



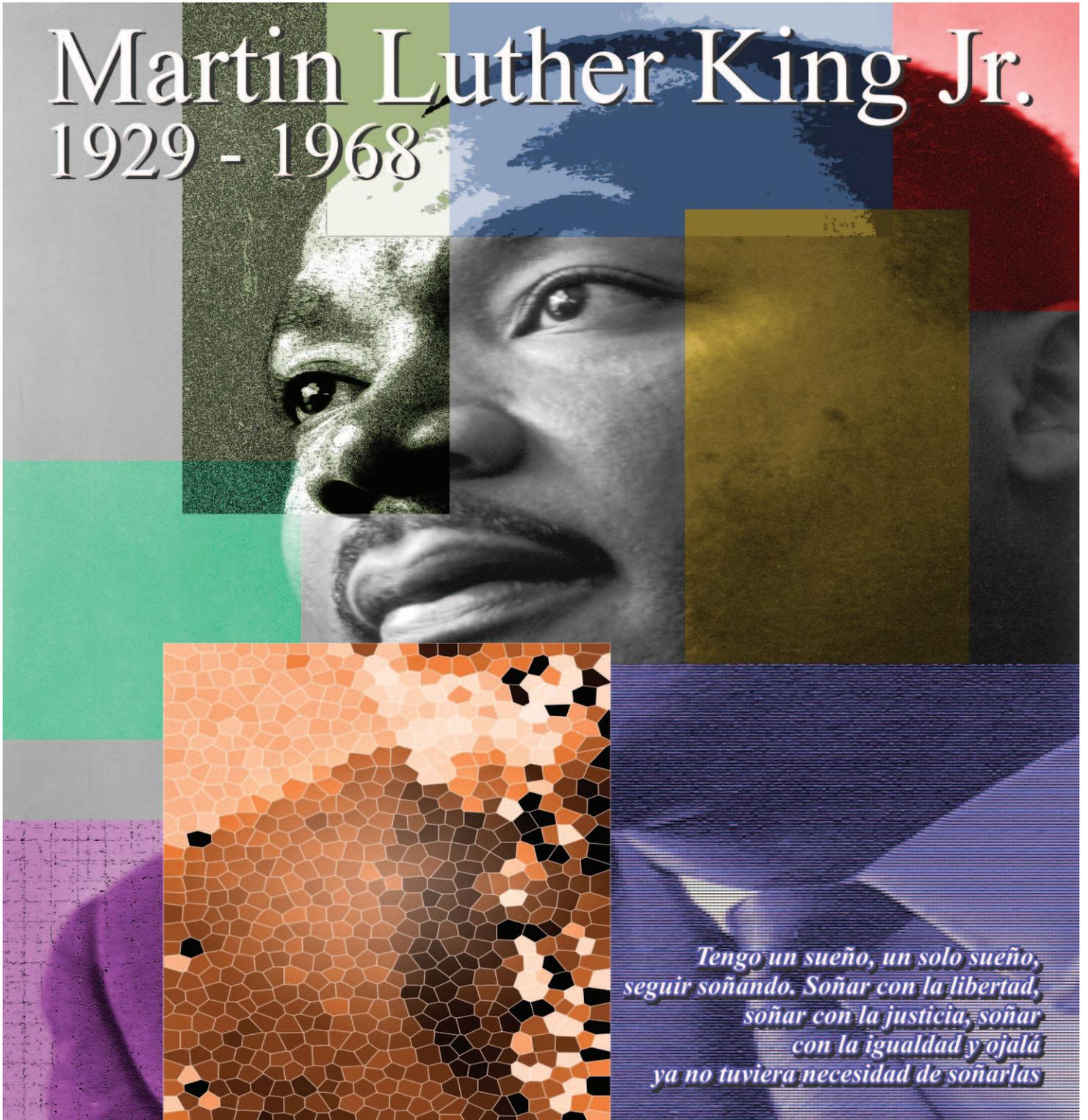
CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

