



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

DICIEMBRE 2012



Los Beneficios Del Voluntariado

A Las Organizaciones, Comunidades, y Nuestras Familias

Por Daniel Soto

Al ser voluntarios y realizar las cosas que nos gustan, nos da un sentimiento de que hemos alcanzado metas, aprendemos mucho en el hecho de ayudar a los demás. Muy posiblemente, sin nuestra ayuda, las personas que hemos ayudado no hubiesen alcanzado el bienestar que disfrutan al día de hoy. Otras personas que quizás no hubieran tenido la oportunidad de lograr lo que ahora se logra gracias a tu ayuda.

Queremos compartirlas los derechos y responsabilidades del voluntariado:

Derechos Del Voluntario

- Trabajar en un medio ambiente sano y seguro.
- Hacer que se escuchen sus opiniones sobre su trabajo.
- Ser empleado de acuerdo con la legislación sobre igualdad de oportunidades y anti discriminación.
- Saber en qué consiste el trabajo antes de empezar.
- Decidir cuándo y cuánto tiempo estar disponible.
- Negociar trabajo, horas, días (cuando sea posible).
- Un trabajo o actividad significativos.
- Supervisión, instrucción y capacitación.
- Tener las herramientas apropiadas para el trabajo.
- No asumir un puesto que antes desempeñaba un trabajador pagado.

- Contar con un procedimiento para formular quejas.

Responsabilidades Del Voluntario

- Dar lo mejor de sí mismo al hacer el trabajo.
- Ser puntual.
- Cumplir con lo que acepta hacer.
- Informar al coordinador si no le es posible trabajar.
- Respetar la privacidad de las personas con que trabaja.
- Apoyar a otros voluntarios.
- Ser miembro de un equipo.
- Conocer sus propias limitaciones (tiempo, dinero, necesidades físicas, familia y amistades).

Nuestra comunidad también tiene maravillosos voluntarios que trabajan juntos para el bienestar suyo y de su familia, el voluntariado es una fabulosa oportunidad de desarrollarnos como personas y a su vez enseñamos

a nuestros hijos la importancia y el valor de este servicio. Los voluntarios de "Hola Bloomington" y del "Boletín Comunitario" por ejemplo hacen posible que ustedes se enteren de lo mucho que pasa en nuestra comunidad, sin ellos no podríamos lograrlo ya que son una parte fundamental de nuestro trabajo.

De la misma forma, en este día de Acción de Gracias, y queremos que sepan que este día y todos los días del año dimos y daremos muchas gracias por tú ayuda y por nuestra comunidad en donde nos ayudamos los unos a los otros.

Si deseas servir en el voluntariado, ya sea en la Radio WFHB 98.1 en el programa de "Hola Bloomington" siempre necesitamos ayuda y puede ser como anunciante o en el tablero de operaciones, al igual que en el "Boletín Comunitario", puedes ayudarnos con escribir un artículo o ayuda artística o alguna idea que tengas, e incluso ayudarnos a conseguir fondos para estos proyectos que dependen 100% en nuestra comunidad. Tú puedes hacer esa diferencia tan necesaria. Solo tienes que comunicarte al 812-349-3465 con Daniel Soto al 812-349-3860 con Melissa Britton, te estamos esperando!

Índice:

Editorial	p 2
Voluntarios Reciben Premios	p 3
IU Health.....	p 4
Eventos	p 5
Receta del Mes.....	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, Whitney Alderson
Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de Febrero es el 28 de Diciembre

Voluntarios Recibieron Premios Muy Merecidos

Por Melissa Britton

La familia de voluntarios de Hola Bloomington el programa radial son una parte integral del éxito del programa. Sin ellos(as) no podríamos tener un show, ni compartir la amistad y buena compañía del grupo. Quisiera tomar un minuto para expresar mi agradecimiento por los esfuerzos hechos de algunos voluntarios específicos.



RAMÓN TRISTANI

recibió el premio de "Voluntario del Año" por ser locutor fantástico del segmento "Reporte Ecológico". Su trabajo co-produciendo este segmento importante ha mejorado la calidad del show! Escúchalo la primera semana del mes!



ISRAEL F. HERRERA

recibió el premio "Avant Garde Award" por su creatividad y energía con el segmento nuevo: "Un Cafecito Con..." Escúchalo la cuarta semana del mes.



MARÍA AUXILIADORA VILORIA

nos ha dado siete años de servicio al show como locutora y buena amiga! Muchísimas gracias!



JENNY GIBSON

ha producido la sección de eventos cada semana por siete años! Gracias por todo Jenny!



