



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

MAYO 2014



Y ¿que si Francia hubiera ganado?



Por Daniel Soto

Se han puesto a imaginar que si Francia hubiera Ganado la Guerra en México, ahora diríamos Je suis Mexicain. También diríamos algo así J'ai faim de manger des tacos et enchiladas, bueno aunque no sea sí lo interesante sería que México posiblemente sería mas grande de lo que es, si Francia no hubiera vendido su territorio en el mero centro de Estados Unidos, y quien sabe quizás hasta parte de Indiana podría ser parte de México o Mexique.

Ahora solo hipotéticamente imaginémonos un mundo en francés en lugar del español que ahora hablamos en México y Centro América, nuestro vocabulario sería un poco diferente, veamos.



No manches
Sírname unas Chelas
Necesito mi Troca
Hay que ir a cortar el pasto
No soy monedita de oro pa' caerles bien a todos.
Apenas subiste a un ladrillo y ya te dio mal de montaña.
La ley de Herodes: o te chingas o te jodes.
El carbón que ha sido lumbre, con facilidad se enciende.
A cada capillita le llega su fiestecita.
A la mejor cocinera se le queman los frijoles.
Amor de lejos es de pendejos.
A palabras de borracho, oídos de cantinero.
Ay, amor, cómo me has ponido: flaco, ñango
y descolorido.
Ay, reata, no te revientes que es el último jalón.
De rincón a rincón todo es colchón.

pas de rivets
Versez-moi quelques bières
Necisot mon camion
Vous devriez aller pour couper la Pasto
Je ne suis pas petit pa d'or « aimé de tous.
Viens sur une brique et je vous ai donné tort montagne.
Droit d'Hérode: chingas ou vous ou vas te faire encule.
Le charbon a été le feu, feux facilement.
Chaque chapelle elle obtient sa petite fête.
A est le meilleur cuisinier haricots brûlent.
L'amour est loin des abrutis.
A mots ivres, oreilles barman.
Oh l'amour, comment je me suis conduit: maigre, maladroit
et décoloré.
Les conjoints des mendiants pauvres usines.
Comme chinampos coqs, ce premier coup cacaraqueando
en fuite.
Il manque une viande de qualité.
Ne pas froisser le vieux cuir Je t'aime pa 'tambour.
Pour commander et payer imberbe barbu.
Seulement le chargement du costal savoir ce qui est à l'intérieur.
Seulement dindes meurent hier.
Ne pas croire aux présages.
Le défunt était grand.



Le falta un grado para carne.
No te arrugues cuero viejo que te quiero pa' tambor.
Para pedir barbón y para pagar lampiño.
Sólo el que carga el costal sabe lo que lleva dentro.
Sólo los guajolotes mueren la víspera.
No hay que creer en los augurios.
Era más grande el difunto.

En conclusión, no mucho hubiera cambiado, seguiríamos siendo orgullosos de quienes somos y de donde venimos.

Índice:

Editorial p 2
Introducción p 3
El Centro Comunal Latino p 4
Cielito Lindo p 5
Bienestar 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:

Rachel González-Martin
martinr@bloomington.in.gov
Tel. 812-349-3860 Fax : 812-349-3483
City Hall Building
401 N. Morton Street, Suite 260
Bloomington, IN 47404

Directora: Beverly Calender-Anderson
Editor: Daniel Soto, Rachel González-Martin
Diseño: Merridee LaMantia
Portada: Israel Ruz

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

Introducciones: La Nueva Coordinatora de Programas Latinas para la Ciudad de Bloomington

Por Rachel González-Martin

Me llamo Rachel González-Martin. Yo soy la nueva coordinadora de las Programas para la Comunidad Latina aquí en el Departamento de Recursos Familiares y Comunitarias. Yo soy muy alegre de ser parte de este programa y muy agradecida por la oportunidad de trabajar con la comunidad Latina aquí en Bloomington.

