



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

MAYO 2013

Feliz Día *de las Madres*



Mayo

2013

Madre Solo Hay Una

Les voy a contar una historia Chiquita pero que me ayudará con el mensaje que les quiero enviar este mes.

Por Daniel Soto

Un niño que odiaba a su mamá porque ella tenía un solo ojo y el sentía que lo avergonzaba.

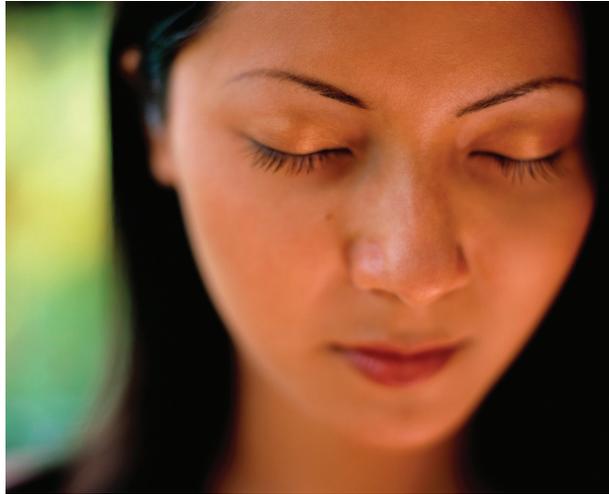
La madre trabajaba en el colegio en que le niño estudiaba para poder pagar los estudios y el sustento de ambos.

Un día la madre pasó por el salón a ver como iba el niño en sus estudios. El niño al verla llegar la miró con odio y sus compañeros se empezaron a burlar de él y al llegar a casa le dijo a su madre que la odiaba y que preferiría que estuviera muerta. Quería irse lejos de ella.

Pasado el tiempo él consiguió una beca y se fue a estudiar lejos. Terminó sus estudios se casó y formó una



familia. Un día su madre lo fue a visitar y los hijos de él se rieron al verla. Él le gritó y le dijo que se fuera, ella se fue y no regresó más. Días más tarde



Aunque esto suena muy doloroso, nos ilustra los sacrificios que una madre puede hacer por sus hijos. Algunas veces nos olvidamos de esto y nos volvemos egoístas, narcisista y sin respeto a quienes son madres, y en este caso me refiero a las madres de tus hijos.

En una familia siempre debemos pensar en las responsabilidades de todos y todas ya que este mes es el mes de las madres pensemos en ellas, sus sacrificios, su

le llegó una carta donde le pedían que asistiera a una reunión y viajó a donde vivía antes y después de la reunión. Fue a su antigua casa para curiosear, pero los vecinos le dijeron que su madre había MUERTO no soltó ni una lágrima luego le entregaron una carta de su madre donde decía:

Querido hijo lamento haber sido una vergüenza para ti..

Cuando eras niño tuviste un accidente donde perdiste un ojo y yo te di el mío

Me alegro de que veas con mi ojo lo bella que es la vida. Con amor tu madre,

amor y su dedicación. Para que usted obtenga la felicidad de una familia no es nada fácil. Trabajar, llegar a casa, lavar los platos y la ropa, limpiar, estar seguro que los niños hicieron sus tareas, si uno esta enfermo ella corre al médico. Muchas mujeres en nuestra comunidad tienen la bendición de tener un esposo que ayuda en estos quehaceres y esos son los verdaderos machos, aquellos que ponen su familia primero antes de su ego y sus tradiciones machistas para que la paz, la armonía y así la felicidad reine en sus hogares.

Índice:

Editorial	p 2
Educación.....	p 3-4
El Centro Comunal Latino	p 4
Positive Link	p 5
Cielito Lindo	p 6
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 Junio es el 28 de Abril

La Comisión de Educación Informa

Evaluaciones Estandarizadas, parte 3

Por Berta Chopite, Ph.D.

Primero les hablé de Las Links la prueba que se administra a todos los estudiantes cuya lengua materna no es el inglés. Luego el ISTEP+ la cual es aplica a todos los estudiantes de 3ero a 8vo grado para medir las competencias en inglés, Matemáticas, Ciencias y Ciencias Sociales. En esta entrega me voy a referir al IREAD.

El IREAD es otra prueba estandarizada que empezó a administrarse a partir de la primavera de 2012. Ley Pública 109 es la ley del Estado de Indiana que requiere la evaluación de las habilidades de lectura para los estudiantes que están en tercer grado.