# Boletín Comunitario

FEBRERO 2013

## Martin Luther King Jr. 1929 - 1968



*Tengo un sueño, un solo sueño,  
seguir soñando. Soñar con la libertad,  
soñar con la justicia, soñar  
con la igualdad y ojalá  
ya no tuviera necesidad de soñarlas*

# Viajando por Europa

## Editorial

Por Daniel Soto, *Editor*

**H**ay diferentes razones que nos llevan a emprender nuestros viajes, algunos viajamos por razones familiares, para visitar amistades o por razones de trabajo. Pero los que me gustan a mí son los paseos a lugares turísticos y eso es lo que estuve haciendo aquí en Europa junto a mis amigos visitando muchas ciudades. El hospedaje aquí siempre es difícil ya que los hoteles son chiquitos, más aun los baños, pero esta vez decidí escoger los hoteles por el tamaño de sus baños y en efecto nos hemos hospedado en los memorables hoteles con baños grandes y confortables.

Aquí tampoco hay muchos servicios al inmigrante como los hay en



Bloomington, (como la preparación de impuestos que esta ahora en efecto en nuestra comunidad) la gente Latina que trabaja aquí, se quejan que no hay ayuda para ellos, ni para sus familias. Por esta razón, me puse a pensar en nosotros allá en Indiana y en la gente que a través de agencias hacen lo mejor posible para lograr mejorar la condición de vida de la población.

Me acordé de muchos de ustedes, de lo mucho que trabajan y lo bonito que es vivir en Bloomington. Como nos ayudamos todos para que seamos una comunidad responsable y que podamos recibir los beneficios por ser la comunidad Latina de Bloomington. Es algo que siempre voy a apreciar. Deseo que nuestra ciudad mejore en todos los sentidos, que exista trabajo para todos logrando así de esta manera que nuestros hijos estudien y en un futuro no muy lejano estemos mucho mejor y satisfechos con el trabajo realizado.

Les extraño pero no mucho ya que ando paseando y disfrutando de cosas bonitas y pronto estaré por allá para que trabajemos mucho.



### Índice:

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Editorial .....                | p 2 |
| Cine con Ñ.....                | p 3 |
| IU Health.....                 | p 4 |
| Cielito Lindo .....            | p 5 |
| El Centro Comunal Latino ..... | p 6 |
| La Receta.....                 | 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 Abril es el 28 de Febrero\*



# Cine con Ñ

Por Gonzalo Vivas

**A**l parecer, todos lo que han visto “les Miserables” de Tom Hooper, tienen una opinión diferente acerca de esta película. Sin miedo a equivocarme creo que podemos admitir que “les Miserables” es una obra bien difícil de adaptar a un musical. Y es que para cualquier director por muy bueno que sea en su arte, va a tener que enfrentar una tarea casi imposible, que es resumir en casi tres horas una novela de más de 1500 páginas y además de uno de los más brillantes escritores de la literatura universal como lo es Víctor Hugo. En este melodrama tan colosal, cuya compleja y brillante puesta en escena sólo se puede glosar con superlativos, hay algo de despiste. Por eso me cuesta criticar la película, porque no acabo de encontrar lo que no cuadra.

El ritmo de la película lo sostiene la capacidad para la composición de Hooper y un trabajo actoral impecable. No cabe duda que el protagonista absoluto de “Les Miserables” es Hugh Jackman. Con trabajos anteriores en otros musicales como cantante, bailarín y actor, el intérprete australiano se come literalmente la pantalla, con una sobrecogedora recreación de

Valjean, sublime en el cénit de su rabia contra un sistema implacable e injusto, e incluso en la piedad, la tristeza o el perdón. Tanto su voz como su figura están al servicio de todas estas sensaciones, que golpean al espectador como si estuvieran en el medio del océano, con olas implacables y embravecidas amenazando con la zozobra, y momentos en los que se encontrarán en una sima insondable de amor, piedad y esperanza. La vida de Valjean es un continuo sufrimiento, pero logrará conocer la dicha.

