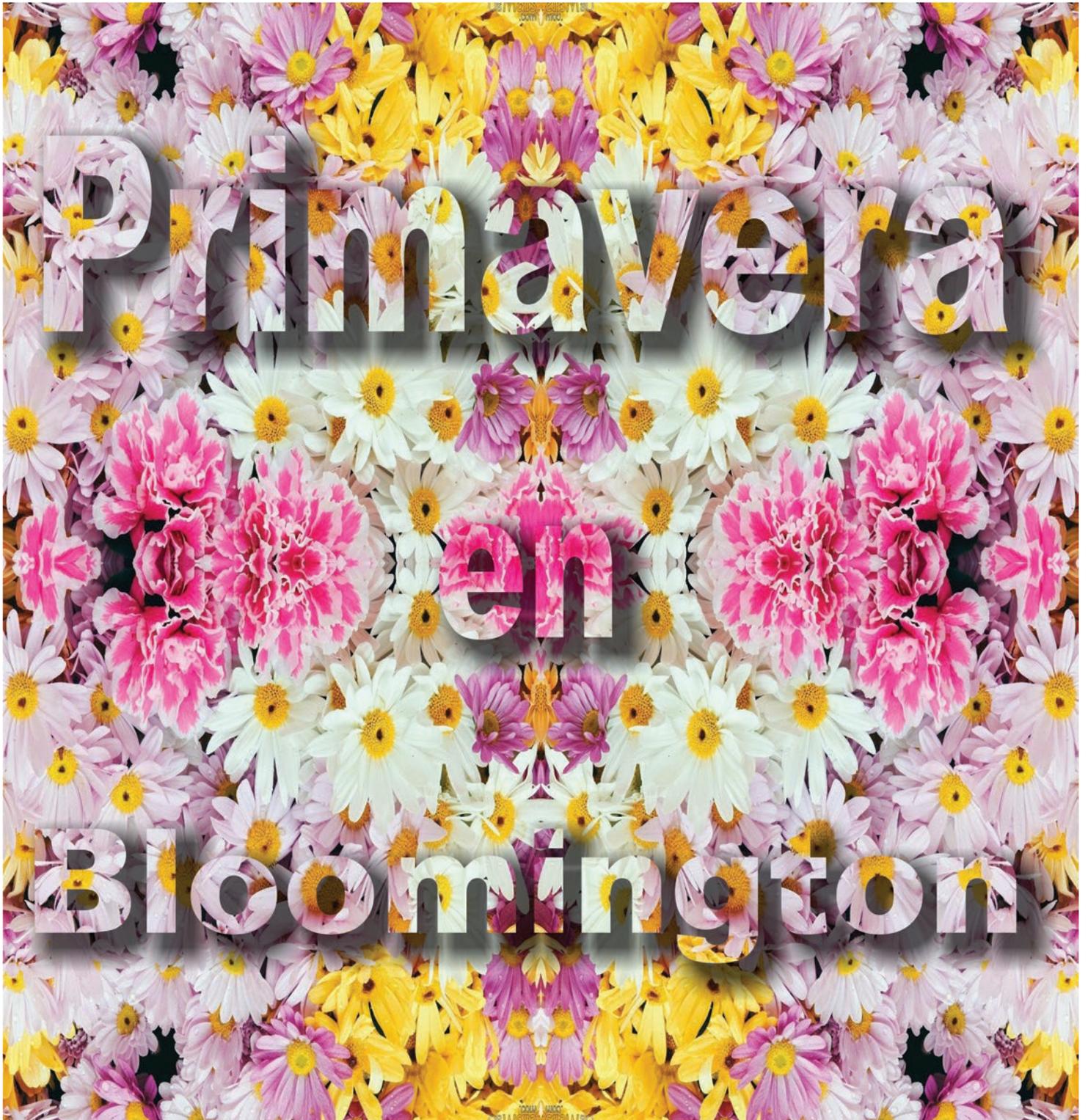


CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

ABRIL 2014



Primavera: El Inicio de Mejores Tiempos

Juventud, Fiestas y Verano

Por Daniel Soto

La primavera es una de las cuatro estaciones de las zonas templadas. El término prima proviene de «primer» y vera de «verdor». Astronómicamente, esta estación comienza con el equinoccio de primavera (entre el 20 y el 21 de marzo en el hemisferio norte, y entre el 22 y el 23 de septiembre en el hemisferio sur), y termina con el solsticio de verano (alrededor del 21 de junio en el hemisferio norte y el 21 de diciembre en el hemisferio sur).

