



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

MARZO 2014

Mes de la Mujer



En el día del amor y la amistad

Un amigo de verdad!

Por Daniel Soto

- ✓ Un amigo es alguien que cree en ti aunque tu hayas dejado de creer en ti mismo.
- ✓ Un amigo es alguien que te conoce tal como eres, comprende dónde has estado, te acompaña en tus logros y tus fracasos, celebra tus alegrías, comparte tu dolor y jamás te juzga por tus errores.
- ✓ Un amigo es alguien que está contigo porque le necesitas, aunque tal vez le encantaría estar en otra parte.
- ✓ Un amigo es alguien capaz de tocar tu corazón desde el otro lado del mundo.

Estos son algunos pensamientos que nos definen lo que significa un AMIGO. Ser amigo es más que compartir con una persona o conocerlo por varios años. La palabra AMIGO encierra tanto que el mismo Dios en las Escrituras nos señala que



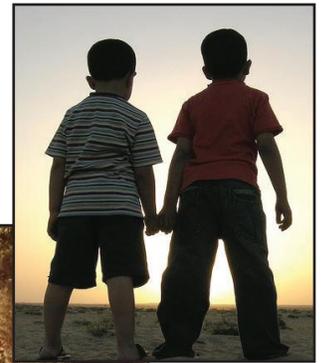
“Un amigo es más que un hermano en tiempo de angustia”

~ Prov. 17:17

El amigo es aquel que ama incondicionalmente. Es aquel que ve al otro ser humano como una persona que puede fallar o a cometer errores,

pero está dispuesto a aceptarlo tal y como es. Un amigo siempre está ahí aunque seas rechazado o avergonzado. Es aquel que siempre te ve como a ti mismo y te ama más de lo que piensas.

¿Cuál es el fenómeno que está atravesando la



AMISTAD en nuestro siglo? ¿Por qué se ha distorsionado la Amistad?

Hay un personaje que ha entrado en escena; los OPORTUNISTAS. Gente que se proyectan como amigos por un tiempo “limitado” pero solo actúan, no son reales. Hacen todo esto SOLO para obtener lo que desean de ti. Ellos están junto a ti para lograr sus metas no las tuyas. Su propósito es usar tu posición para obtener la de ellos. Lo que te hablo es fuerte, pero existen más OPORTUNISTAS que AMIGOS.

Te escribo esto porque quiero concientizar la importancia que es ser un AMIGO. Por otra parte quisiera que pudieras desenmascarar al que solo busca una oportunidad y no tu amistad. Los amigos son necesarios y sería imposible vivir sin ellos. ¿Sabes? para tener amigos hay que ser un amigo primero. No permitas que los oportunistas sigan distorsionando lo bello que es la Amistad. Si alguna vez te topas con alguno de ellos, ¡enséñale lo que es ser un amigo!

Índice:

Editorial	p 2
El Centro Comunal Latino	p 3
La Receta.....	p 4-5
Positive Link	p 6
Cielito Lindo.....	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
Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de Mayo es el 28 de Marzo

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición: Reconsiderar sus bebidas

Por María Murillo Parra



Hola a todos! Sabía que el balance de energía es la clave para el control del peso para hombres y mujeres, joven o maduro. Para un peso saludable, es importante para los adultos balancear su actividad física con comida y el consumo de bebidas. Mientras la variedad de comida es importante, cada vez hay más evidencia de que muchos de nosotros estamos bebiendo nuestro camino a problemas de peso.



Estudios sugieren que el consumo de calorías de bebidas ha crecido más del doble desde 1960, principalmente debido al aumento en refresco, bebida deportiva y el consumo de té endulzado. En el largo plazo, estas calorías adicionales de las bebidas pueden conducir a un desequilibrio de la energía y el aumento de peso en el cuerpo.

Aparte de comer más saludable y hacer ejercicio, es probablemente tiempo de reconsiderar sus bebidas si quiere mantener un peso saludable.

Aquí hay cuatro consejos para saciar su sed y mantener el equilibrio de la energía al mismo tiempo.