Un poquito de historia. Yo nací en California, cerca de la ciudad de San Francisco en la Ciudad de Oakland. Hasta que fui a la Universidad de California, vivía con mis padres, mi hermano, mis abuelos, mi tía y mi primo. Mi mamá es una bibliotecario y nació en Los Angeles, California. Mi papá creció en la frontera Mexicana en El Paso, Tejas. Mis abuelos vinieron del Norte de México de los estados de Chihuahua y Coahuila para trabajar como piscadores en California y Tejas. Yo pasé la mayoría de mi infancia queriendo ser “mas Mexicana” y parte de una comunidad Latina que no podía tener porque era *pocha*—no podía hablar el español como hablante nativo, y por eso no tenía mucho contacto con



la comunidad, ni muchos amigos Latinos. Así que cuando entré en la Universidad, yo quería aprender lo mas que pudo de la cultural Latina en los Estados Unidos. Así que en el año 2000, cuplí mi bachillerato en Antropología de la Universidad de California, Berkeley con especialidad en Folclor Mexicano/a.

Llegó a Bloomington hace nueve años para empezar mis estudios en

La Universidad de Indiana en el Departamento de Folclor. Cumplí mi maestría en Folclor Latino/a en 2008 y mi doctorado en Folclor y Estudios Latinos en la primavera de 2013 haciendo proyectos sobre la cultural de celebraciones quinceañeras de mujeres Latinas en los E.E. U.U. Durante mi tiempo en el campus, enseñé clases de Folclor, Educación, y Estudios Latinos. Los mejores momentos que tuve eran los oportunidades de ofrecer mi tiempo en eventos del Centro Cultural Latino en el campus, y también trabajando con las programas del Centro Comunal Latino. Hoy día, vivo aquí en la ciudad como parte de la comunidad con mi marido y una perrita maravillosa que se llama “Marta”.

Ahora estoy aquí en la oficina de Programas Latinas para ayudar y aprender de la comunidad Latina del Condado Monroe. Estoy muy agradecida por la cálida bienvenida que he tenido del departamento, pero más por la comunidad que había sido paciente y amable mientras aprendo día a día a servirles mejor. ¡Espero que nos encontramos pronto!



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

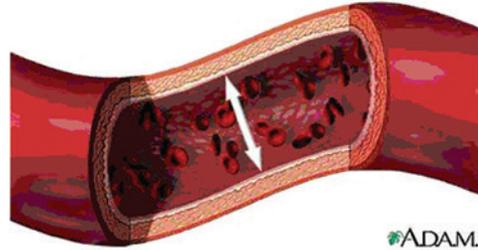
El control de la presión arterial es crucial para su salud

Infórmese. Practíquelo. Promuévalo.

Por María Murillo Parra

Bienvenidos una vez más, la siguiente información se tratará sobre la presión arterial y el significado vital que tiene en su salud. En ocasiones la presión arterial es categorizada como presión alta, presión normal o presión baja. A continuación le explicare un poco más sobre la presión arterial y sus riesgos y beneficios hacia su salud.

La presión arterial mide la fuerza que se aplica a las paredes arteriales



ADAM.

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cuando se calcula, los resultados son representados por dos números. El primer número, llamado presión sistólica (número superior), es la presión causada por el corazón tras el empuje de sangre para afuera. El segundo número, llamado presión diastólica (número inferior), se refiere a la presión que ocurre cuando el corazón se llena de sangre.

¿Cuáles son los diferentes niveles de la presión arterial?

La presión arterial más segura es una presión sistólica con menos de 120 sobre una presión diastólica menos de 80. Esta es considerada una **presión arterial normal**.

En otro nivel esta la **presión arterial baja**, donde la presión sistólica es menos de 90. Los síntomas son muy imprevistos, pero pueden incluir mareos o hasta desmayos. La presión arterial baja tiende a ser causada por deshidratación, pérdida de sangre, o el consumo de muchos medicamentos.

También, existe la **presión arterial alta**, considerada el nivel más riesgoso

para la salud de una persona mayor. Su nivel es considerado alto cuando es 140/90 o más. Muchas de las veces, la presión alta tiende a causar síntomas de enfermedad que no se pueden ver o sentir.

