

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

NOVIEMBRE 2013

Compartir es un regalo



Puedes Donar lo que tu quieras...

Siempre habrá alguien que dirá:

Graci♥s

Porque Dando Es Como Se Recibe

Una hermosa Oración

Por Daniel Soto

Señor hazme un instrumento de tu paz, donde hay odio que lleve el amor, donde haya ofensa, que lleve yo el perdón, donde haya Discordia, que lleve yo la unión. Donde hay duda que lleve yo la fe. Donde hay error que lleve yo la verdad. Donde hay desesperación que lleve yo la Alegría. Donde hay tinieblas que lleve yo la luz. Oh Maestro hazed que no busque tanto ser consolado, sino consolar, ser comprendido sino comprender, ser amado, como amar.

Porque es dando es como se recibe, perdonando que se es perdonado. Muriendo es que se resucita.

Palabras de San Francisco de Asís en su oración y lo que me gusta enfatizar aquí es el ultimo verso porque es dando es como se recibe. Que damos



el perdón, la fe la paz y la luz, pero también podemos dar cosas que son valiosas para otros y quizás no tanto para nosotros. Por ejemplo si tenemos una chamarra (Jacket) extra y hay alguien que necesita si la donamos estamos dando calor a una persona necesitada, quizás esa persona no nos conoce ni nosotros a ella o él, pero compartimos, damos y es así como recibimos anónimamente.

Se acercan los días de fiesta y es un buen momento para dar y ayudar a otros, no esperemos solo recibir demos todo lo que podamos, lo cual es una alegría en si misma.

Aprendamos de San Francisco y quizás nunca lleguemos a ser santos, pero si llegaremos a tener mucha alegría, paz y seremos muy bendecidos.

Índice:

Editorial	p 2
El Centro Comunal Latino	p 3
Anímate a Donar.....	p 4
Positive Link	p 5
Cielito Lindo	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
Editor: Daniel Soto
Diseño: Merridee LaMantia, Whitney Alderson
Portada: Israel Ruz

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



La Prevención del Suicidio

Escuchemos los Síntomas

Por Madeline Makielski



Datos importantes

- Según la OMS aproximadamente 1 millón de personas muere del suicidio cada año
- Cada 16 segundos una persona muere del suicidio, pero el número está subiendo¹
- Cada año 12 personas en el condado de Monroe se suicidan¹
- La mayoría de los individuos que se suicidan da alguna señal antes de hacerlo¹

El suicidio y los latinos

- En comparación con otros grupos étnicos, latinos tienen alto riesgo de depresión, ansiedad y abuso del alcohol²
- El suicidio es más común entre latinas (46%) que entre los hombres (19.6%)²
- En 1997, casi 30.3% de latinas en el colegio consideraron suicidarse²
- En 2007, el suicidio fue la tercera causa destacada de muerte para latinos en el EEUU que tenían entre 15 y 24 y entre 25-34 años y la décima tercera causa de muerte para todos los latinos de cualquier edad.³
- 36% de los estudiantes latinos en el colegio declaró que se sintieron tristes o desesperados durante los últimos 12 meses.³
- 18% de los adolescentes latinos declaró que habían considerados el suicidio durante los últimos 12 meses, que es un porcentaje más alto que otros grupos étnicos.³
- En 2010, la tasa de pensamientos suicidas entre latinos fue 61.6%, más alto que los caucásicos entre los cuales la tasa fue 42.8%⁴

Referencias

1. Monroe County Suicide Prevention Coalition
2. "Latino Community Mental Health Fact Sheet." NAMI, n.d. Web. 12 Sept. 2013.
3. "Hispanic Suicide Fact Sheet." American Association of Suicidology, 2007. Web. 12 Sept. 2013
4. Suicide Prevention Resource Center. (2013). Suicide among racial/ethnic populations in the US: Hispanics. Newton, MA: Education Development Center, Inc.

