CITY OF BLOOMINGTON

Boletín Comunitario

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

ENERO 2014

¿Eres bilingüe?

Múltiples beneficios de aprender más de un idioma

Por Linda C. Halgunseth y Daniel Soto

colomboworld.blogspot.com

La investigación apoya fuertemente los beneficios del bilingüismo en el lenguaje, la alfabetización, social, y el desarrollo cognitivo. Por ejemplo, los niños bilingües han obtenido mejores resultados que los monolingües en las medidas de la capacidad de análisis, formación de conceptos, la flexibilidad cognitiva y las habilidades metalingüísticas (Espinosa, 2008; Hakuta, FERDMAN, y Díaz, 1987; Roseberry - McKibbin y Brice, 2005).

Mientras que algunos profesores y padres creen que con el fin de tener éxito académico en los EE.UU. todos los niños deben aprender Inglés lo más rápido posible, la investigación demuestra todo lo contrario. De hecho, la evidencia sugiere que los niños que continúan aprendiendo conceptos académicos en su idioma materno mientras aprenden gradualmente Inglés superan académicamente y socialmente los niños que están inmersos en Inglés-únicos programas (Chang et al, 2007; Restrepo y Kruth, 2003).

¿Cómo pueden los padres dar Apoyo Mutuo al Desarrollo del Idioma?

Asegúrese de que los entornos en los que se introducen las lenguas a los niños están alimentando su aprendizaje- en caso que se trate de una escuela, el programa de la primera infancia, o en el hogar (Tabors, 2008).

Elija un programa de educación que acepta y apoya el aprendizaje de dos idiomas. Si su hijo está aprendiendo un segundo idioma de forma simultanea, seleccione un programa que permite que los niños sigan aprendiendo conceptos académicos en su lengua materna, ya que poco a poco aprenden el segundo o nuevo idioma (Copple y Bredekamp, 2008).

Ofrezca su tiempo y/o habilidades en el aula de su hijo. Esto permitiría que aprenden en dos idiomas la oportunidad de comunicarse en su lengua materna durante el día.

Enseñe el vocabulario o las canciones infantiles en su lengua materna a la clase o profesores, ampliando las oportunidades de practicar una segunda lengua para todos los niños (Espinosa, 2008). Esté preparado para la posibilidad de que sus hijos van a expresar desinterés en su lengua materna. Apoyar el interés de sus hijos en el mantenimiento de su lengua materna al hablar con ellos acerca de la importancia del desarrollo de dos idiomas.

Crear actividades familiares divertidas que proporcionarán oportunidades para conversar en el idioma del hogar, tales como libros de lectura, cantar canciones o juegos que juegan juntos.

Llevar a los niños a actividades en en las que la demanda de hablar la lengua materna es alta, como en la familia o de la comunidad encuentros prolongados (Tabors, 2008).

Los padres juegan un papel crucial en el apoyo al desarrollo de dos idiomas de sus hijos. Es un error pensar que los niños son sólo los alumnos "naturales" que fácilmente almacenan y mantienen el conocimiento de idiomas. Desarrollo del lenguaje dual requiere un esfuerzo consciente, un refuerzo y apoyo de los padres, maestros y miembros de la familia (Tabors, 2008).

Linda C. Halgunseth, Ph.D. es la Coordinadora de la Oficina de Investigación Aplicada de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños. El objetivo de la Oficina es ampliar la investigación, la práctica y la política en el ámbito de la educación infantil.

Índice:

Editorial ..... p 2

El Centro Comunal Latino ..... p 3

Dr. MLK Jr. Celebración ..... p 4

Positive Link ..... p 5

La Receta ..... p 6-7

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 Marzo es el 28 de Enero

Falta de sueño

Tenga en cuenta estos consejos

Por Madeline Makielski

¿Cuánto sueño necesitamos?

- El tiempo necesario varia entre los individuos
- Según La Fundación Nacional del Sueño los niños en edad escolar (5-10 años) necesitan de 10 a 11 horas de sueño, los adolescentes (10-17 años) necesitan de 8.5 a 9.5 horas y los adultos, de 7 a 9 horas
- Entre los años 2005 y 2007 aproximadamente 30% de los adultos durmió un promedio de menos de o igual a 6 horas cada noche.