Esta ley fue creada para garantizar que todos los estudiantes puedan leer con fluidez y comprensión al final del tercer grado. Además, MCCSC, a través de las escuelas, planifica programas de intervención y promoción de la lectura dirigidos a las familias.

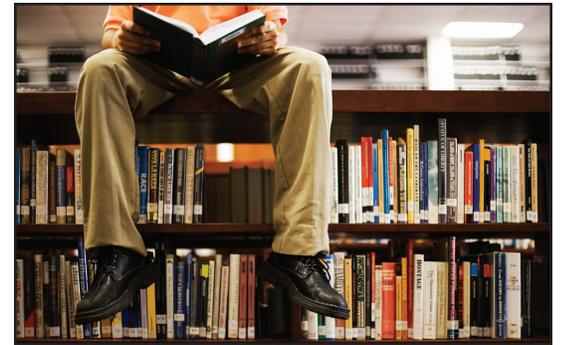
Esta prueba se administra en los grados K-3. De Kínder a 2do

grado se evalúan tres habilidades: 1. la capacidad de reconocer los sonido fonológicos. Es decir, debe identificar los sonidos de las palabras, las palabras



compuestas y debe saber separar las palabras por sílabas. 2. La capacidad de conectar los sonidos de las letras, leer y saber como se escriben las palabras. 3. Tener comprensión lectora para estos niveles. En 3er grado se evalúan la comprensión y el vocabulario. El estudiante que no pase esta prueba en la primera oportunidad, tiene la posibilidad de volverla a presentar en junio o julio después de un periodo de recuperación o instrucción. Los estudiantes que no aprueben después de dos intentos tendrán que volver a tomar el ISTEP y el IREAD al inicio del siguiente año escolar. De no aprobarlos es posible que la administración decida que el estudiante deba quedarse en tercer grado porque no tiene las competencias para tener éxito en cuarto grado.

A continuación les presento una página que podrían utilizar para practicar para este examen: <https://sites.google.com/site/mstoddroom10/istep-iread-test-prep-practice>



CELEBREMOS SEPTIEMBRE

el mes que da inicio al mes de la Hispanidad con eventos alrededor de la ciudad de Bloomington.

Promociona tu evento, tu negocio o tu agencia Patrocinando el Boletín Comunitario ya que el mes de Septiembre estará espectacular en más información que nunca, se parte de la Celebración y de la nueva reforma migratoria. Para averiguar más sobre como patrocinar en el Boletín Comunitario escríbele a sotod@bloomington.in.gov o llámanos al (812) 349-3465 y de esta manera ayuda y alcanza a toda la comunidad Latina en Bloomington y sus alrededores.

La Comisión de Educación Informa Evaluaciones Estandarizadas, parte 4

Por Berta Chopite, Ph.D.

Ya estamos casi al final del año escolar y todavía faltan dos pruebas estandarizadas por administrar. La primera, es la segunda parte del ISTEP+ la cual mide las competencias en inglés, Matemáticas, Ciencias y Ciencias Sociales. Es una prueba de selección múltiple y será administrada a finales de este mes. La última prueba va a ser la que mide el progreso académico (MAP).

El North West Evaluation Association (NWEA) es la organización que ha creado esta prueba y la Corporación de Educación de Bloomington (MCCSC) la ha adoptado y la administra en el otoño, al comienzo

del año escolar; y en la primavera al final de año escolar. Las pruebas MAP del NWEA miden el progreso académico de los estudiantes de 2do a 6to grado. Son de manera individual



en las áreas de **Lectura, Lenguaje, Matemáticas y Ciencias.**

Estas pruebas son importantes para los maestros porque dan a conocer cuáles son las fortalezas y las debilidades del estudiante. Los maestros mantienen un registro del progreso y crecimiento en las destrezas básicas y determinan si

los estudiantes requieren ayuda en alguna área en particular. Las MAP son pruebas adaptables administradas por computadora. Durante el tiempo de la prueba, que dura como una hora, el sistema ajusta el nivel de dificultad de las preguntas para que el estudiante responda de acuerdo a su nivel de aprendizaje. Esto le da a cada estudiante una justa oportunidad para demostrar lo que sabe y lo que puede hacer. Si la respuesta es incorrecta, le da la oportunidad de responder una más fácil. Por lo tanto, puede haber pruebas con cuatro o cinco niveles diferentes en una misma clase.

En Bloomington esta prueba será administrada a mediados de mayo. Sus resultados son fuente de información para tomar decisiones sobre los alumnos que han aplicado para el programa: *Accelerated Learning Program for Students (ALPS)*.