Mientras su antagonista en escena es Russell Crowe quien da vida a Javert, el frustrado y amargo policía que le hará la vida imposible hasta el final de sus días. Además de una Anne Hathaway quien se pone en la piel de Fantine, una mujer que sufre no pocos infortunios a lo largo de su vida. Suya es la escena más sobrecogedora de la película, capaz de emocionar al más impasible, auténtica muestra de cómo la maldad humana, en su versión más abyecta, es capaz de destruir a cualquiera y barrer sus esperanzas. Su lírica, aunque no perfecta, es una de las mejores de la cinta, muy bien modulada y adaptada al torbellino



de emociones que debe atravesar Fantine. Hathaway se ha consagrado como una verdadera revelación del cine Hollywoodense.

La película suerte de ópera épica entusiasma, no cabe duda nos emociona y entretiene mostrándonos una historia maravillosa, que Víctor Hugo marcó a fuego en la tradición literaria europea. Pero hay también algo artificial, forzado. Algo que me dice que Tom Hooper no juega limpio, que se ha preocupado más por hacer un producto exitoso que una buena pieza de cine. Para mi “Les Miserables” sigue siendo un gran musical, pero como película resulta aburrida, aun con sus escenas épicas. Y es que está claro que actualmente no hay muchos directores que sepan manejar un musical y Tom Hooper puede que no sea uno de ellos.



Abierto todo el año

671 S Landmark Ave. Suite A  
Bloomington, IN 47403

Phone: 812.822.0237  
Cell: 812.320.3981

E-mail: expresstaxnow@gmail.com

**Roberto & Yvette Hevia**  
RTRP

- IMPUESTOS
- Número de ITIN
- Notario Público
- Traducciones
- Placas de Autos
- Reconstrucción de Título de Autos
- Llenamos Aplicaciones de Empleo
- Procesamos Licencias de Alcohol
- Llenamos Papeles Legales
- Bodas

**Si usted no tiene papeles,  
puede hacer sus  
impuestos y obtener  
su número de ITIN  
con nosotros.**

**Tu conexión Latina  
en Bloomington IN**



Celular & 250 minutos gratis cada mes para personas en programas de asistencia del Gobierno!



# Indiana University Health Bienestar

## Un Programa de Positive Link

San Valentin Sexo Seguro es Nuestro Mejor Regalo



**E**ste año, en lugar de chocolate y flores para celebrar el Día de San Valentín, el regalo más romántico es recordar a su pareja sobre la importancia de sexo seguro!

Algunos métodos anticonceptivos son más eficaces que otros. La tabla que figura a continuación compara la eficacia de diferentes métodos anticonceptivos.

### Diferentes Métodos Anticonceptivos

| Método anticonceptivo                    | ¿Cuántas parejas que utilizan este método quedarán embarazadas en un año? | ¿Qué tan eficaz es el método para evitar un embarazo? | Protección contra enfermedades de transmisión sexual |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Abstinencia                              | Ninguna                                                                   | Totalmente eficaz                                     | Si                                                   |
| Parches                                  | 5 - 8 de cada 100                                                         | Muy eficaz                                            | No                                                   |
| Píldora anticonceptiva (la Píldora)      | 5 - 8 de cada 100                                                         | Muy eficaz                                            | No                                                   |
| Condomes                                 | 15 de cada 100                                                            | Moderadamente eficaz                                  | Si                                                   |
| Diafragma                                | 16 de cada 100                                                            | Modera-mente efectivo                                 | No                                                   |
| Anticoncepción de urgencia               | 1 - 2 de cada 100                                                         | Muy eficaz                                            | No                                                   |
| DIU                                      | Menos de 1 cada 100                                                       | Muy eficaz                                            | No                                                   |
| Método del ritmo                         | 25 de cada 100                                                            | No muy eficaz                                         | No                                                   |
| Espermicida                              | 29 de cada 100                                                            | No muy eficaz                                         | No                                                   |
| Retiro antes de la eyaculación           | 27 de cada 100                                                            | No muy eficaz                                         | No                                                   |
| No utilizar ningún método anticonceptivo | 85 de cada 100                                                            | Ineficaz                                              | No                                                   |

Las parejas que tienen relaciones sexuales deben utilizar métodos de control de la natalidad en forma adecuada y cada vez que tienen relaciones, para evitar un embarazo.