Aprovechen este espacio radial destinado a las noticias, entrevistas, eventos y más. Escucha al show cada viernes a las 6pm hasta las 7pm en WFHB 91.3fm para escuchar a sus amigos y amigas! Y gracias a todos los miembros del equipo:

Luz María López
Carlos Teran
Lylian Martínez
Pamela Mejía
Pep Sobrer
Minerva Sosa
Jorge Gaitán
Cristian Medina
Luis Hernández
Luis Fuentes
Raquel Anderson
Hannah Gallagher
Ashleigh Bizzell
Daniel Soto



Indiana University Health Bienestar

¡Feliz Navidad a Todos!

Un Programa de Positive Link

iHola mi gente! Les vamos hablar sobre cómo mantenerse saludable durante la Navidad. Sabemos que durante esta época del año de felicidad y amistad, es difícil no llegar a una fiesta o dos, donde se sirve comida deliciosa. También, corriendo de un lugar a otro para asegurarse de que todos los miembros de la familia están cubiertas con los regalos que se dan a cabo este año. Queremos asegurarnos de que esté lo más saludable y libre de estrés posible a medida de cocinar, ir de compras, entretener, asistir, y mucho más.

5 consejos para ayudarle a mantenerse sano en Navidad:

1. Ejercicio

Recuerde que debe continuar con su rutina de ejercicios. El hecho de que estábamos fuera y sobre la noche anterior no es excusa para dormir y renunciar a su entrenamiento. Mantenerse activo le ayudará a sentirse mejor. ¡Te lo prometo!



2. Relajación

Sabemos que la Navidad es un tiempo precioso para ponerse al día con todos tus amigos y familiares, recuerde tomar un poco de tiempo para ti. No se estrese más compras de Navidad. Planee sus compras con anticipación, haga una lista de todos los regalos que usted necesita para comprar y evitar las multitudes frenéticas.



3. Nutrición

Recuerde hacer elecciones saludables en esta Navidad. Recuerde comer muchas verduras, frutas y granos enteros. Si te gusta disfrutar de dulces navideños, limite el tamaño de la porción.



4. Agua

Beba mucha agua para mantenerse hidratado. Si usted bebe alcohol, recuerde que debe alternar cada bebida alcohólica con un vaso de agua y por favor no beber con el estómago vacío. Lo mejor es tomar un refrigerio saludable antes de ir a la fiesta, ya que también le impedirá comiendo comida de las fiestas saludables.

5. Dormir

Descanse mucho y apunte a las 7-8 horas de sueño cada noche. No va a hacer o romper su vida si usted no va a todos las fiestas.



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.myspringday.com.au/wellness_centre_details/top_5_tips_to_stay_healthy_during_christmas/302?id=302

El Mundo No Acabara En 2012

Por Sandy Lopez

“La agencia quiere acallar el barullo generado en Internet a raíz de la promoción de una película. El apocalipsis no está previsto para el 21 de diciembre 2012”. Así, de forma clara y sintética, la NASA quiere acallar el barullo generado en Internet sobre el inminente fin del mundo surgido a raíz de una campaña de promoción de la película 2012. Y la comunidad científica ya había manifestado su preocupación.

En un gesto inusual por parte de la agencia espacial de EEUU, sus científicos han querido disipar el temor generado y responder a las numerosas dudas que los usuarios plantean en su página web. En su sección de “preguntas frecuentes” los científicos aseguran que “el 21 de diciembre de 2012 no se producirá el fin del mundo tal y como lo conocemos”. “Sin embargo”, aclaran, “una vez más llegará el solsticio de invierno”.

Aunque las teorías sobre diferentes apocalipsis han estado presentes en Internet desde su nacimiento, la oleada de nueva información que se ha publicado en diferentes páginas web pseudo-científicas ante la promoción de la película han alarmado a muchos internautas. Pero desde la NASA aseguran que “nada malo va a pasar a la Tierra en 2012. Ninguno de nuestros científicos ni colaboradores conoce amenaza alguna que pueda acabar con nuestro planeta en 2012”.