31 de mayo - El día mundial Sin Tabaco

Por Becky Perez

Hay años de vida perdida debido al hábito de fumar. Aquí hay 12 cosas que podemos hacer EN LUGAR DE fumar.

- Saltar
- Nadar
- Oler
- Jugar
- Bailar
- Escuchar
- Andar en bicicleta
- Hablar
- Cantar
- Correr
- Dibujar
- NADA.



Para más información sobre nuestros servicios y programas,

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

Teléfono: 812-855-7513
 E-correo: elcentrocomunal@gmail.com
 Página Facebook: www.facebook.com/ElCentroComunalLatino
 P.O. Box 3462
 Bloomington, IN 47402

Fuentes: Sociedad Americana del Cáncer:
www.cancer.org; www.miniespacioeducativo.blogspot.com

¿Qué contiene un cigarrillo?

Estos son solo unos de los pocos químicos encontrados en el humo del cigarrillo.

El humo del tabaco contiene más de 4,000 químicos.





Indiana University Health Bienestar

Un Programa de Positive Link

Mayo es el Mes de la Educación sobre la presión alta

iHola amigos! Sabe que en los Estados Unidos hoy en día, cerca de 68 millones de personas viven con la presión arterial alta, también conocida como hipertensión. La buena noticia es que la presión arterial alta se puede prevenir y controlar. La mala noticia es menos de la mitad de la población con la presión arterial alta en realidad lo tiene bajo control.

¿Qué es la presión alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión. Nadie sabe exactamente cuál es la causa de la mayoría de los casos de presión arterial alta. No tiene cura, pero se puede controlar. La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa.



¿Quiénes tienen mayor riesgo?

- Las personas con familiares cercanos que tienen HBP
- Los afroamericanos
- Las personas mayores de 35 años
- Las personas con exceso de peso
- Las personas sin actividad física
- Las personas que consumen demasiada sal
- Las personas que consumen demasiado alcohol
- Las personas con diabetes, gota o

enfermedades renales

- Las mujeres embarazadas
- Las mujeres que toman pastillas anticonceptivas, que tienen sobrepeso, que tuvieron HBP durante el embarazo, que tienen antecedentes familiares de HBP o que tienen una enfermedad renal leve

¿Cómo sé si tengo HBP?

¡Generalmente uno no se da cuenta! Muchas personas la tienen y no lo saben. La única forma de saber si la presión arterial está alta es controlarla regularmente con el médico.

¿Qué consecuencias puede tener la presión arterial alta no tratada?

- Ataque cerebral
- Ataque al corazón, angina o ambos
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal
- Enfermedad arterial periférica (PAD)

¿Qué puedo hacer al respecto?

- Adelgace si tiene sobrepeso.
- Consumir alimentos sanos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados
- Limitar el consumo de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres
- Ser más activo físicamente. Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos (2 horas y 30 minutos)



de intensidad moderada, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de intensidad vigorosa.

- Tomar los medicamentos como el médico le indica
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel

¿Cómo pueden ayudar los medicamentos?

Algunos medicamentos, como los vasodilatadores, ayudan a relajar y a abrir los vasos sanguíneos para que la sangre pueda fluir mejor. Un diurético puede ayudar a evitar que el cuerpo retenga demasiada agua y sal. Otros medicamentos ayudan a que su corazón lata más lentamente y con menos fuerza.

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://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/What-Is-High-Blood-Pressure_UCM_308830_Article.jsp