En la zona intertropical del hemisferio norte comienza el 21 de marzo hasta el 23 de septiembre. En la zona intertropical del hemisferio sur va desde el 23 de septiembre al 21 de marzo.

En la literatura, la primavera representa la juventud.

Siempre la Primavera me recuerda esta canción que cantabamos en la iglesia.

De colores,
de colores se visten los campos
en la primavera.
De colores,
de colores son los pajaritos
que vienen de afuera.
De colores,
de colores es el arcoiris
que vemos lucir.
Y por eso los grandes amores
de muchos colores me gustan a mi.

(2 veces)

Canta el gallo,
canta el gallo con el
quiri, quiri, quiri, quiri, qui.
La gallina,
la gallina con el
cara, cara, cara, cara cara.
Los polluelos,
los polluelos con el
pio, pio, pio, pio, pi.
Y por eso los grandes amores,
de muchos colores me gustan a mi.

(2 veces)



“Los recién casados de la Torre Eiffel”,
de Marc Chagall (1909).



Índice:

Editorial	p 2
El Centro Comunal Latino	p 3
Cielito Lindo	p 4
Positive Link	p 5
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
Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de Junio es el 28 de Abril

Alergias Alimenticias

Ponga Mucha Atención a los Síntomas

Por María Murillo Parra

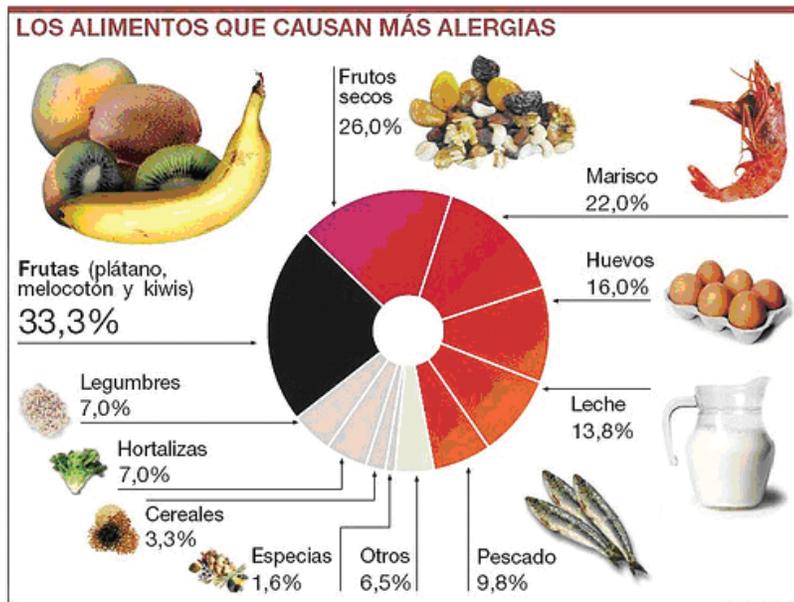
¿Qué es una alergia alimenticia?

Una alergia alimenticia ocurre cuando tu sistema inmunitario comete un error. Por lo normal el sistema inmunitario se enfoca en proteger al cuerpo de enfermedades al combatir bacterias, los virus, y otros organismos que puedan provocar enfermedades. El problema con una alergia alimenticia es que causa que el sistema inmunitario combata por equivocación algún ingrediente de cierto alimento como si fuera un peligro para la salud de una persona.

¿Cuáles son los síntomas de una reacción alérgica?