Hollywood ha fomentado la histeria para promocionar 2012

El profesor Morrison, que desde hace años responde a los enigmas del universo en su web Ask an astrobiologist (Pregunte a un astrobiólogo), recibe desde hace unos meses un inusual número de preguntas relacionadas con los cataclismos profetizados. “Hace dos años, recibía una cada semana; ahora me llega una docena diaria”, confirma. Asegura que le han llegado correos preocupantes, entre ellos uno escrito por dos adolescentes “que planeaban acabar con sus vidas para no presenciar el fin del mundo”. Para tranquilizar a la opinión pública, E. C. Krupp, director del Observatorio Griffith de Los Ángeles, una de las instituciones astronómicas más prestigiosas del país, ha dejado claro que “el mundo no llegará a su fin el 21 de diciembre de 2012”. Es decir, que será un viernes más, sin catástrofes ni plagas bíblicas.

Alcalde Mark Kruzan

Eventos de la Comunidad

Diciembre 3rd

MCCSC Noche Familiar Latina ~ Otoño 2012

¡Ser parte del éxito de tus hijos(as)!

Ven y siéntete conectado con la escuela

5:30-7:00 p.m.

Templeton Elementary School

Entretenimiento (Música, danza y canciones)

Actividad cultural (manualidades y juegos)

Panel de estudiantes y padres sobre cómo tener éxito en la escuela. Comida ligera ¡No te lo pierdas!

Organizadores:

MCCSC, Oficina del Aprendizaje del Inglés, 812.961.7500

Patrocinado:

La Casa (Latino Cultural Center), Indiana University y City of Bloomington, Community and Family Resources Department

12 de Diciembre Día de la Virgen de Guadalupe

Los invitamos a participar con su familia y amigos de las actividades en celebración de Nuestra Señora de Guadalupe!

* Martes 11 de Diciembre—
Serenata a la Virgen—
11:00pm

* Miércoles 12 de
Diciembre—Misa a la
Virgen—12:00 am
(Medianoche)

* Miércoles 12 de
Diciembre—Cena y
celebración—1:00am
(Tendremos deliciosos
platicos Mexicanos)

Lugar: Iglesia de San Pablo (1413
E. 17th Street, Bloomington, IN



* Acompáñanos también a rezar el Rosario a la Virgen todos los días del 14 de noviembre hasta el 12 de diciembre a las 7:00 pm

* Recuerden que tenemos Misa en Español todos los Domingos a las 12:30pm

Para mayor información, por favor comunicarse con Tim Gonzalez al teléfono 812-339-5561 xt. 27

*“No estoy yo aquí...
que soy tu madre?”*

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de tormentas invernales

Las tormentas invernales varían mucho en escala: desde nieve moderada durante pocas horas hasta una ventisca con un fuerte viento que arrastra la nieve y reduce la visibilidad a cero durante varios días. Algunas tormentas invernales abarcan varios estados, mientras que otras afectan sólo a una comunidad. Muchas están acompañadas de peligrosas temperaturas bajas y, a veces, vientos fuertes, hielo, aguanieve y lluvia helada.

Aprende la diferencia

Pronóstico de tormenta invernal:

Es posible que se presenten condiciones de tormenta invernal dentro de 2 a 5 días.

Advertencia de clima invernal:

Se prevén condiciones de clima invernal que causarán considerable inconveniencia y tal vez peligros. Si se toman precauciones, estas situaciones no deberían amenazar la vida.

Alerta de tormenta invernal: Es posible que ocurran condiciones de tormenta invernal dentro de 36 a 48 horas. La población en la zona de alerta debe repasar sus planes en caso de tormentas invernales y mantenerse informada sobre el clima.

Aviso de tormenta invernal: Comenzaron o comenzarán dentro de 24 horas condiciones graves de tormenta invernal que amenazan la vida. La población de la zona de alerta deberá tomar precauciones de inmediato.

¿Qué hago?



- Ponte varias capas de ropa liviana, guantes o manoplas y un gorro (preferentemente uno que cubra las orejas).
- Ponte botas térmicas impermeables para mantener los pies calientes y secos y no resbalarte en el hielo y la nieve.
- Prepara tu automóvil para el invierno y llena el tanque de gasolina. El tanque lleno evitará que se congele el tubo por donde pasa la gasolina.
- Mantén en buen estado el equipo de calefacción y las chimeneas con una limpieza e inspección cada año.
- Lleva a los animales domésticos al interior de la casa durante el clima invernal. Traslada a otros animales o ganado a zonas resguardadas con acceso a agua potable que no esté congelada.
- Si hay peligro de que se congele tu casa, abre el grifo y deja correr el agua, aunque sea un hilo, para que no se congelen las tuberías.
- La **congelación** y la **hipotermia** son emergencias peligrosas y que amenazan la vida. Aprende en un curso de primeros auxilios a responder a estas emergencias.

¿Qué cosas necesito?