Se estima que alrededor de 22.5% de la población hispana mayores de 18 años tienen la presión alta en los Estados Unidos.



¿Quién tiene el mayor riesgo de contraer presión alta?

Cualquier persona puede ser diagnosticada por su médico con presión alta, pero algunos más que otros.

- Personas con exceso de peso
- Personas sin actividad física
- Personas con historial familiar que tienen presión alta

- Las mujeres después de su menopausia
- Las personas mayores de 35 años

¿Qué pasa si la presión alta no es controlada?

Corre el riesgo de sufrir:

- Derrame cerebral
- Enfermedades del corazón
- Insuficiencia renal
- Problemas de los ojos

Y muchos otros problemas de salud.

¿Cómo puede controlar su presión arterial?

- Mantenga un peso saludable para su bienestar
- Ejercite su cuerpo cada día
- Consuma alimentos bajos en grasas
- Limite su consumo de sal
- Limite su consumos de alcohol
- No fumar
- Seguir las instrucciones de su médico y saber cuál debe ser su presión arterial

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.nia.nih.gov/health/publication/high-blood-pressure#low>



En 1867, cinco años después de que se llevara a cabo la batalla de Puebla, un grupo de mexicanos celebró en Texas con cantos y poesías esa victoria.

El lugar de la celebración no fue casual: ahí nació el héroe del 5 de mayo, Ignacio Zaragoza, también conocido como el chinaco fronterizo. De ahí que esta fecha tenga, hasta nuestros días, gran significado entre los paisanos radicados en EEUU.

Desde estos primeros festejos, el 5 de mayo significó para los mexicanos que residían en Estados Unidos un día en que su país de origen se liberó del yugo opresor de los “extranjeros”.

Incluso adquirió un significado más fuerte que la fecha que marca el inicio de la guerra de independencia mexicana en contra del imperio español, el 16 de septiembre.

Y es que el general Ignacio Zaragoza, quien derrotó al ejército francés en la ciudad de Puebla, nació en Texas (1829) antes de que este territorio se independizara de México y se anexara a Estados Unidos. Por eso, desde los primeros festejos los cantos y las poesías celebraban su hazaña.

Zaragoza, el chinaco fronterizo, como lo llamó el historiador Justo Sierra, representaba al rebelde del siglo XIX. Entonces, se llamaba chinaco al liberal de tez morena que optaba por defender las causas del pueblo en contra de los hacendados, la Iglesia, y los catrines (ricos).

También los chinacos fueron los mexicanos que se batieron contra los invasores franceses: “los chinacos, bravos, se batieron inundando de gloria la Nación”, reza un canto de esos tiempos.

Según ha estudiado Mariángela Rodríguez, en los primeros festejos del 5 de mayo en Texas, los mexicanos mostraban su deseo de libertad y autodeterminación: “fueron fiestas de obreros, de migrantes pobres y en muchos casos de

revolucionarios”, escribe en el libro *Fronteras Fragmentadas*.

Pero por su simbolismo, se ha tornado en una expresión de orgullo y de unidad para los mexicano-americanos y los migrantes mexicanos en Estados Unidos. Y la combinación de significado, impacto demográfico y conveniencias de mercado lleva ahora al Cinco de Mayo a ser una fiesta cada vez más estadounidense, y hasta internacional...



Ignacio Zaragoza



La pregunta, entonces, es evidente: ¿Por qué el 5 de mayo es tan celebrado en Estados Unidos? Respuestas a esta interrogante sobran. Algunos estiman que es un día utilizado por las compañías cerveceras

para aumentar sus ventas. Otros, que se instauró para tener una celebración intermedia entre el Día de los Presidentes (en febrero) y el 4 de julio (Día de la Independencia de Estados Unidos), o simplemente que se hizo popular porque para los estadounidenses resulta fácil pronunciar las palabras “cinco” y “mayo”.