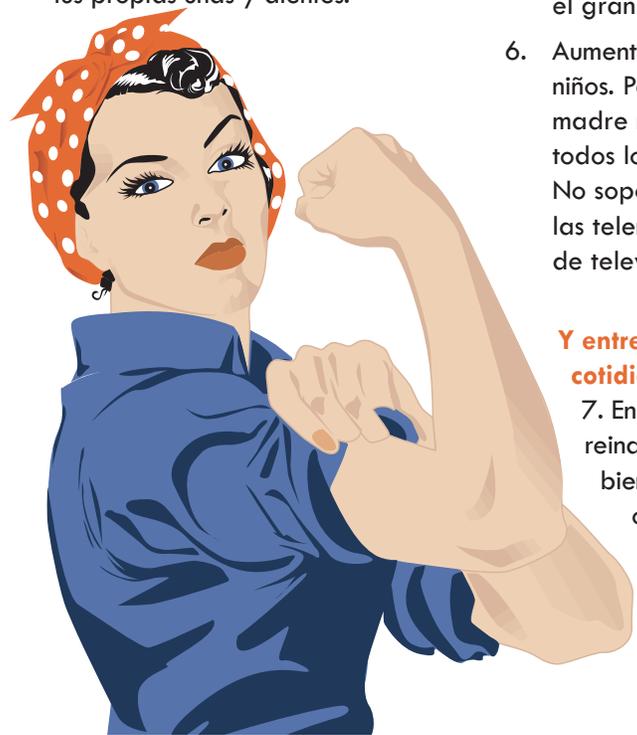


“Tu vida va a cambiar”. Recuerdo las veces que escuché esta frase durante mi embarazo, y lo mucho que me costaba captar su significado. ¿Será para mejor? ¿Será para peor?... Con el tiempo me di cuenta que todo depende únicamente de nuestro punto de vista y de lo mucho o poco que nos cuesta adaptarnos a los grandes cambios en nuestras vidas.

Los cambios son tantos que es imposible enumerarlos, pero no son una sentencia sino un desafío, y como todo desafío, una oportunidad para aprender, crecer y hacernos mejores seres humanos.

Entre los cambios más profundos, emocionantes y transformadores...

1. Descubres en tu interior una fuerza que te agarra de sorpresa y hasta te asusta por su intensidad. Te sientes como una leona, preparada para defender a tu “cachorrito” con tus propias uñas y dientes.



2. Te das cuenta que puedes ir más allá de tu límite, y del límite de tu límite, y del límite del límite de tu límite... Y esto te hace sentir infinitamente cansada, pero a la vez infinitamente capaz (¡qué verdad tan verdadera!).
3. Sientes crecer dentro de ti un amor tan fuerte, poderoso y profundo, que a veces hasta te espanta y confunde. “¿Podré querer a otro ser como a esta criaturita?”
4. Empiezas a entender, respetar y admirar a tus padres como nunca antes en la vida — “no es posible que mi mamá haya hecho todo esto”, y crece genuinamente tu comprensión y gratitud hacia ellos.
5. Por primera vez entiendes que “sacrificio” no significa sufrimiento sino: “sacro” + “oficio”, o sea, “trabajo sagrado”. Comprendes la enorme importancia del lugar que ocupas en el mundo como madre, y el gran valor de tu trabajo.
6. Aumenta tu compasión por todos los niños. Poco a poco te vas haciendo madre no sólo de tus hijos, sino de todos los demás niños del mundo. No soportas ver sufrir a un niño en las telenoticias, ni en una película de televisión, ni en la calle.

Y entre los cambios más cotidianos...

7. En tu casa, tu vida, tu trabajo... reina un nuevo orden, o más bien, desorden. Aceptarlo es clave para tu felicidad y paz interior, o sea que date por vencida y disfrútalo.
8. Descubres el placer y el valor de los momentos de silencio, de una ducha



caliente al final del día, una película en casa con tu pareja, una noche de sueño profundo... y disfrutas a fondo cada uno de esos instantes.

9. Borrás de tu diccionario la palabra “asco”. Cuando a tu hijo se le cae el chupón en el piso, lo recoges tranquilamente y lo “limpias” con naturalidad en tu propia boca antes de volvérselo a dar.
10. Aprendes a dominar el arte de la improvisación. Compones increíbles melodías, transformas tus dedos en marionetas, e inventas fantásticas y absurdas.
11. Tu cinturita (y todo lo que queda al norte y al sur de ella) definitivamente no es la misma de antes, pero te sorprendes al darte cuenta de que estás mucho más interesada en el ombligo de tu bebe que en el tuyo propio.
12. Las horas dejan de tener 60 minutos y los días dejan de tener 24 horas. El tiempo ahora parece transcurrir a un nuevo ritmo (debido seguramente a algún arte de magia del bebé) y por ese extraño cambio llegas retrasada a casi todas tus citas.



13. Los momentos a solas con tu pareja son escasos y breves, pero los dos aprenden a disfrutarlos y aprovecharlos, aunque un cierto lloroncillo esté a punto de interrumpirlos.
14. Como un malabarista que va agregando más y más objetos a su acto, aprendes a hacer dos, tres, cuatro, cinco... cosas a la vez, ¡y sin que se te caiga ninguna pelota!
15. Compruebas que nada, ni siquiera las matemáticas, es una ciencia cierta. Al fin y al cabo $1 + 1 = 3$, y 3 no son demasiados, sino... una familia.