Para prevenir el suicidio conozca bien los siguientes señales de advertencia:

Señales de advertencia¹

- Se habla sobre matarse o herirse; se escribe sobre la muerte
- Se busca cosas para herirse; Se toma preparaciones para su ausencia
- Desesperanza y sentimientos insoportables; Pérdida de interés en actividades cotidianas
- Cambios de humor o personalidad; De repente se parece muy calmado

Si reconozca uno de los dichos señales, no dude en hablar con la persona y actuar rápidamente. Use las sugerencias abajo:

Lo que hacer y no hacer¹

Haga	No Haga
Sea simpática y ofrezca esperanza. Use frases como "Yo estoy preocupada para ti. He notado unas diferencias en ti y quiero chequear que todo está bien."	Evite las frases como "Pero tienes muchas razones para vivir. Causara daño a tu familia. Mira al lado bueno de la vida" porque la persona no puede relacionar a estas frases
Ser uno mismo, escuche bien	No trates de encontrar una solución-es mejor si el psicólogo lo hace
Pregúntele cosas como: "¿Cómo puedo ayudarte o apoyarte mejor? ¿Cuándo empezaste a sentir así"	No prometes no decir nada a otra

Recursos locales

Catholic Charities: 812.332.1262

mha-monroe.com/directory/catholic-charities/

Centerstone: 812.339.1691

centerstone.org

Center for Human Growth: 812.856.8302 la

primera cita es gratuita, sesión individual \$15

pareja \$20 pero se usa una escala móvil de pagos



Anímate a Donar

y Recibe la Felicidad de Compartir

Por Juliana Pardo

Donar es una acción muy valiosa para nuestra sociedad y el mundo. Donar es dar algo de forma gratuita, y como todos sabemos, siempre hay alguien que necesita algo que nosotros podemos dar. En Bloomington hay varios lugares en los que se pueden hacer donaciones, como por ejemplo el bien conocido Good Will.

Muchas veces cuando hablamos de la palabra “donar”, pensamos específicamente en cosas materiales, pero debemos saber que también podemos donar tiempo o cariño a personas que lo necesitan. El donar tiempo significa ayudar, como por ejemplo ayudar a tu amigo con la mudanza, ayudar a un adulto mayor a cargar sus paquetes hasta el carro o simplemente estar disponible para cuando alguien te necesita.

(También hemos hablado en ediciones anteriores acerca de ser voluntario.)

Adicionalmente podemos donar compañía a los abuelitos que viven

solos en Bloomington en hogares geriátricos y que anhelan que alguien vaya a visitarlos, a leerles un libro o simplemente a conversar con ellos.

El donar sangre es otra opción para la gente generosa que aprendió a ser feliz dando sin esperar nada a cambio. Donando sangre no solamente ayudas a salvar vidas sino que además te ayuda a reducir los niveles de colesterol, o el riesgo de un ataque cardíaco, eliminar el exceso de hierro, conocer el nivel de hemoglobina, o el grupo sanguíneo. (Fuente: Notimex 13 de Junio 2013)

Es una satisfacción y un orgullo ser un donante. Yo dono una parte de mi tiempo escribiendo para ustedes, también participo en Habitat for Humanity y ayudo a mi mamá a cuidar a mi hermanita algunas veces 😊.



Crédito de la Foto: goodwillincny.org



Crédito de la Foto: Bloomington Volunteer Network (Fotógrafo Wanda Krieger)

Presentando a la Nueva Encargada en la Escuela

Enlace Bilingüe Familiar

Por Tania Curruchiche



Saludos a todos nuestros Hispano hablantes! Les Saluda Tania Curruchiche encargada del Enlace Bilingüe Familiar para las escuelas de MCCSC. Yo nací y crecí en Guatemala. Vivo ahora acá cerca de Bloomington IN y me siento afortunada de servirles a través de distintas maneras incluyendo asistencia con traducción e interpretación para las familias de las escuelas del

condado de Monroe. El día Lunes 9 de Diciembre de 5:30 a las 7:30pm. vamos a tener una noche Latina Familiar, donde podrás aprender, acerca de la Salud, Educación, Cultura y Servicios Cívicos de ésta tu comunidad de Bloomington.