Los síntomas normalmente comienzan a presentarse tras un periodo de dos horas después de comer. Si usted o su niño presentan algunos de los siguientes síntomas poco después de comer un cierto alimento, es posible que este experimentado una alergia alimentaria. Varios de estos síntomas son los siguientes:

- Ronchas
- Respiración lenta
- Una voz ronca
- Dolor abdominal
- Picazón de la boca, la garganta, los ojos, la piel o cualquier otra área
- Mareo o desmayo
- Congestión nasal
- Hinchazón, especialmente de los párpados, la cara, los labios y la lengua



¿Cuál es el tratamiento para las alergias alimenticias?

Hasta este momento no se ha podido encontrar un medicamento específico para combatir las alergias alimenticias permanentemente. Pero, se ha comprobado que el único tratamiento para prevenir una alergia alimenticia es el no consumir el alimento que la provoca.

Si usted o su niño llegan a sufrir de una alergia alimenticia, consulte de inmediato a un médico. En ese caso, si se llega a comprobar que cierto alimento le causa una alergia, se le recomendará llevar consigo epinefrina inyectable a todo momento. La epinefrina funciona solamente para combatir los síntomas, reduciendo la reacción alérgica hasta que la ayuda médica se haga presente.

Recuerde es muy necesario poner mucha atención a cualquier tipo de reacciones que un alimento pueda tener en la salud de usted y sus hijos. No dude en contactar a su médico de inmediato.

Si tiene cualquier pregunta sobre alergias alimenticias o cualquier otra pregunta, contacte el Centro Comunal Latino que se encuentra en la Biblioteca Pública del Condado de Monroe.

Referencias

- MedlinePlus- Alergia alimentaria
- KidsHealth- Alergias alimentarias



La llegada de la primavera ha sido siempre celebrada con ceremonias cuyo fin es invocar la fertilidad, la prosperidad y el bienestar para el resto del año.

Las antiguas civilizaciones de Asia menor, Egipto y el Mediterráneo oriental asociaban los cambios de estación -sobre todo aquellos que marcan el crecimiento y declinación de la vegetación- a la muerte y la resurrección de algunas deidades y creían que de este tipo de ceremonias dependía la continuidad de los ritmos de la Naturaleza.

Aunque resulte un tanto irónico, ahora que la sociedad actual ya no da crédito a este tipo de ritos ni los practica, ha entrado en una franca decadencia. Y es que esta es la primera cultura que no gira en torno a lo sagrado y que ha dejado de nutrir la necesidad instintiva que todo ser humano tiene de sentirse unido a su entorno natural, a sus semejantes y al Universo. Sentimiento que ha sustituido

por un comportamiento utilitarista y materialista y por el abandono al goce de los placeres que ofrecen los sentidos.

Pero, paradójicamente, esta nueva dirección está llevando al hombre hacia una meta un tanto dudosa y a una insatisfacción crónica que se agudiza con la llegada de la vejez, así como a una crisis medioambiental y financiera global. Sin embargo, si el ser humano fuera capaz de detenerse por un

momento a respirar, a percibir con otros ojos cuanto le rodea y a celebrar la vida con un sencillo gesto o ritual de agradecimiento, probablemente le invadiría un optimismo contagioso. Entonces cada uno de nosotros comprobaría que los antiguos no estaban tan equivocados, ya que la verdadera prosperidad, la salud, el amor y la alegría llegan a raudales cuando se suple la sensación de separación por la de unidad con nuestros congéneres y conseguimos alinear nuestro cuerpo y nuestra psique con los ciclos naturales y las energías cósmicas. Algo que propician las ceremonias y los rituales sagrados que presentamos aquí.



Romero



Verbena

Siembra un futuro mejor

Para atraer la prosperidad económica, el amor y el dinero, durante el resto del año puedes realizar un sencillo ritual wiccano que consiste en sembrar determinadas plantas aromáticas a las que se atribuyen poderes mágicos.

Prepara tres macetas de barro y llénalas con tierra. En una planta una semilla de verbena (dinero), en otra una de romero (salud) y en la última una de clavo (amor). Y visualiza cómo serán las plantas cuando crezcan. Una vez hecho esto, deposita las macetas en el exterior y riégalas una vez por semana durante toda la primavera. Al hacerlo es necesario que te concentres en el objetivo que pretendes conseguir y sientas que todo el Universo se confabula para que el deseo se cumpla.