- un galón de agua por persona por día para un mínimo de 3 días
- alimentos no perecederos y de fácil preparación para un mínimo de 3 días
- linterna
- radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
- pilas de repuesto
- botiquín de primeros auxilios
- medicamentos (para 7 días) y artículos médicos (aparatos de audición con baterías de repuesto, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- herramienta multiuso
- artículos sanitarios y de higiene personal
- teléfono celular y cargador
- datos de contacto para emergencias
- dinero en efectivo
- artículos para bebés (biberones, leche artificial, comida especial, pañales)
- Artículos para mascotas (collar, correa, identificación, comida, jaula, recipiente)
- herramientas o artículos para proteger tu casa

- abrigo, guantes o manoplas, gorros, botas y mantas adicionales y ropa abrigada para todos en la familia
- alternativas para calefacción como chimeneas y estufas de leña o carbón

¿Qué hago después de una tormenta?



- Si no tienes suministro eléctrico o calefacción cuando hace frío extremo, ve a un refugio público.
- No conduzcas cuando hay aguanieve, lluvia o llovizna helada, nieve o niebla espesa.
- Antes de iniciar labores intensas en el frío, ten en cuenta tu condición física, el clima y la naturaleza de la labor.
- Protégete del congelamiento y la hipotermia con varias capas de ropa abrigada, suelta y ligera. En lo posible, quédate adentro.
- Fíjate si algún vecino necesita ayuda, como las personas de edad avanzada que viven solas, las personas con discapacidad, los niños, etc.

Avisa a tus familiares que estás a salvo Si ocurre una fuerte tormenta invernal o cualquier otra catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, puedes llamar al 1.866.438.4036 para anotarte y anotar a tus familiares.



Infórmate sobre la preparación en caso de desastres y emergencias.
Visita cruzrojaamericana.org.

Rosca de Reyes (Guatemala)

Pro Gracia Valliant



Ingredientes:

- 3-3½ tazas de harina
- 1 paquete de levadura
- 2/3 tazas de leche
- 6 cucharadas de mantequilla, derretido
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- ½ cucharadita de canela
- ½ taza de almendras, escalados
- ½ taza de fruta escarchada
- ½ taza de azúcar morena, tamizado
- ¼ cucharadita de vainilla

Leche

- 2 cucharadas de almendras escalados
- Cerezas escarchadas
- Naranjas escarchadas

En una olla grande combine 1½ taza de harina y la levadura. Caliente las 2/3 tazas de leche, las 6 cucharadas de mantequilla, 1/3 tazas de azúcar y la sal hasta estar tibio, Revuelva constadamente. Combine con los ingredientes secos. Añade los huevos. Bátilos con una batidora a baja velocidad por ½ minuto. Bátilos por 3 minutos más (a alta velocidad). Con las manos, revuelva 2 tazas más de harina hasta que la masa esta suave. Amase la masa por 8-10 minutos o hasta que este muy suave. Ponga la masa en una olla engrasada cubierta, hasta que la masa doble en tamaño (una hora u hora y media). Papáchela y póngala en una área cubierta con harina Revuelva la masa en un recipiente rectángulo de 20 x 12 pulgadas. Brocha la masa con 2 cucharadas de mantequilla derretida.

Combine la cucharada de azúcar y la canela, remueva con ½ taza de almendras y frutas escarchadas. Espárcela encima de la masa. Revuelva la masa como para un jellyroll , empezando con el lado mas largo.

Selle el borde de la masa. Una en forma de círculo. Ponga en una bandeja de hornear engrasada con la parte enrollada abajo. Corta a intervalos. Cubre y deje levantar por 30-45 minutos o hasta casi ha doblado su tamaño. Hornee a 375 grados por 25-30 minutos. Deje enfriar.

Combina el azúcar morena y suficiente leche para que pueda ponerlo fácilmente en el pan. Espolvoree el pan con 2 cucharadas de almendras y decore el pan con la fruta escaldas.

Estas fotos no necesariamente es como.



Festejemos Juntos

El Centro Comunal Latino y La Ciudad de Bloomington tendremos **UNA FIESTA NAVIDEÑA**. Comparte con nosotros la amistad, la buena comida y actividades para los niños.

Traiga un plato de comida para compartir, ensalada, postre o refrescos... es una fiesta de traje. Así que ponte tu ropa navideña y disfrutemos de lo maravilloso que es COMPARTIR.

11 de noviembre a las 5:00 pm

El edificio
Showers (City
Hall), 401 N
Morton Street

¡Esperamos
verles acá!



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404