Riesgos de no dormir lo necesario

- Quedarse dormido involuntariamente
- Dormirse mientras maneja
- Tener dificultad para enfocarse y hacer las actividades cotidianas
- Aumentar el riesgo llegar a tener la hipertensión, diabetes, depresión y obesidad
- Dificultad de tener un día productivo

Las causas

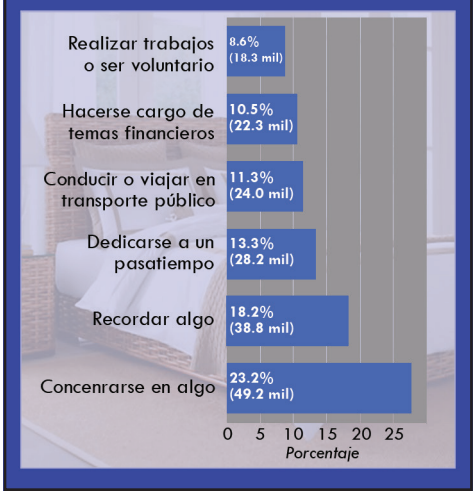
- Constante acceso a la tecnología
- Dificultad de relajar
- Dificultad de dejar de pensar en las quehaceres, trabajo, niños, etc.
- Horarios del trabajo
- Algún problema biológico como el insomnio o la apnea obstructiva del sueño

Consejos para dormir mejor

- Crea un ambiente cómodo y relajado en la habitación. Mantén el cuarto limpio.
- Mantén un horario regular. Intenta a acostarte a la misma hora y levantarte a la misma hora
- Hacer ejercicio (por ejemplo levantar pesas) una hora antes de dormir puede ayudar pero evita el ejercicio enérgico (por ejemplo correr)
- No comas inmediatamente antes de acostarte. Permite la digestión de la comida antes.
- Evita la cafeína y el alcohol. Toma un té de hierbas como camomila o lavanda
- Evita la nicotina
- Haz yoga o meditación
- Haz ejercicios de respiración
- Apague todas las luces

Informacion según el Centro de Control de Enfermedades www.cdc.gov/spanish/datos/faltasueno/

Dificultades autodetectadas relacionadas con el sueño entre adultos ≥ 20 años. 2005-2006 y 2007-2008



El Programa de Inglés Intensivo de la Universidad de Indiana anuncia

la beca "Nancy A. Quinn" para el Estudio del Idioma Inglés

para la comunidad de Bloomington

INTENSIVE ENGLISH PROGRAM
INDIANA UNIVERSITY
Department of Second Language Studies
Bloomington

Becas: Hasta un año (6 sesiones) de beca con colegiatura completa (full-time tuition) en el Programa de Inglés Intensivo (PII), fondos para libros y seguro médico si es necesario

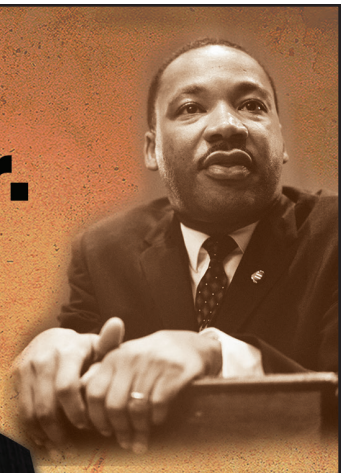
Las cartas deben enviarse a: Director, Intensive English Program (re: Scholarship Application) Memorial Hall 313 1021 E. Third Street Bloomington, IN 47405

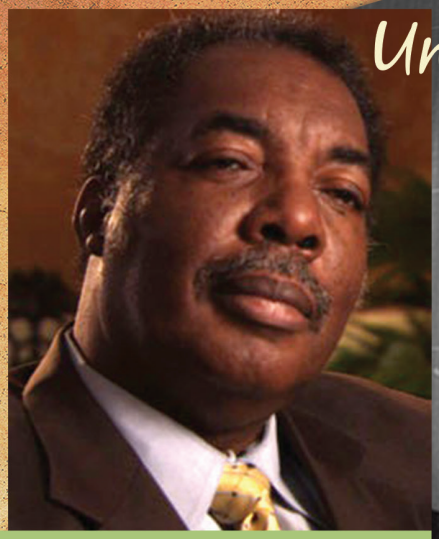
http://iep.indiana.edu iep@indiana.edu 812-855-6457

La Ciudad de Bloomington presenta

Dr. Martin Luther King Jr.