Purifica tu aura

Una antigua creencia extendida por el continente africano sostiene que el viento purifica y se lleva los malos espíritus con él. Aprovecha

los días ventosos de este mes para salir al campo, subirte a un promontorio, extender tus brazos al aire y dejar que el viento limpie tu aura de todas las vibraciones negativas que se hayan podido acumular en ella.





Indiana University Health

BIENESTAR ~ Un Programa de Positive Link

El VIH

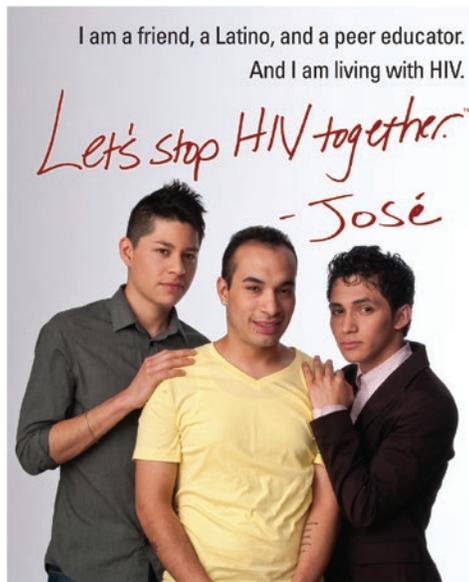
iHola Amigo Latino! Sabías que los Latinos residentes en los Estados Unidos representan uno de los grupos étnicos con las más altas tasas de VIH? Para esto el Bienestar (Positive Link, IU Health) le proveerá a continuación información útil sobre el VIH.

¿Qué es el VIH?

VIH (por sus siglas en español) significa: Virus de Inmunodeficiencia Humana. O sea, cuando una persona posee el VIH, posee el virus que causa el sida. Una vez esto sucede, el organismo no puede combatir infecciones que comúnmente solía combatir con facilidad. Por esta razón, infecciones oportunistas toman control del sistema de una persona afectada por el Sida.

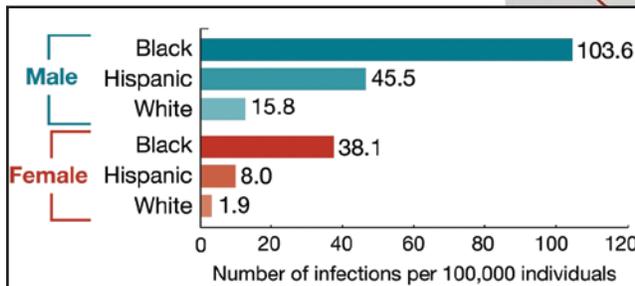
¿Puede una persona padecer de VIH pero no padecer de Sida?

Sí, es muy importante destacar que una persona puede padecer de VIH pero NO padecer de Sida. A menudo solemos pensar que una persona diagnosticada con VIH tiene entonces el Sida.



¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH se transmite a través de los siguientes fluidos corporales: sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna. En cambio es teóricamente posible que el virus se transmita entre personas a través del beso boca a boca, si ambas personas tienen llagas sangrantes o encías llagadas, pero ese caso no ha sido documentado y además es considerado muy improbable, ya que la saliva contiene concentraciones mucho más bajas que por ejemplo el



This graph shows that in the US in 2010, the rate of new HIV infections Estimated Rate of New HIV Infections, 2010. www.cdc.gov

semen, y también porque la saliva tiene propiedades antivirales que hacen que destruya al VIH.

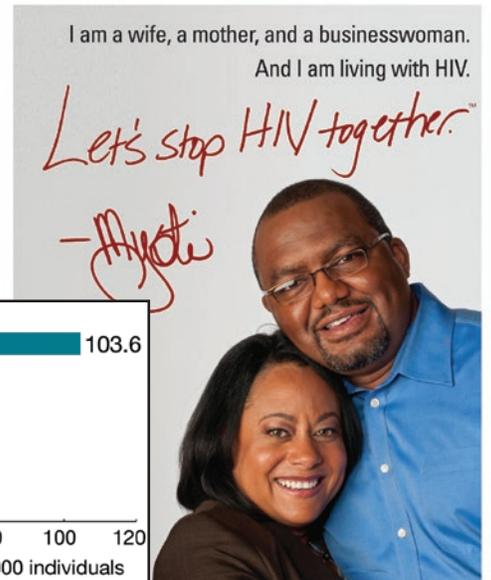
No se transmite mediante...