La tabla que figura a continuación indica cuán bien funciona cada método anticonceptivo. De cada cien parejas que utilizan cada tipo de método anticonceptivo, la tabla indica cuántas de esas parejas quedarán embarazadas en un año.

Es importante elegir un método anticonceptivo sobre la base de cuán bien funciona, pero existen otros factores de importancia. Otros aspectos importantes que debes tener en cuenta son, por ejemplo:

- cuán fácil resulta utilizar ese método anticonceptivo en particular
- cuánto cuesta el método anticonceptivo
- la salud de una persona o el hecho de que esté tomando otros medicamentos pueden hacer necesario utilizar o evitar un determinado método anticonceptivo.

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.



Cielito  
lindo



# La leyenda de Iztaccihuatl y Popocatepetl: Una Historia de Amor

por Sandy Lopez

**E**n México hay muchas leyendas prehispánicas. Una de las más bonitas es sobre la formación de los volcanes Iztaccihuatl y Popocatepetl en el Valle de México. Cuenta la leyenda...que cuando los aztecas dominaban a los demás pueblos del Valle de México, el cacique de Tlaxcala, cansado de tanta opresión, decidió declararles la guerra. En medio de este caos bélico surgió el amor entre el guerrero Popocatepetl, y la princesa Iztaccihuatl.

Antes de partir a la guerra el valiente guerrero pide la mano de la princesa. Un rival guerrero de Popocatepetl, y enamorado también de la princesa, inventa que Popocatepetl ha muerto. La princesa al conocer la noticia muere de pena. Popocatepetl regresa triunfante de las batallas, sólo

para saber la muerte de su amada. El inconsolable guerrero cogió a la princesa en brazos y se la llevó a las montañas. Mandó construir con 20000 esclavos una gran tumba frente al sol amontonando diez cerros, y formando así una gran montaña. Depositó ahí a su amada y la lloró durante varios días y noches, hasta que se quedó dormido del cansancio y dolor.

Los dioses tuvieron compasión de ellos, los cubrieron de nieve y los convirtieron en dos grandes volcanes. Iztaccihuatl proviene de iztac, que significa blanco y cihuatl que significa mujer. El monte se conoce como mujer dormida, porque la silueta del volcán asemeja esa forma. Popocatepetl viene de popoa : humo y tepetl que significa cerro. Se puede traducir como monte humeante, y así es ya que el volcán



a veces despierta, y ve a su amada muerta junto a él. Abrumado por el dolor vuelve a gritar y se ve desde lejos su dolor.

Esta es la leyenda que todos conocemos desde niños. Aunque el final no es el típico final feliz, la leyenda nos transmite que hay amores tan profundos que trascienden la barrera de lo terrenal.

## Regístrese para la clase de Ciudadanía y Naturalización



City of Bloomington  
Community and Family  
Resources Department



**Marzo 26 - Abril 25**

**los martes y los jueves  
6:30pm-8:00pm**

**City Hall Building  
Cost \$30.00**

**Plazo de inscripción  
March 22, 2013**

**Cuidado de niños puede  
ser disponible**

- Aprende sobre el Proceso de la Naturalización
- Prepare para el examen de la Naturalización
- Estudie la historia del gobierno del los EEUU
- ¡Conocerse a su comunidad!
- Este curso será conducido en inglés

Para mayor información Melissa Britton  
a 812-349-3860 or email:  
brittonm@bloomington.in.gov

*¡Estudiantes del Idioma Inglés son bienvenidos!*



# Para celebrar muchos días de San Valentín

Por Erika Piquero

**i** vístase de rojo por su corazón! Febrero es el mes del corazón, pues debe vestirse en rojo para demostrar su apoyo por la lucha contra las enfermedades del corazón. Tenemos unos consejos para mejorar su salud de corazón.