Celebración de Cumpleaños





Hank Thomas

Exponente Principal

Con la **Universidad de Indiana y el Conjunto Coral Afroamericano**
Dirigido por Raymond Wise

Presentación **Premio legado al Dr. Martin Luther King**

Reconocimiento a los Voluntarios de "Un dia de trabajo! Y no un dia de descanso"

ESTE EVENTO ES GRATUITO!

20 de Enero, 2014 ◆ 7 p.m.

Acompañenos a una Recepción con refrigerios a las 6:00 p.m.

Teatro Buskirk-Chumley
114 E. Kirkwood Ave., Bloomington, IN

City of Bloomington
Community and Family Resources Department

Principales suscriptores de eventos
Indiana University
Ivy Tech Community College
Stephens Honda-Hyundai
WFIU

Patrocinadores del evento
First Christian Church
Spiritual Assembly of the Bahá'í of Bloomington
United Way of Monroe County

Indiana University Health Bienestar

Un Programa de Positive Link

La Sífilis: Información general sobre el ETS

¿Qué es la sífilis?

La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual (ETS), causada por una bacteria. La sífilis puede causar complicaciones a largo plazo o la muerte si no se trata de manera adecuada.

¿Qué tan frecuente es la sífilis?

Los CDC calculan que 55,400 personas en los Estados Unidos contraen nuevas infecciones de sífilis al año. En el 2011, hubo 46,042 nuevos casos de sífilis reportados, en comparación con unos 48,298 nuevos diagnósticos de infección por el VIH y 321,849 casos de gonorrea en el 2011.

¿Cómo se contrae la sífilis?

La sífilis pasa de una persona a otra a través del contacto directo con una úlcera sifilítica. Las úlceras aparecen principalmente en los genitales externos, la vagina, el ano o el recto. También pueden salir en los labios y en la boca. La sífilis puede ser transmitida durante relaciones sexuales vaginales, anales o durante el sexo oral.

¿Cuánto tardan en aparecer los síntomas después de la infección?

El tiempo promedio entre la infección por sífilis y la aparición del primer síntoma es de 21 días, pero puede variar de 10 a 90 días.

¿Cuáles son los síntomas en los adultos?

Fase primaria:

La aparición de una sola úlcera marca la primera fase (primaria) de los síntomas de la sífilis, pero es posible que aparezcan múltiples úlceras. La úlcera aparece en el sitio por donde la sífilis entró al organismo. Por lo general, la úlcera es firme, redonda y no causa dolor.

Fase secundaria:

Las erupciones de la piel o las úlceras en la boca, vagina o ano (también llamadas lesiones en las membranas mucosas) caracterizan la fase secundaria de los síntomas. Esta fase suele comenzar con la aparición de una erupción en la piel en una o más áreas del cuerpo. Las erupciones de la piel asociadas a la sífilis secundaria pueden aparecer desde el momento en que comienza a curarse la úlcera primaria hasta varias semanas después de que se haya curado.

Foto: plannedparenthood.org

Fases latente y avanzada:

La fase latente (oculta) de la sífilis comienza con la desaparición de los síntomas de las fases primaria y secundaria. Sin tratamiento, la persona infectada puede continuar teniendo sífilis en su organismo, aunque no tenga ni signos ni síntomas.

¿Cómo se diagnostica la sífilis?

Un análisis de sangre es la manera más común para determinar si una persona tiene sífilis.

¿Cómo se trata la sífilis?