Se llevará a cabo en Summit Elementary School localizada en 1450 W Countryside Ln, aquí en

Bloomington. Aprende, Conéctate y Participa en ésta tu actividad designada para tu beneficio. Se servirá comida gratis y tendremos actividades para la diversión de toda tu familia.

Deseo conocerte y ponerme a las ordenes para asistirte en lo que se me sea posible para el beneficio de tus hijos en nuestras escuelas. Espero verles a todos y hasta pronto.

Tania Curruchiche
Bilingual Family Liaison
Office of English Language Learning
Monroe County Community School Corporation
Phone: (812) 330-7731 ext. 50373
Bilingual Assistance: (812) 961-7500



Indiana University Health Bienestar

Un Programa de Positive Link

Cómo mantenerse saludable durante las vacaciones

iHola Amiga y Amigo Latino! Las vacaciones son una época maravillosa del año en que la comida y la diversión son abundantes. Aquí hay algunos consejos para mantenerse sano y feliz a través de los días de fiesta.

1. Saber cuándo decir "No"

Las fiestas y ferias son un fenómeno natural en el otoño y a principios del invierno. Usted no tiene que asistir a cada fiesta a la que se le invita. Si ya sabe que tiene una semana larga y estresante por delante, es mejor omitir la fiesta y obtener un poco de descanso. La falta de sueño puede conducir a la depresión, incapacidad para concentrarse, la irritabilidad y la torpeza. Por supuesto, está bien para asistir a una o dos fiestas sin embargo, cuando llega a ser obsesivo, te está haciendo más daño que bien.

2. Disfruta de tus raciones de comida

Incluso si te gustan las albóndigas, queso o galletas, usted no debe comer tanto como quiera. Como cuestión de hecho, usted debe comer menos de lo que quiera, porque la gente tiende a comer en exceso durante las fiestas y el paquete de libras no deseadas aumenta. Si usted controla las calorías o los alimentos que está comiendo le resultarán mejor para controlar su peso y no tiene que preocuparse por encajar en ese traje



especial de vacaciones o hacer una resolución de Año Nuevo que implica la pérdida de peso.

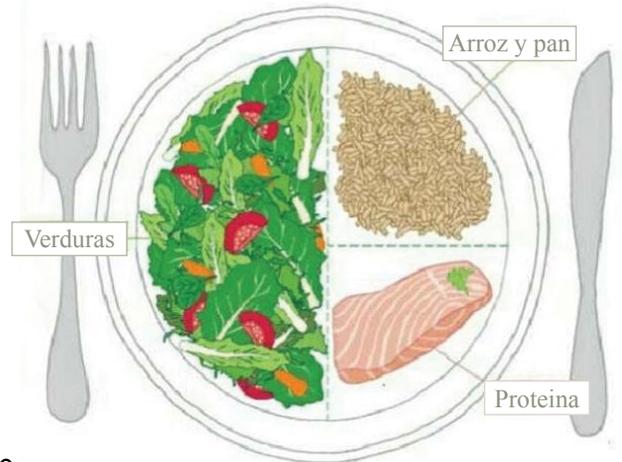
3. Utilice su gimnasio en casa y/o entrenamiento de DVD y Videos

Es muy difícil mantener su rutina de ejercicios al aire libre cuando los fríos meses de invierno afectados. Lo que es mucho más fácil es cobijarse de nuevo y tomar una hora extra de sueño en lugar de trabajar a sudar haciendo ejercicios. No tengas miedo. Si dispones de un gimnasio en casa, la temporada de vacaciones es la oportunidad perfecta para volver a familiarizarse con el equipo que usted probablemente ha enterrado bajo los libros y/o ropa. Limpie la cinta de correr y pongase a caminar o correr. Los DVD y videos de entrenamiento también son una buena manera de mantenerse en forma. La mejor cosa sobre el trabajo a DVD o videos es que usted puede escoger el momento y el tipo de entrenamiento. Mezcla un poco con diferentes tipos de entrenamientos y los instructores para añadir variedad y acepta el reto de probar más intensos movimientos.