1. Beba bastante agua refrescante, libre de calorías

El agua hace bien al cuerpo. Sin ningún tipo de calorías innecesarias, el agua ayuda a los músculos y el cerebro a mantenerse hidratado para el máximo rendimiento físico y mental. Cuánta agua necesita depende de su tamaño y nivel de actividad, entre más grande y activa sea la persona, más líquidos se deben ingerir. Beba suficiente agua para que su orina sea mayormente descolorida y sin olor.

2. Beba leche rica en nutrientes y baja en grasas, tres veces al día

La leche no es solo para los niños; sino que es esencial para los adultos, también. Alimentos lácteos ricos en nutrientes ayudan a construir y mantener saludable los huesos, dientes y la masa muscular. También pueden ayudar a

reducir el riesgo de la presión arterial alta. La investigación también sugiere que la leche descremada puede ser una bebida deportiva efectiva.

3. Beba un máximo de 4 a 6 onzas de jugo al día

Mientras que el jugo 100 por ciento puede ser una gran fuente de varios nutrientes, es posible ingerir demasiado de una cosa buena. Las vitaminas, minerales y líquidos son mucho mejor ser adquiridos por frutas y verduras enteras. Comida

real tiende a ser más sustancioso, además obtiene el valor añadido de la fibra y los fitonutrientes (phytonutrients) de la piel y de la pulpa de las frutas y verduras.

4. Beba otras bebidas con cuidado o evítelas

Los refrescos, té azucarados, bebidas de frutas y la mayoría de las bebidas deportivas y “energéticas” están cargados de calorías y a veces con cafeína también. Bebidas de café son a menudo sorprendentemente altas en calorías, grasa y azúcar. Las bebidas alcohólicas están llenas de calorías vacías. Aquí hay algunas maneras de manejar las bebidas que añaden calorías adicionales:

- Sea un lector de etiquetas e investigador nutricional. Compruebe calorías, cafeína, azúcar y grasa antes de beber.
- Manténgase alejado de las bebidas “energéticas,” súper cargadas con cafeína y alcohol.
- Elija la porción de tamaño más pequeño que pueda comprar. Recuerde que la moderación es siempre una forma inteligente de tratar bien a su cuerpo.

Si tiene cualquier pregunta, no dude en contactar El Centro Comunal Latino que se encuentra en la Biblioteca Pública del Condado de Monroe.

Source: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=10931&terms=Drinks>





La Receta

En la Cocina con Quínoa

Por Emma McDonell

Bienvenido a En la Cocina, un segmento mensual sobre la cultura alimenticia en América Latina. Cada mes contamos con un alimento vinculado a una región específica y discutir sus orígenes, el folclore, las tradiciones asociadas, y finalmente, compartiremos una receta. Yo soy Emma, su locutora. Esta noche, nuestra comida es la quínoa.

La quínoa fue domesticado entre tres y siete mil años atrás en las tierras altas de los Andes, (Lo Que es Perú y Bolivia Hoy). La quínoa ha sido un elemento básico en las dietas de los pueblos andinos, debido a su contenido nutricional excepcional y capacidad de prosperar en climas altos y áridos. La quínoa contiene todos los aminoácidos esenciales y tiene el catorce por ciento de proteína. La quínoa era sagrado para los incas quien se referían a la quínoa como *mamá chisaya* o “madre de todos los granos”, y fue el emperador Inca quien tradicionalmente sembrar las primeras semillas de la temporada usando “implementos de oro”. Durante la conquista española de América del Sur, los colonizadores españoles se burlaron de la quínoa como “alimento para los indios”, y proscrito su cultivo debido a su estatus dentro de las ceremonias religiosas indígenas. Obligándolos a cultivar trigo en su lugar. Por supuesto, la producción de quínoa clandestina y el consumo siguieron y siguieron siendo un alimento básico para muchas personas en el altiplano andino.

