.



## Rellenos

Se pueden comer en el desayuno con mantequilla, queso blanco (entero o rallado), suero de leche o bien rellenas de “perico” que es un revuelto de huevos con cebollas, tomates y especias. Para la cena se recomienda más con “carne mechada” (los hilitos de una falda hervida con verduras y especias, sofritos con tomates, morrones, ajos y cebollas) o con deliciosos aguacates.





**CITY OF BLOOMINGTON**  
 Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100  
 401 N. MORTON STREET, SUITE 260  
 BLOOMINGTON, IN 47404

**2012**

Celebra el mes nacional de la herencia  
 Hispana....al estilo Bloomington!

# Fiesta del Otoño

**Sábado, 22 de septiembre**

**10:00am-12:00pm**  
**La Feria del Agricultor**  
**(en la plaza de City Hall)**  
**401 N. Morton Street**

- \* Música en vivo
- \* Actividades para los niños
- \* Baile Latina
- \* Comida Latina



**CITY OF BLOOMINGTON**



**INDIANA UNIVERSITY**

**CENTER FOR LATIN AMERICAN  
 AND CARIBBEAN STUDIES**  
 College of Arts and Sciences  
 Bloomington



**Indiana University Health**  
 Positive Link



La Casa  
 Latino Cultural Center