4. Planee con anticipación

Perder la noción del tiempo cuando se tiene tanto que hacer es muy estresante. Es mucho mejor estar preparado para eventos especiales, ir de compras, cocinar o lo que puede estar en su programación de vacaciones. Planificar de antemano con toda seguridad, reducida su nivel de estrés y le permitirá disfrutar de sus actividades mucho más.

Así es como se debe ver su plató



5. Prémiese con un masaje

Si usted tiene su cónyuge o pareja que le de un masaje es una maravillosa manera de relajarse y reagruparse. Sólo una hora le ayudará sumergirse en sus pensamientos y la estimulación suave hará revivir y volver a energizar.

No importa lo ocupada o ocupado que está en esta temporada, asegúrese de tomar tiempo para cuidarse a sí mismo mentalmente y físicamente. La forma en que se termina el año es probablemente la misma forma en que va a comenzar el nuevo para comenzar el nuevo año con buen pie. Tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán.

Bienestar ofrece pruebas de VIH y Hepatitis 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 al 812.353.3249.

Source: voices.yahoo.com/tips-staying-mentally-physically-healthy-during-4703955.html



Un estudiante universitario salió un día a dar un paseo con un profesor, a quien los alumnos consideraban su amigo debido a su bondad para quienes seguían sus instrucciones.

Mientras caminaban, vieron en el camino un par de zapatos viejos y supusieron que pertenecían a un anciano que trabajaba en el campo de al lado y que estaba por terminar sus labores diarias.

El alumno dijo al profesor: Hagámosle una broma; escondamos los zapatos y ocultémonos detrás de esos arbustos para ver su cara cuando no los encuentre.

Mi querido amigo -le dijo el profesor-, nunca tenemos que divertirnos a expensas de los pobres.

Tú eres rico y puedes darle una alegría a este hombre. Coloca una moneda en cada zapato y luego nos ocultaremos para ver cómo reacciona cuando las encuentre.

Eso hizo y ambos se ocultaron entre los arbustos cercanos. El hombre pobre, terminó sus tareas, y cruzó el terreno en busca de sus zapatos y su abrigo.

Al ponerse el abrigo deslizó el pie en el zapato, pero al sentir algo dentro, se agachó para ver qué era y encontró la moneda. Pasmado, se preguntó qué podía haber pasado. Miró la moneda, le dio vuelta y la volvió a mirar. Luego miró a su alrededor, para todos

los lados, pero no se veía a nadie. La guardó en el bolsillo y se puso el otro zapato; su sorpresa fue doble al encontrar la otra moneda.

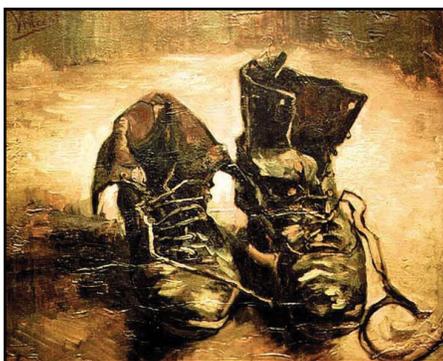
Sus sentimientos lo sobrecogieron; cayó de rodillas y levantó la vista al cielo pronunciando un ferviente agradecimiento en voz alta, hablando de su esposa enferma y sin ayuda y de sus hijos que no tenían pan y que debido a una mano desconocida no morirían de hambre.

El estudiante quedó profundamente afectado y se le llenaron los ojos de lágrimas.

Ahora -dijo el profesor- ¿no estás más complacido que si le hubieras hecho una broma?

El joven respondió: Usted me ha enseñado una lección que jamás olvidaré. Ahora entiendo algo que antes no entendía: es mejor dar que recibir.