Y por fin, como esa leona que defiende a sus cachorritos, a medida que crecen vas “soltando la rienda” y te das cuenta que ser mamá no significa proteger eternamente a tu niño de los peligros, problemas y conflictos de la vida, sino permitir que vaya enfrentando sus pequeños problemitas, confiada en haberle dado las herramientas necesarias para que vaya aprendiendo a solucionarlos.



La Receta

Aguas



Por Daniel Soto

Ahora que las temperaturas están subiendo, una forma deliciosa de refrescarse es tomar una “agua fresca”, la gran bebida de frutas o verduras de México y de otras regiones del sur. Las hay de diversos sabores y sensaciones, mis preferidas son: la de pepino y limón, y la de sandía, pues además de sus refrescantes poderes, también tienen propiedades curativas. Son dos de los alimentos que mi acupunturista me ha recomendado. Según mi médico de TCM (Medicina Tradicional China) tengo temperatura alta en el cuerpo, y me sugiere que añada a mi alimentación diaria: pepino, apio y sandía, pues son alimentos para el enfriamiento del cuerpo desde el punto de vista energético TCM (como sus siglas en inglés). Resulta que la antigua sabiduría de la medicina tradicional china es la misma que la antigua sabiduría de las familias mexicanas. “Gotta love it”, como dice un amigo.

Licúe:

- 6 tazas de agua
- 1 libra de fruta o verdura: pepino, sandía, melón, frambuesas, fresas, apio, y hierbas como bálsamo de limón o menta o albahaca.
- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza azúcar al gusto
- Lima al gusto

Ejecute la licuadora para triturar las verduras o frutas y cole la bebida si es necesario.

Vierta sobre cubos de hielo y agregue la menta o una rebanada de pepino, o adorne con una rebanada de limón.

Variaciones:

Slushy: Use sólo la mitad del agua y llene la licuadora con cubitos de hielo, luego licúe.

Sorbete: Prepare la “agua fresca” y póngala en la heladera durante 20 minutos. Luego añádale ron, tequila o vodka.

Mantenga la calma y sea feliz.

Valoremos a nuestras Mamás

Por Juliana Pardo

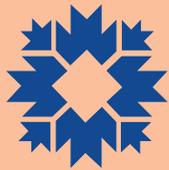
Las mamás de hoy tienen un rol diferente a las de hace varios años. Anteriormente, en nuestros países, las mujeres se dedicaban a cuidar la casa y los hijos, una gran responsabilidad, nadie lo puede negar. Pero las mamás de ahora no solo cumplen con esta gran tarea, sino que además trabajan fuera de su casa, y cuando llegan cansadas del trabajo deben seguir ocupándose del hogar, ayudando a sus hijos en las tareas, preparando la comida



y asegurándose que todo esté caminando en orden. Su trajín nunca termina.

Hijos, cuidemos y amemos a nuestras madres. Ellas necesitan de nuestra ayuda en las tareas de la casa y de nuestro buen comportamiento. Eso les ayuda a estar felices, tranquilas, con más energía y orgullosas de nosotros.

Nuestro éxito en el futuro es el resultado de la comunión de esfuerzos con nuestra familia, ahí la madre es el eje fundamental, nadie en el mundo nos va a amar más que ellas. Así que vale la pena, luego de leer esto, todos vayamos a darle un beso a la nuestra.



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404

FORO DE ACTUALIDAD MIGRATORIO

CUÁNDO

**8 de mayo, 2013
12pm—1:30pm**

DÓNDE

**Biblioteca Publica del
Condado Monroe —
Cuarto 1C
en el primer piso
303 W. Kirkwood Bloomington, IN**

• IMPARTIDO POR • El Consúl de México • Juan Manuel Solana •

IMPARTIDO POR EL CONSUL DE MEXICO JUAN MANUEL SOLANA

Con el propósito de ofrecer una perspectiva sobre las actividades de México esta llevandó a cabo ante la discusión de una posible Reforma Migratoria.

OBJETIVOS DEL FORO

- ↑ Dar o conocer a liderazgos mexicanos cual es la situación real en los avances de una posible Reforma Migratoria.
- ↑ Las acciones que esta emprendiendo el gobierno de México.
- ↑ Dar información preventiva para evitar fraudes y abusos en la comunidad.
- ↑ Ofrecer enlaces con las coaliciones nacionales que están cabildando a favor de una reforma migratoria.