En los años ochenta, dos empresarios estadounidenses fueron introducidos a la quínoa durante un

viaje a través de Bolivia y comenzaron un negocio de importación de quínoa a los EE.UU. Quínoa encontró un nicho de mercado en las tiendas de salud y era relativamente desconocido para los consumidores estadounidenses hasta alrededor de dos mil diez, cuando la quínoa fue repentinamente la comida más chic en los EE.UU. La demanda se disparó y se encontraba la quínoa en los



menús de los mejores restaurantes, las celebridades hablaron de su amor por la quínoa, e incluso Costco comenzaron a vender dos bolsas de medio kilo de quínoa. La locura de la quínoa se sigue produciendo, aunque la novedad ya puede haber desaparecido para los consumidores. Análisis de ventas indican la demanda se está estabilizando como otros súper alimentos como las semillas de chíá han llamado la atención de los consumidores.

Pero ¿cuáles son los efectos de la locura de la quínoa para los agricultores de quínoa en el altiplano de los Andes? O más importante, las consecuencias de la locura?

En primer lugar, ya que tanto el precio y la demanda de quínoa se dispararon, la producción de quínoa se convirtió en una oportunidad de

ingresos, y algunos agricultores han aumentado considerablemente sus ingresos. Sin embargo, el aumento de los precios también ha hecho la quínoa demasiado cara para la mayoría de los pueblos rurales de los Andes para comprar. Barato, y nutricionalmente pobres, las importaciones de trigo de los EE.UU. están ahora reemplazando a la quínoa en la dieta local. En segundo lugar,

el entorno de producción está cambiando. Mientras que la quínoa se cultiva normalmente en las granjas de subsistencia con mayor biodiversidad, junto con la papa y otros cultivos, granjas de quínoa de monocultivos son más populares hoy en día, ya que producen un mayor rendimiento para los mercados de exportación. Además, mientras que hay más de

doscientos tipos de quínoa, sólo tres se exportan, por lo que la diversidad genética de la quínoa también se ve amenazada. Además, la quínoa está haciendo las tierras agrícolas en el altiplano andino más valiosas, y conflictos de tierras han estallado entre las familias y las comunidades. La seguridad económica campesina han ganado con el auge de la quínoa y puede ser de corta duración. No sólo se está desacelerando la demanda, los esfuerzos encabezados por los científicos de la FAO y la agronomía están tratando de criar quínoa para que sea apta para otros climas. La quínoa se cultiva en pequeñas cantidades en Colorado. Este trasplante de germoplasma de quínoa arruinaría efectivamente la ventaja competitiva de los productores de quínoa andina.

El auge de la quinua sucedió tan de repente que la investigación sobre sus efectos sociales y ambientales acaba apenas de comenzar. Sin embargo, es probable que la quinua seguirán el ciclo de auge y busto común para los productos básicos de moda.

Si bien la quinua ha sido muy popular en los EE.UU., se ha criollizado en recetas americanas, a menudo reemplazando el arroz o bulgur. Ensaladas de quinua y empanadas de hamburguesas vegetarianas son muy populares, y las recetas de la gente andina rara vez se utilizan. Hoy en día, estoy compartiendo una receta para una sopa tradicional de la quinua peruana, llamado Puñuchi :

Ingredientes

(para 5 personas)

½ kilo de quinua lavada

5 manojos de cebolla china

3 zanahorias

10 dientes de ajo

1 cucharada de aceite

Sal al gusto

Preparación

La quinua se remoja y luego se lava varias veces con abundante agua para quitar la saponina, el lavado debe prolongarse hasta que el agua de la quinua quede completamente clara y no tenga amargor alguno. Una vez lavada se cocina en agua, junto con las verduras cortadas en trozos muy pequeños, aparte se prepara el aderezo con la cebolla picada y los dientes de ajo partido.

Luego se agrega más tazas de agua y se deja hervir a fuego lento, remover suave y constante para evitar quemaduras en la base de la olla, finalmente se agrega sal al gusto y se retira del fuego, hacer "puñuchi", que es envolver la olla en pellejo y frazada hasta que termine de cocinarse por completo. Puñuchi significa comida dormida y su nombre alude a la cocción que termina fuera del fuego.

Mujeres valiosas.