Ningún remedio casero ni de venta sin receta médica cura la sífilis, sin embargo, esta afección es fácil de curar con los antibióticos adecuados que recete un médico. El tratamiento matará la bacteria que causa la sífilis y evitará daños en el futuro, pero no remediará los daños ya ocasionados.

¿Quién debería hacerse la prueba de sífilis?

Los proveedores deben hacerles la prueba de manera habitual a las siguientes personas:

- Mujeres embarazadas
- Hombres que tienen relaciones sexuales con hombres
- Personas infectadas por el VIH
- Personas cuya pareja sexual tuvo un resultado positivo a la prueba de sífilis

¿Cómo se puede prevenir la sífilis?

El uso constante y correcto de condones de látex puede reducir el riesgo de sífilis cuando la úlcera o el sitio de posible exposición está cubierto, aunque es mejor abstenerse de tener relaciones sexuales cuando una úlcera esté presente en el área genital, anal u oral. El contacto con una úlcera fuera del área cubierta por el condón de látex puede aún causar infección. La manera más segura de evitar contraer enfermedades de transmisión sexual, incluida la sífilis, es abstenerse del contacto sexual o tener una relación estable y mutuamente monógama con una pareja que se haya hecho las pruebas y que se sabe que no tiene ninguna infección.

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.

La Receta

En la Cocina con Emma: Empanadas

Por Emma McDonell

Casi todas las culturas alrededor del mundo tiene una bola de masa o "dumpling". raviolis italianos, West Fufu africana, Kubbeh judía, albóndigas de uva Cherokee, Wontons chinos. La lista es interminable. Una bola de masa se refiere a cualquier bocado que está hecho de un ingrediente por lo general envuelto alrededor de otro ingrediente a continuación, por lo general hervido, al vapor, o frito. En casi toda América Latina, la empanada se come. Hay muchas variedades de empanadas con rellenos distintivos, recetas de pasta, y las técnicas de cocina. Pero ¿cuál es el origen de esta forma de tratamiento media luna común o golosinas? Empanadas han sido objeto de muchos debates: ¿cuál es el más sabroso, el mejor? Estas respuestas son, por supuesto, una cuestión de gusto personal. Hoy no vamos a tratar de responder a estas preguntas sin respuesta, en la actualidad se explora la increíble diversidad de la empanada en América Latina. En primer lugar se analiza el origen de la empanada y luego exploramos unos versiones regionales.

Empanadas originaron en la época medieval en Galicia, España y Portugal. Un libro de cocina publicado en catalán en 1520 llamó a los del Coch menciones empanadas Libra llenos de mariscos entre sus recetas de catalán, italiano, francés, inglés y comidas árabes. Los investigadores especulan que ambos empanadas, y los calzones italianos similares se derivan de las famosas llenas de carne indias. Especulan que la idea de un relleno envuelto en masa pastosa llegó a los moros, un grupo musulmán que ocupa España en la época medieval.

Foto: hispanickitchen.com

Durante la época colonial, los portugueses y los españoles introdujeron empanadas a América Latina. El intercambio de plantas, cultivos, animales y enfermedades entre Europa y el continente americano se conoce como el intercambio colombino. Los cultivos como el trigo, las abejas, granos de café, caña de azúcar, así como ganado vacuno, cerdos y caballos, trajeron al continente americano. Del mismo modo, la calabaza, la batata, pavos, tomates, maíz, tabaco, pimientos, y muchos más cultivos domesticados en las Américas fueron introducidas a Europa y África. En ambos casos, estos alimentos extranjeros se hicieron locales. Por ejemplo, la salsa de tomate se ve ahora como un aspecto central de la comida italiana, en pizzas y pastas, pero antes del intercambio colombino, los italianos nunca había visto un tomate. El intercambio no sólo incluye cultivos, sino también las técnicas de preparación de alimentos. El caso en cuestión, la empanada.