El virus VIH NO se puede transmitir por la respiración, la saliva, el contacto casual por el tacto, dar la mano, abrazar, besar en la mejilla, masturbarse mutuamente con otra persona o compartir utensilios como vasos, tazas o cucharas.

La clave es simple: ¡Protección!

- El uso de condones de látex se recomienda para todo tipo de actividad sexual que incluya penetración.
- Es importante enfatizar que se debe usar el condón hecho del material

látex. Los condones de látex tienen una tasa estimada del 90-95% de efectividad para evitar el embarazo o el contagio de enfermedades, es el mejor medio de protección contra la transmisión del VIH.



- Es altamente recomendable que se haga una prueba de VIH, para así saber si usted ha sido infectado por el virus.
- Recuerde: con los avances médicos, una persona infectada con el virus del VIH puede gozar de una vida plena, siempre y cuando mantenga hábitos de vida saludable! El VIH, no es una sentencia de muerte como solía ser anteriormente.

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

¡Apoye a los y las sobrevivientes de Asalto Sexual,

A expresarse, y a recaudar fondos para MWH!!!

Por Liz López

El Proyecto Tendedero comenzó en Cape Cod, MA en 1990 como una manera para que los sobrevivientes de asalto sexual y sus aliados de expresarse mediante la decoración de una camisa y luego colgarla a un tendedero, como testimonio a la problemática de asalto sexual en nuestra cultura.

En honor al Mes de Concientización sobre el Asalto Sexual en el mes de abril, Middle Way House está creando su propio Proyecto Tendedero. Si usted es una sobreviviente o un aliado, le invitamos a decorar una camisa (nueva o usada). ¡Todo vale en acciones, comparte su dolor, compartan



su recuperación, o compartan su esperanza para un mundo mejor, un mundo libre de violaciones! ¡Hágalo personal, hágalo político, o ambos!

Las camisas se mostrarán en la el edificio de Middle Way House durante la recaudación en honor al 50avo aniversario de Fling el 8 de abril

que es un martes a las 7:00 PM en el Proyecto de Bloomington Dramaturgos y subastadas (Playwrights Project) para recaudar dinero para MWH!

Si desea participar comuníquese con la oficina de outreach Latino de la ciudad de Bloomington llamando al (812) 349-3465.

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 Ruz - israel.ruz@yahoo.com

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



La Receta

¿Sabe por qué se come cordero en Pascua?

Sacado del Internet y Editado por Daniel Soto

De ahí, de la salida de los israelitas de Egipto, procede la costumbre de comer cordero en Pascua. Costumbre, por supuesto, judía, pero que han mantenido también los cristianos... a pesar de que, hace algunos años, el Papa Benedicto XVI puso en duda que en la Última Cena de Jesús con sus apóstoles hubiera cordero. En Pascua, dice la Biblia, comerás cordero. Y muchísima gente lo hace, sea por razones religiosas, sea por causas simplemente gastronómicas.

Habría mucho que hablar de esto último. El cordero asado, a poder ser en horno refractario alimentado con leña, es una de las señas de identidad de Castilla la Vieja (España).

¿Se Respeta La Tradición?

En principio, todo muy ortodoxo. Si profundizamos un poco, la ortodoxia se diluye hasta casi desaparecer. Dice el Éxodo que ha de comerse con ázimos y con hierbas amargas. Bueno; la verdad es que los castellanos no lo comen con pan ázimo, sino leudado, y habría que ver hasta qué punto una ensalada más o menos de temporada puede pasar por "hierbas amargas"; una ensalada con escarola, endibias o rúcula sí es amarga; otras, no tanto.