¡Reparte a manos llenas, una palabra oportuna, una sonrisa, una actitud animadora, un pensamiento generoso y tu Corazón sentirá esta gran verdad! Es mejor Dar que Recibir. Nunca lo sentiste? experimentalo, ayuda a alguien sin esperar nada a cambio y veras como llegara a tus manos alegrías inimaginables, la mas grande felicidad que puedes experimentar en la vida es!!! La felicidad de dar!!!!



Crédito de la Foto: ilmuromag.it/Gli_Scarponi
Vincent Van Gogh

Lista de Deseos de las Familias Latinas

Solo Menores de 17 Años

Nombres Menor: _____

Edad: Niña: _____ Niño: _____

Camisa: Talla de Adulto: _____ Niño: _____

Pantalon: Talla de Adulto: _____ Niño: _____

Zapatos: Talla de Adulto: _____ Niño: _____

Deseos de Navidad: _____

La fecha limite para la inscribir a sus niños en la lista de los deseos de navidad es el 5 de Noviembre, ven a nuestra oficina.

Anótese en la lista en nuestras oficinas 401 N. Morton St

SAMPLE





La Receta

En la Cocina con Emma: Chicha de Jora

Por Emma McDonell

Porciones: Para 10 personas

Ingredientes:

- 1 kilo de jora de maíz
- 1 kilo de cebada
- 10 litros de agua
- 1 cucharada de clavo de olor,
- Palitos de canela
- Cáscara de naranja
- Azúcar al gusto (alredor de 2 tazas)

Tostamos brevemente, por unos 15 a 20 minutos, en un sartén limpio la jora y la cebada. Luego, hervimos en una olla grande: el agua, los especias, junto con la jora y la cebada tostadas. Movemos constantemente para que no se queme, dejando que se consuma el líquido hasta la mitad del volumen inicial. Agregamos luego agua hirviendo y hervimos por espacio de una hora y media más. Luego, retiramos del fuego y dejamos enfriar echándole el azúcar al gusto, y pasamos luego por tamiz o colador y ponemos a fermentar unos tres días en botellones de vidrio o vasijas de barro bien cerradas. Se recomienda moverlas una vez al día.

La chicha de jora es una cerveza de maíz preparado por germinación de maíz, la extracción de los azúcares de la malta, la ebullición del mosto, y la fermentación en grandes vasos. El proceso es esencialmente el mismo que el proceso para la producción de cerveza normal. Se hace tradicionalmente con Jora maíz, un tipo de maíz amarillo de los Andes. Chicha de jora es de color pajizo pálido, un aspecto más o menos lechoso, y un regusto amargo. Contiene una cantidad relativamente pequeña de alcohol, 1-3 % vol.

Chicha ha sido fundamental para el tejido social de los Andes durante miles de años. De hecho, los arqueólogos encontraron una antigua fábrica de cerveza de más de 1.000 años de antigüedad, en el Cerro Baúl en el sur

de Perú, una ciudad de montaña a más de 8.000 metros sobre el nivel del mar, que fue el hogar de miembros de la élite del Imperio Wari entre los años 600-1000. Precediendo el Imperio Inca por al menos cuatro siglos, esta cervecería Wari fue utilizada para hacer grandes cantidades de chicha, que sirvió como función importante en el ritual fiesta del primer imperio del Perú.

Durante el Imperio Inca en los siglos mil cuatrocientos y mil quinientos, enormes cantidades de chicha se consumen en las fiestas elaboradas organizadas por el Estado. Para financiar las celebraciones, el maíz se recogió como una forma de homenaje a las comunidades de todo el imperio. Chicha fue producido en Ajlla Wasi (escuelas femeninas) por las "mamaconas", las princesas incas, secuestradas a trabajar para el Estado. En la época del Incanato, según cuenta la tradición, durante el mandato de Túpac Yupanqui las lluvias deterioraron los silos donde se almacenaba maíz por lo que los granos se fermentaron y derivaron en malta de maíz. Para que no se eche a perder el maíz, se ordenó el reparto de esta malta para aprovecharla en forma de mote (maíz cocido en agua), pero

finalmente la terminaron desechando. Pero un poblador que rebuscaba entre la basura debido al hambre, consumió de la malta terminando sumido en la embriaguez.¹