## ¡Sea activo!

Debe hacer por lo menos 30 minutos de actividades físicas cada día, por ejemplo:

- Caminar
- Correr
- Bailar
- Zumba
- Montar a bicicleta
- Nadar



## ¡Coma saludablemente!

Baje el consumo de comidas con mucha sal, sodio, grasas saturadas y grasas trans. Aumente el consumo de comidas como verduras, frutas, granos con mucha fibra y comidas con grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Aquí hay ejemplos:

| Comida saludable | Comida no saludable                         |
|------------------|---------------------------------------------|
| Verduras         | Comida congelado                            |
| Frutas           | Comida rápida                               |
| Pollo            | Comida con mucho azúcar                     |
| Pescado          | Comida frita                                |
| Harina de avena  | Comida chatarra, como papas fritas o dulces |
| Pan integral     |                                             |

## ¡Escúchale a su corazón!

Si hay señales de peligro, págueles atención. Busque ayuda médica más temprano y puede aumentar la probabilidad de evitar enfermedades más serias del corazón.

### Señales de peligro:

- Dificultad de respirar
- Dolor de pecho
- Mareo frecuente
- Nausea frecuente
- Debilidad frecuente
- Falta de energía

Nuestra misión en el Centro Comunal Latino es ofrecer programas de salud, colaborar con otras organizaciones y programas para promover el bienestar de la gente latina y de la comunidad en general y apoyar a los latinos con apoyo e información respecto a sus preguntas y necesidades específicas. ¡Venga a vernos! El CCL está ubicado en el segundo piso de la biblioteca pública (detrás del elevador). Nuestro horario de atención al público es: lunes 9 a.m.–1 p.m., 4–7 p.m.; martes 2:30–7 p.m.; miércoles 12:30–7 p.m.; y jueves 9–11 a.m., 4–7 p.m. Llámenos al (812) 355-7513 o envíe un correo electrónico al [elcentrocomunal@gmail.com](mailto:elcentrocomunal@gmail.com)

Sources:

[http://www.goredforwomen.org/wearredday/resources/documents/2012.10/heart\\_health\\_guide\\_cards\\_wrd\\_2013\\_hr.pdf](http://www.goredforwomen.org/wearredday/resources/documents/2012.10/heart_health_guide_cards_wrd_2013_hr.pdf)

[http://www.goredforwomen.org/wearredday/resources/documents/2012\\_wrd\\_grptc\\_newsletter.pdf](http://www.goredforwomen.org/wearredday/resources/documents/2012_wrd_grptc_newsletter.pdf)

<http://api.ning.com/files/3mRsWYzCFUH7Fglt51jxvfq4LvF8YRivDNzO8Y-zap1ECqLVvpDgI0YYqsXjuGxACSb387seJgfbAnkxyQjbpKP3ZalxKoR8Q/heartshapedfruitsnveg.jpg>





# La Receta

## Sancocho Dominicano

Por: *La Abuelita de Ana la Dominicana*

**E**l sancocho es uno de los platos favorito y mas mencionado cuando es un día de lluvia, oh cuando estamos en alguna celebración, como una reunión familiar o un cumpleaños. Hay muchas versiones de cómo hacer un sancocho y que colocarle. Esta es la forma que nos gusta en mi casa y espero que con este paso a paso tengan una idea de cómo hacer un sancocho. Ya luego que tengan la experiencia podrán hacerlo con los ingredientes que les gustan. Espero les guste este paso a paso y les sea de mucha utilidad.



Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 Hr 0 Min

Tiempo de cocción: 3Hr 0 Min

Ingrediente principal: Carnes Rojas

### Ingredientes:

#### Vegetales:

- 3 plátano (cortar en pedazos)
- 5 guineos (cortar en dos)
- 1 libra de yuca (no cortar la yuca muy pequeña)
- 1 libra de ñame (cortar en cuadros no muy pequeños)
- ½ libra de yautía, blanca, amarilla y lila (malanga)(cortar en cuadros no muy pequeños)
- 3 mazorcas de maíz (cortar las

- mazorca en 3 pedazos oh a su gusto)
- ½ de una ahuyama pequeña (cortar en cuadros no muy pequeños)
- 3 tallos de apio
- ½ ají verde
- ½ cebolla
- Cilantro (la cantidad a su gusto)

#### Carnes:

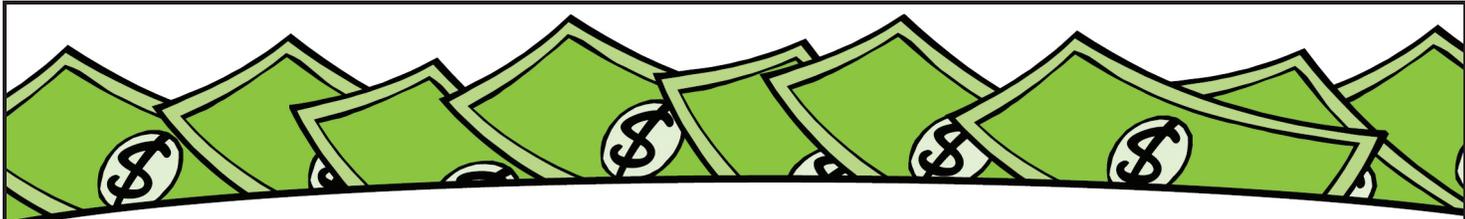
- Cortar las carnes en cuadritos a su gusto, menos el pollo
- 1½ libra de carnes de res en cuadritos (puede usar carne de res con huesos)
- 1 libra de cerdo en cuadritos
- 3 chuletas ahumada cortadas en dos
- 1 libra de pollo (yo use la cadera, muslo, ala y pechuga)
- 1 patita de cerdo (opcional)
- Puede añadir otros tipos de carnes si así desea.
- 5 caldos de pollo
- Sofrito, orégano, adobo a gusto

### Preparación

Cortar y lavar las carnes. Luego sazonar con el sofrito, orégano y adobo. Yo uso un poco de soy sauce, me gusta darle un toque más saladito a la carne. En un caldero grande poner un poco de aceite y rociarle un poquito de de azúcar (el azúcar es para que la carne coja un poco mas de color) La Azucar es opcional tambien lo puedes hacer sin ella. Luego poner a sofreír la carne y cuando se esté sofrriendo ponerle un poco de agua para que se vaya ablandando. Mientras las carnes se van cosiendo empezar a pelar y cortar los vegetales. Empezar con los vegetales que irán a poner de primero, como el maíz, los plátanos y los que dejo de ultimo, la yuca.



Quando la carne este lista reserva para mas luego. (mayormente el pollo se desbarata primero, yo siempre lo saco y lo dejo para echar casi al final para que no se desmenuce en el sancocho. En una olla bien grande poner un poco de agua, añadir el apio, la cebolla, el ají, 3 caldos de pollo y el cilantro (yo lo dejo entero para luego retirarlos, el cilantro lo dejo amarrado para que no se suelte). Cuando el agua empiece a cambiar el color le coloco los vegetales que duran más tiempo para estar blando, como el maíz y los plátanos. Luego añadido más agua y empiezo agregar todos los vegetales. Usualmente dejo la yuca para lo ultimo. Después de unos 10 minutos, le coloco las carnes, el caldo que quedo de la carne, los dos cubitos de pollo y si es necesario más agua. Dejar hervir hasta que los vegetales estén blando. Moverlo varias veces para que no se pegue al fondo. Si esta bajo de sal, ajuste a su gusto. Dejar espesar al gusto. Lo pueden servir acompañado de arroz blanco y aguacate.



# ¡Servicio de Impuestos - sin costo para usted!

¿Trabajó usted en el 2012? Podemos asistirle:

- Rendir su planilla de impuestos (estatal y federal)
- Hacer solicitud de un ITIN
- Recibir el credito por ingreso del trabajo (EITC como sus siglas en Ingles)
- Recibir el Credito Tributario por Hijos

El teléfono a llamar es el **349-3860**.



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