Pero la discrepancia principal con el mandato bíblico está en el propio cordero. "Sin defecto, macho, de un año...". Valen las dos primeras: mejor que no tenga defectos, y macho porque a las hembras resulta más rentable dejarlas crecer para que produzcan leche y tengan más corderos. Pero lo de "de un año...". Vamos, cualquier aficionado español al cordero asado les dirá que eso es un borrego, y que sabe a lana o a sebo.

¿Cómo Se Come?

El español ve con desconfianza los corderos que se preparan en el norte de África, incluso los que se cocinan en el resto de Europa. Que pacen cerca del mar y cuya carne se impregna de salinidades oceánicas: es "borrego". Como es "borrego" el espléndido cordero merino, español de origen, hoy paradigma del cordero británico...

En lo que el consumidor castellano de cordero no se aparta de la más estricta ortodoxia es en el mandato de beber cuatro copas de vino, que normalmente será de la Ribera del Duero. En ese terreno, no hay ningún problema en seguir las prescripciones mosaicas.

Receta Cordero Asado

Ingredientes: (para 8 personas)

- 3 kilos de cordero pascual * cortado en trozos
- 8 manzanas ácidas, peladas y cortadas en rodajas gruesas
- 2 cucharadas de mantequilla o manteca de cerdo
- 1 vaso de agua
- Un chorro de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra molida a gusto

Preparación:

- Salpimentar la carne y untarla con mantequilla o manteca.
- Cubrir con las rodajas de manzana el fondo de una cazuela apta para el horno. Lo ideal es utilizar una

En Madrid se acostumbra acudir a una localidad de Castilla a comer cordero lechal asado, acompañado de vino. Conozca un poco la historia



Madrid (EFE). El capítulo 12 del Éxodo lo deja muy claro: "El animal será sin defecto, macho, de un año. Lo escogeréis entre los corderos o los cabritos comerán su carne. La comerán asada al fuego, con ázimos y con hierbas amargas. Nada de él comerán crudo ni cocido, sino asado".

cazuela de barro previamente untada con manteca.

- Acomodar los trozos de carne, sazonar con sal y pimienta a gusto, rociar con un chorro de aceite, tapar la cazuela y dejar cocinar a fuego moderado hasta que el cordero esté a termino medio antes de introducir la carne en el horno. Durante la cocción debe regarse la carne de vez en cuando con un poco de agua.
- Finalmente meter en el horno a temperatura baja (unos 160°C) y debajo colocar otra fuente repleta de agua. El objetivo de esto es que en el interior del horno haya siempre humedad para que no se seque el asado. Transcurrido los primeros 30 minutos de horneado dar vuelta a la carne, chequear si fuese necesario añadir algo de agua, y dejar por otros 45 minutos más.
- Servir caliente, bañando la carne con su jugo y rodeando con las manzanas.

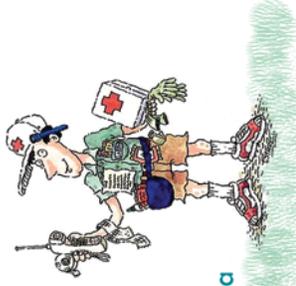


CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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

Preparación para Emergencias



Lista de verificación

- Suministro de 3 días de alimentos no perecederos
- Agua - por lo menos un galón por persona, por día
- Pilas de manivela de radio y pilas de repuesto
- Botiquín de los primeros auxilios con artículos de medicación
- Herramientas de varios usos
- Lista de los contactos de la familia para emergencias
- Una bolsa de dormir o una manta caliente
- Cambio de ropa mínimo para 3 días, incluyendo zapatos resistentes
- Cerillos en un recipiente a prueba de agua
- Artículos de higiene personal (cepillo de dientes, pasta de dientes, jabón)
- Platos de papel, vasos y cubiertos de plástico, toallas de papel
- Linternas con baterías adicionales
- Teléfono celular con el cargador, batería adicional y cargador solar
- Silbato para pedir ayuda
- Los mapas locales (hospitales, policía, bomberos)
- Libros, juegos o rompecabezas
- Para bebés y mascotas suministros (si aplica)
- Un animal de peluche favorito o una manta (si aplica)



¿Está usted listo?

City of Bloomington
Community and Family
Resources Department