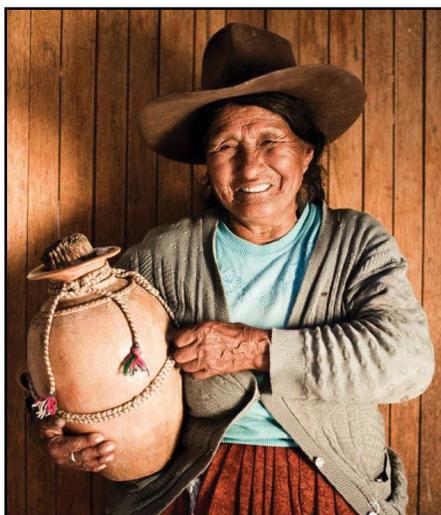


Crédito de la Foto: saboresperuanos.com

Preparación:

En una olla de acero inoxidable lo suficientemente grande como para contener tres litros de líquido, combinar la jora, azúcar, clavo, pimienta, y aplastó la caña de azúcar con 8 litros de agua fría. Deje en remojo durante 1 hora. Coloque a fuego alto y llevar a ebullición, revolviendo con una cuchara de madera y raspando el fondo de la olla para que no se pegue y la quema. Cuando la mezcla empiece a hervir, bajar el fuego y cocine a fuego lento, tapado, durante cuatro horas y media, revolviendo de vez en cuando. Retirar del fuego y dejar reposar durante aproximadamente 2 horas inalteradas. Vierta en un colador. Presione líquido de la caña de azúcar y deseche la pulpa. Colar la mezcla de nuevo a través de una doble capa de tela en una cerámica, porcelana o de vidrio y almacenar en un lugar fresco y oscuro, cubierto herméticamente con una gasa o un paño de cocina. Deje reposar de 3 a 8 días, dependiendo de qué tan fuerte y el grosor que desee la chicha sea.

Por último, disfruten su chicha fresca en compañía de amigos o familiares. Ha sido un placer compartir una muestra de la rica cultura gastronómica de América Latina con usted. Hasta la próxima, ¡Salud!



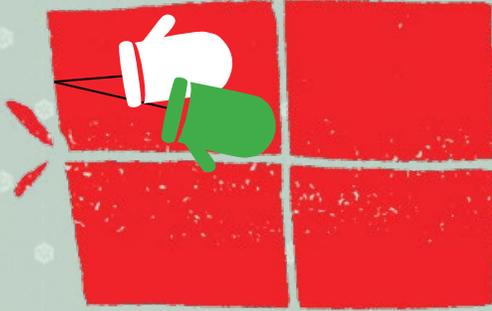
Crédito de la Foto: www.megfund.org



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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



DE UN REGALO QUE SERÁ MUY APRECIADO

GUÍA PARA LAS VACACIONES Y DONACIONES COMO VOLUNTARIO/A

No es importante si su presupuesto es grande o pequeño, puede dar su tiempo como voluntario durante las vacaciones para ayudar a alguien menos afortunado. Obtenga más información en la Guía de vacaciones y donaciones y el ¡voluntariado! Lo puedes encontrar aquí: bloomingtonvolunteernetwork.org/Holidays

LISTA DE DESEOS DE LA COMUNIDAD

Si usted tiene artículos para donar o un poco de dinero para comprar algo para donar a una organización de la comunidad local las cuales necesitan de su ayuda para seguir operando, echa un vistazo a la lista comunitaria de deseos! En ella podrás ver las necesidades de materiales de muchas organizaciones locales. Búscalos en la web: bloomingtonvolunteernetwork.org/Community+Wish+Listo o llama a Prisma López al (812) 349-3464



www.bloomingtonvolunteernetwork.org