La empanada primero se introdujo al llamado Nuevo Mundo, no siendo el mismo por mucho tiempo, cuando los cocineros creativos de las colonias se encontraban.La empanada nos muestra cómo se intercambian recetas, y más interesante, cómo se adaptaron y localizaron. Las empanadas de Galicia y Portugal, a veces llamadas "empanadas", se preparan a menudo como un gran pastel y luego se corta en trozos en lugar de los paquetes individuales más populares en América Latina. Los rellenos de empanadas gallegas y portuguesas suelen incluir el atún, las sardinas o chorizo , pero también pueden contener bacalao o lomo de cerdo. La carne o el pescado es común en un tomate, ajo, cebolla y salsa dentro de la masa. Las empanadas son generalmente hechas de una masa de trigo fino y flexible y es a menudo en forma de cuadrado.

Así que vamos a explorar algunas de las adaptaciones creativas.

La empanada venezolana no se hace con masa de trigo, pero con masa de maíz molido, aunque las versiones modernas preparan con harina de maíz pre cocido. La masa Florerías puede tener color amarillento tostado por el agregado de onoto. Los rellenos son muy variados, desde las convencionales como queso carne mechada, pollo, cazón, jamón, caraotas y queso

hasta combinaciones de moluscos. Las empanadas son uno de los platos mas consumidos, especialmente en el desayuno, y condimentan con guasacaca, mayonesa y salsas picantes. Una variedad muy popular en Venezuela es la empanada de cazón. El cazón es un pescado cartilaginoso de cuerpo grande, aplastado y largo, Perteneciente a la familia del tiburón Pero con ojos ovalados y dientes triangulares y planos. La empanada de cazón contiene caraotas o frijoles negros, queso blanco llanero, y guiso (un estofado de carne o de pollo hecho con alcaparras, pimientos rojos, los tomates, la cebolla, el ajo, las aceitunas, la panela, el vino tinto y la salsa Worcestershire).

Argentina consume muchos tipos de empanada, pero casi siempre se utiliza la harina de trigo. En Buenos Aires y otras ciudades argentinas, empanadas suelen consumirse como alimento para llevar, desde tiendas especializadas de empanadas con docenas de tipos de empanadas. En las provincias del norte rural, empanadas son generalmente hechas en casa con recetas tradicionales. La provincia de Salta, en el norte del país, es conocida por sus salteñas, un estilo al horno pequeña sin aceite. Rellenos típicos incluyen carne suave o picante con patatas, huevo, pimiento rojo y cebolla verde.

En Oaxaca, preparan principalmente tres empanadas de mole verde, la de mole amarillo y también preparan una que se llama quesadilla con queso Oaxaca, flor de calabaza, y champiñones. En este estado, como en Chiapas y Veracruz, son muy apreciadas las empanadas de maíz (en OCASIONES Una Mezcla de maíz y trigo) fritas en Aceite y rellenas de pollo, carne de res o queso.

Sólo hemos tenido tiempo suficiente para probar algunas de las muchas variedades de empanadas en América Latina. Si bien no es, en cierta medida, una sola cosa le llama empandada, esta categoría es ilusoria, porque estamos agrupando tantos platos de cocina creativa y distintiva en un solo grupo. Cuando pienso en una empanada, pienso en el olor dulce de choclo y el bicarbonato de azúcar y una corteza de masa de pizza -como espesor. Pienso en mi mamá anfitriona Argentina que cocinaba estos cada domingo, y recuerdo la primera vez que me enseñó a doblar la empanada. ¿Qué te parece?

Voy a compartir una receta para una empanada de calabaza ya que tenemos tanta calabaza en los mercados y los mercados de agricultores de este mes.

Ingredientes:

- 2 huevos, ligeramente batidos
- ¾ tazas de azúcar
- 1 libra de calabaza
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ de cucharadita de clavo
- 1 2/3 tazas de leche
- ½ cucharadita de pimienta
- 9 oz. de corteza de pastel

Preparación:

Hornea el pastel relleno (sin corteza) en una gran cazuela a 425 grados durante 15 minutos. Mantén cerrada la puerta del horno y reduce la temperatura a unos 350 F o 180 grados Centigrados y continúa horneando por 45 minutos o hasta que un cuchillo insertado en su centro salga limpio. Enfría sobre rejilla. Haz o compra la corteza de un pastel. Enróllala finamente y córtala en círculos de aproximadamente 4 pulgadas de diámetro. Pon una cucharada de la mezcla de calabaza fresca a un lado del centro del círculo. Pliega más de la corteza en medio del círculo y crispa los bordes hasta que queden firmemente cerrados. Deja tres pequeñas aberturas en la parte superior para la salida del humo, y hornear hasta que la corteza sea del color oro-marrón. Sirve a temperatura ambiente.