Somos defensoras de nuestro género, nuestros hijos y nuestro hogar

Por Juliana Pardo

Tanto en el trabajo como en la familia las mujeres somos más tolerantes, solidarias y generosas. Somos capaces de expresar con mayor facilidad que los hombres los sentimientos y esto hace que la vida sea



más real para nosotras. Las mujeres tenemos una gran fuerza interior, además de ser luchadoras y trabajadoras; esa es la más grande arma que tenemos. Obviamente también tenemos debilidades, como lo sensibles que podemos llegar a ser, aunque puede ser usada más como fortaleza que como debilidad. Por fin nos hemos dado cuenta que somos el género más fuerte. Somos inteligentes, cariñosas, y nos gusta aprender y escuchar. Somos necesarias para el mundo e indispensables para la familia, y siempre seremos defensoras de nuestro género, nuestros hijos y nuestro hogar. Aquí les dejo esta graciosa reflexión. :)

En una ocasión, el Presidente de los Estados Unidos, Barack Obama, salió a cenar con su esposa Michelle Obama, y llegaron a un restaurante no tan lujoso. Querían hacer algo diferente, y salir de la rutina. Estando sentados en la mesa del restaurante, el dueño se acercó donde se encontraban, y le pidió a los guardaespaldas que, por favor, le permitieran acercarse para saludar a la esposa del presidente, y así lo hizo. Al retirarse el dueño del restaurante, Obama le pregunta a Michelle: ¿Cuál era el interés de este hombre en saludarte? Michelle le responde: -Lo que pasa es que en mi adolescencia este hombre estaba muy enamorado de mí por mucho tiempo. Obama le dice: Ahhh. Quiere decir que si te hubieras casado con él, hoy en día fueras la dueña de este restaurante. Michelle le responde, enfática y segura: No...Si me hubiera casado con este hombre, hoy él fuera el presidente de los Estados Unidos.





Enfermedades de Transmisión Sexual. Es mejor Prevenir que Tener que Lamentar

iHola amigo Latino! ¿Qué tanto saben de las Enfermedades de Transmisión Sexual? En *Bienestar* le proporcionaremos datos importantes sobre estas enfermedades y modos de prevención. Recuerde, es mejor prevenir que tener que lamentar!

¿Qué son las Enfermedades de transmisión sexual?:

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), alguna vez llamadas enfermedades venéreas, se definen como un grupo de enfermedades causadas por diversos agentes infecciosos que se adquieren por la actividad sexual. Es importante tomar medidas de precaución al iniciarse en prácticas sexuales, esto con el propósito de prevenir el contagio con las ETS. Existen varias maneras de protegerse, aquí le ofreceremos algunas de las maneras en las que usted puede evitar el contagio.

Formas de evitar el contagio:

La mejor forma de protegerse es no tener relaciones sexuales. También es seguro tener relaciones sexuales sólo con una persona que este sana y que a la vez tenga relaciones con usted solamente.

Algunas de las prácticas que puede ejercer en orden de evitar el contagio:

- Hable con su compañero/a acerca de su pasado sexual y el uso de drogas.



- Antes de tener relaciones observe cuidadosamente el cuerpo de la otra persona. Fíjese en indicios de una ETS: sarpullido, llagas, irritación de la piel o secreción. Si ve algo que le preocupa evite tener relaciones sexuales con una persona que parezca tener una ETS!
- Use condones de goma (látex) al tener relaciones sexuales por la vagina, ano o boca. La mayor parte de las veces, los condones le protegerán contra una ETS.
- Hágase un análisis de ETS cada vez que tenga un examen de salud. Si usted tiene relaciones sexuales con más de una persona, hágase un análisis y examen de ETS cada vez que crea estar en riesgo, aun cuando no tenga síntomas.
- Infórmese y utilice los recursos comunitarios en los que puede obtener pruebas de ETS gratuitas!

Porque es importante el hacerse pruebas de ETS?:

- No espere a tener síntomas de alguna ETS para hacerse una prueba. Es aconsejable hacerse una prueba cada vez que tenga una nueva pareja y/o haya tenido prácticas sexuales de riesgo.
- Hacerse una prueba le permitirá saber si usted tiene alguna ETS. De ser positivo a alguna de estas enfermedades, el próximo paso es buscar ayuda en agencias de salud comunitaria!