Si hubiese que definirla, se podría decir que el 5 de mayo se ha convertido en la fiesta “más americana” de México. Sí, porque aunque en este día se conmemora la victoria del ejército mexicano ante las fuerzas francesas en la Batalla de Puebla de 1862, lo cierto es que esta fecha es mucho más festejada en Estados Unidos que en nuestro propio país de origen.



Indiana University Health

BIENESTAR ~ Un Programa de Positive Link

La Gonorrea

¡Hola amigo Latino! En 2010, la tasa de gonorrea entre los hispanos fue de 49,9 casos por cada 100.000 habitantes, lo que era 2,2 veces la tasa entre los blancos. Esta disparidad entre los hispanos y los blancos fue similar a la de los últimos años y fue mayor para los hombres hispanos que para las mujeres hispanas. La disparidad en las tasas de gonorrea entre los hispanos fue más alta en el noreste y el más bajo en el Oeste.

¿Qué es la gonorrea?

La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) que pueden infectar tanto a hombres y mujeres. Puede causar infecciones en los genitales, el recto y la garganta. Es una infección muy común, especialmente entre los jóvenes de entre 15-24 años.

¿Cómo se transmite la gonorrea?

Puede contraer gonorrea al tener sexo anal, vaginal u oral con alguien que tiene gonorrea.

¿Cómo puedo evitar contraer la gonorrea?

Usted puede protegerse de contraer la gonorrea a través de:



- No tener relaciones sexuales;
- Estar en una relación duradera, mutuamente monógama con una pareja que ha sido probado y que

tenga resultados negativos de ETS;

- El uso de condones de látex y barreras dentales de la manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales.

¿Estoy en riesgo de gonorrea?

Cualquier persona sexualmente activa puede contraer gonorrea a través anal sin protección, vaginal u oral. Si usted es sexualmente activo, tener

una conversación honesta y abierta con su médico y pregúntele si debe hacerse la prueba para la gonorrea y otras enfermedades de transmisión sexual.

Si usted es un hombre sexualmente activo que es gay, bisexual, o que tiene relaciones sexuales con hombres, debe hacerse la prueba para la gonorrea todos los años.



¿Cómo puedo saber si tengo gonorrea?

Algunos hombres con gonorrea no tienen síntomas en absoluto. Sin embargo, los hombres que sí tienen síntomas, pueden tener:

- Una sensación de ardor al orinar;
- Una secreción blanca, amarilla o verde del pene;
- Testículos dolorosos o hinchados (aunque esto es menos común).

La mayoría de las mujeres con gonorrea no tienen síntomas. Incluso cuando una mujer tiene síntomas, que a menudo son leves y se pueden confundir con una vejiga o infección vaginal. Las mujeres con gonorrea están en riesgo de desarrollar complicaciones graves de la infección, incluso si no tienen ningún síntoma. Los síntomas en las mujeres pueden abarcar:

- Dolor o sensación de ardor al orinar;
- Aumento en el flujo vaginal;
- Sangrado vaginal entre períodos.

¿Se puede curar la gonorrea?

Sí, la gonorrea puede curarse con el tratamiento adecuado.

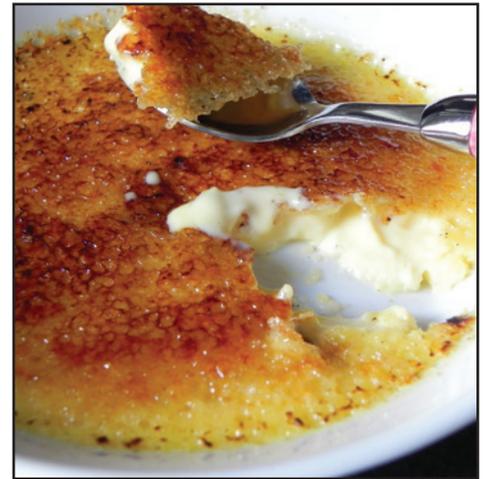
Bienestar ofrece pruebas de VIH gratuitos, confidenciales, y anónimos cada martes de 2 a 4 pm en la oficina de Positive Link, 333 E. Miller Drive o puede visitarnos en El Centro Comunal Latino los martes de 4:30-5:30 pm. Para más información en español sobre pruebas y servicios de clientes, llame a 812.353.3249.