Ayuda con Impuestos

Por favor traiga con usted la información requerida:

- Identificación con foto válida para la persona que paga los impuestos y su cónyuge.
- Tarjetas de Seguro Social (o su ITIN Numero de Identificación Personal del Contribuyente) y fechas de nacimiento para la persona que paga los impuestos, su cónyuge y dependientes.
- Todos los formularios W-2, W-2Gs, 1099, si recibe beneficios del Seguro Social, cobros por desempleo, y declaraciones relacionadas con los ingresos recibidos durante el año 2013.
- Si presentará una declaración conjunta, ambos cónyuges deben estar presentes para firmar las formas requeridas.

Para pedir un intérprete o hacer una cita, llama 812-349-3860

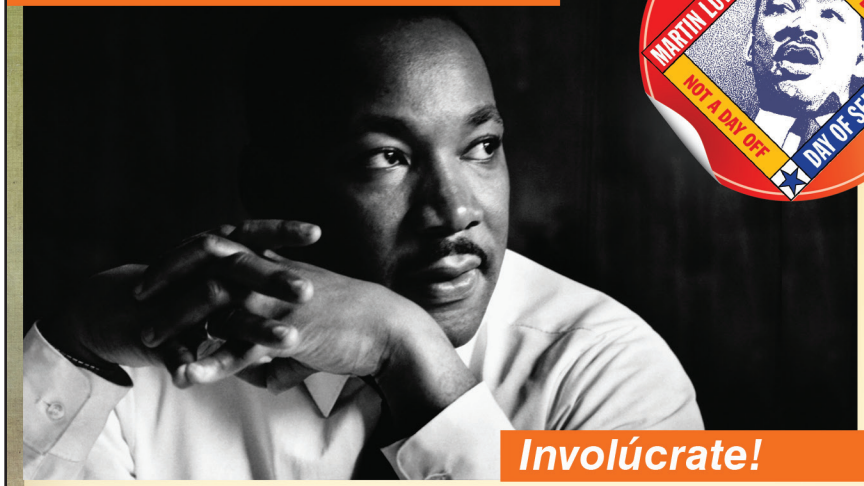
¡Necesitamos Voluntarios!

¿Te gustaría aprender muchas cosas sobre los Impuestos? Le invitamos que participe con nostros traduciendo a miembros de nuestra comunidad que solo hablan Español, tu ayuda será muy apreciada. Si puedes dedicar una hora o más comunicate con Lylian Martinez llamando al (812) 349-3860 o por e-mail al martinel@bloomington.in.gov.

Día del Dr. Martin Luther King Jr.

20 de Enero 2014

Sé voluntario en tu comunidad!



Involúcrate!

Un Dia Activo!

Y No

Un Dia de Descanso!!

No te duermas en las fiestas. . .

Tu podrías:

- ***Llenar una despensa de alimentos.***
- ***Remover pintura mural o graffiti.***
- ***Ser tutor o leerle a los niños.***
- ***Ayudar a una organización no lucrativa,***

Y mucho más.

Para una lista de oportunidades para voluntarios visite: **www.bloomington.in.gov/mlk**

Patrocinado por La Ciudad de Bloomington,
La Comisión encargada de Celebrar el Cumpleaños del Dr. Martin Luther King Jr.
y el Departamento de Recursos Familiares y de la Comunidad • 812.349.3471

CITY OF BLOOMINGTON

COMMUNITY FOUNDATION
BLOOMINGTON • MONROE COUNTY

WFIU 103.7 fm

SERVICE FOR PEACE

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