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 o puede visitarnos en El Centro Comunal Latino los martes de 4:30-5:30 pm. Para más información en español sobre pruebas y servicios de clientes, llame a 812.353.3249



Cielito
lindo



El fenix de America o la decimal musa: Sor Juana Ines de la Cruz

por Sandy Lopez

Juana Inés de Asbaje y Ramírez; San Miguel de Nepantla, actual México, 1651. Fue la mayor figura de las letras hispanoamericanas del siglo XVII. Niña prodigio, aprendió a leer y escribir a los tres años. Admirada por su talento y precocidad, Apadrinada por los marqueses de Mancera, brilló en la corte virreinal de Nueva España por su erudición y habilidad versificadora.

Pese a la fama de que gozaba, en 1667 ingresó en un convento de las carmelitas descalzas de México y permaneció en él cuatro meses, al cabo de los cuales lo abandonó por problemas de salud. Dos años más tarde entró en un convento de la Orden de San Jerónimo, esta vez definitivamente. Dada su escasa

vocación religiosa, parece que sor Juana Inés de la Cruz prefirió el convento al matrimonio para seguir gozando de sus aficiones intelectuales. Su celda se convirtió en punto de reunión de poetas e intelectuales, como Carlos de Sigüenza y Góngora también llevó a cabo experimentos científicos, reunió una nutrida biblioteca, compuso obras musicales y escribió una extensa obra que abarcó diferentes géneros, desde la poesía y el teatro.

Sus escritos revelan un pensamiento adelantado a su época, ya que critica las limitaciones a que se veían sometidas las mujeres, lo que constituye un precedente del feminismo. En 1974 se le concedió a Sor Juana Inés de la Cruz el título de Primera Feminista de América, por la defensa de la mujer

que queda plasmada en su obra. En la actualidad las feministas intentan reivindicar su figura.

Aquí dejo una redondilla de la autora, donde se critica la incoherencia masculina en su trato con la mujer, acusándolas a ellas de lo que en realidad es causado por el hombre.

**Hombres necios que acusáis
a la mujer sin razón,
sin ver que sois la ocasión
de lo mismo que culpáis:
si con ansia sin igual
solicitáis su desdén,
¿por qué queréis que obren bien
si las incitáis al mal?**

si las incitáis al mal?


SPRINGHILL SUITES®
Marriott®

Estamos buscando
personal en la siguientes áreas:

Housekeeping

Laundry

Bartender

Front Desk

Ustedes pueden dejar su aplicación
en la siguiente dirección

501 N College Bloomington IN
Preguntar por Vicki o Alex Teléfono
(812) 337-7772

EOE



UNFREEDOM
Latinos Inmigrantes en una ciudad del Medio Oeste
Por José Toledo

Producido por José Toledo y
Community Access Television Services
(Librería del condado de Monroe, Indiana)

PREMIERE

Buskirk Chumley theater
Abril 7 / 2014 8:00 p.m.
114 E Kirkwood Ave, Bloomington, IN 47408

Transnational Lives:
Segundo Festival y Conferencia de Cine Latino
Abril 3-5 / 2014 IU Cinema (Bloomington, IN)

ENTRADA LIBRE

unfreedomlatinosimmigrants@gmail.com • unfreedomlatinosimmi.wix.com/unfreedom-
Design by Israel Ruiz • Israel Ruiz@yahoo.com



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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

Mes de Marzo
Mes Internacional de la Mujer

Lo Celebraremos con un almuerzo
26 de Marzo del 2014

.....

Celebrando a la Mujer de Carácter,
Coraje y Compromiso

Este mes estamos celebrando la Historia de la Mujer, sus Logros y Luchas. El Almuerzo esta previsto por el comité organizador y coordinado por la Comisión del Estado de la Mujer de la Ciudad de Bloomington.

Este 26 de Marzo del 2014 en el Centro de Convenciones del Condado de Monroe y la Ciudad de Bloomington ubicado en el **302 S. College Ave**, a partir de las **11:00 am** y hasta la 1:30 pm.

Para mayor información y costos del evento,
consulte nuestra página web en
www.bloomington.in.gov/csw



Ciudad de Bloomington
Departamento de
Familia y Recursos