La Receta

Crème Brûlée

Sacado del Internet y Editado por Daniel Soto



Este postre francés es verdaderamente fácil de hacer. Lo puedes refrigerar si prefieres comerlo frío. La superficie permanecerá crujiente.

Ingredientes

Porciones: 6

- 1 vaina de vainilla, cortada a la mitad a lo largo
- 2 ¼ tazas de crema para batir
- 1 taza de leche
- 10 yemas de huevo
- 5 cucharadas de azúcar
- Para la cubierta crujiente
- 4 cucharadas de azúcar

Modo de preparación

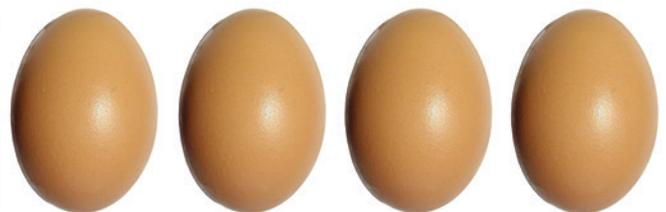
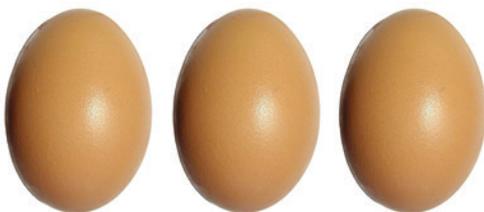
Preparación: 10min

Cocción: 1 hora 10min

Listo en: 1 hora 20min

1. Precalienta el horno a 140 °C.
2. Retira las semillas de las dos mitades de la vaina de vainilla con el lado sin filo de un cuchillo. Mezcla en una cacerola las semillas, vaina de vainilla, crema y leche. Calienta a fuego lento hasta que empiece a burbujear. NO DEJES HERVIR.

3. En un recipiente mezcla las yemas con el azúcar y bate bien. Agrega esta mezcla a la crema y calienta a fuego lento de 5 a 8 minutos. Repito, NO DEJES HERVIR porque se puede cortar.
4. Vierte la mezcla uniformemente en 6 refractarios pequeños. Coloca los refractarios dentro de un molde cuadrado y vierte agua fría en el molde hasta llegar a la mitad de los los refractarios. Hornea de 35 a 40 minutos.
5. Retira los refractarios del horno y deja enfriar a temperatura ambiente. Refrigerera durante 3 horas o más.
6. Precalienta el horno a 240 °C antes de servir. Cubre cada refractario con el azúcar de manera uniforme. Coloca los refractarios en el horno de 2 a 3 minutos o hasta que el azúcar se dore y caramelice.
7. Deja enfriar a temperatura ambiente durante 2 minutos antes de servir.

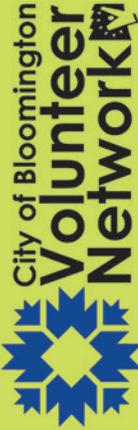




CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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



www.bloomingtonvolunteernetwork.org

SEMANA NACIONAL DEL VOLUNTARIADO

6 - 12 de Abril

¡Felicitaciones a los Nominados y Ganadores de Premio "Sea Mas" 2014!



Voluntarios del Centro de Recuperación Cornerstone



Helen Freeman



Carl Darnell and Erikka Vaughn



Janice Clevenger



"Mejores Amigos" de la Universidad de Indiana



Yasmin Martinez



Voluntarios de Entrega Comida Stone Belt



COMMUNITY FOUNDATION
BLOOMINGTON • MONROE COUNTY
LIVE UNITED
UNITED WAY
IU Credit Union



Aliados de Circulos Inicialiva del Co. de Mo.



Susan Welsand



Patty Andrews

Lea más sobre los Premios de "Sea Mas" por nuestro sitio web.