



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

JUNIO 2014

PORQUE TODOS SOMOS HIJOS...

FELIZ DÍA DEL

PAQUIN



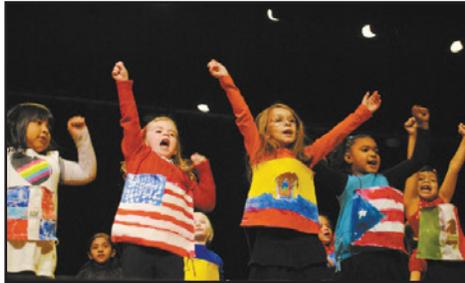
La Pequeña Portavoz

Por J. Refugio Nolasco

Ser padre es ser un protector, un intérprete del mundo, y un maestro de las cosas nuevas. Independientemente de nuestros orígenes latinoamericanos, latinos entienden que la familia es una institución cultural que es sagrada. A medida que continuamos construyendo nuestras diversas comunidades latinas en Indiana, el Medio Oeste, y los Estados Unidos, deje ser una de nuestras metas en trascender el pasado, y construir nuevas vidas familiares saludables en los Estados Unidos, una familia a la vez. Este mes, mientras que recordamos y celebramos el amor de nuestros padres, abuelos, padrinos, tíos y hermanos, pensemos en el lugar importante que ocupan los hombres en la vida diario de las familias Latinas, y dentro de la vida de los miembros más vulnerables de nuestra comunidad. ¿Piensa por ti mismo, que hace un buen padre?

Este boletín está dedicado a todos los padres y madres que son padres y madres, por todo su apoyo amoroso y el trabajo duro de ser padre todos los días. La comunidad te lo agradece.

~ Editor



“¡Dale, dale, wack it!” gritaban 20 niños a la niña de cumpleaños que le pegaba a su piñata. Los niños de la guardería infantil de mi hija no son latinos, pero conocen la tradición. Después de pasar varios días como voluntario en su salón y observando la manera en que mi hija interactúa con sus compañeritos, me puse a pensar más de mi rol no solamente como padre, pero también como padre latino.

¿Qué representa ser padre latino en nuestra comunidad de Bloomington? Para mí, una de las respuestas tiene que ver con la lucha de poder vivir entre el inglés y el español. Aparte de algunos eventos comunitarios y actividades universitarias de La Casa, no veo muchas caras como la mía en las tiendas o en los parques de Bloomington. No escucho el español cuando llevo a mi hija a pasar tiempo en WonderLab o a caminar por el campus. En la guardería, mi hija tiene

amiguitos de varios países que se comunican en inglés. Aunque entiende todo lo que le digo en español, suele responder en inglés.

A pesar de esto, he encontrado varios tesoros lingüísticos en la biblioteca que me están ayudando a lograr la meta de que mi hija sea bilingüe: canciones infantiles del mundo hispano, cuentos hispanos, libros en español para niños, y videos para niños. A través de estos medios, y unos cuantos programas en español como Plaza Sésamo, he creado un ambiente acogedor donde el español no es lengua extranjera para ella. Creo que estoy teniendo éxito puesto a que prefiere cantar canciones en español.

Al enseñarle a mi hija el idioma de mis padres, trato de también enseñarle las tradiciones que forman parte de la identidad de nuestra gente latina. Pienso que el idioma le puede ayudar a disfrutar más de nuestra comida, baile, y música. Espero que al aprender el idioma del pueblo latino, mi hija también pueda fomentar el orgullo de ser latina. Mi hija, con su piel morena como la mía, es una representante del pueblo latinoamericano. Hablando español y siendo Hoosier México-Americana, será la portavoz de nuestra próxima generación latina.

Índice:

Editorial	p 2
El Centro Comunal Latino	p 3
Cielito Lindo	p 4
Bienestar	p 5
Comisión Latino.....	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: Rachel González-Martin

Diseño: Merridee LaMantia

Portada: Israel Ruz

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

iHola, a todos! Pues como ven, una vez más se acerca el verano a la ciudad de Bloomington. Las temperaturas tan esperadas llegarán muy pronto, pero con ello también viene el calor intenso con riesgos a la salud de las personas causadas por el estrés del calor. Por eso es necesario comenzar a considerar las opciones que existen para proteger su salud y las de sus familiares.

¿Qué es el estrés del calor?

El estrés del calor es una enfermedad relacionada con el calor causado por la inhabilidad de su cuerpo en enfriarse adecuadamente. Normalmente el cuerpo se enfría al sudar. Pero bajo ciertas condiciones, el

sudar no es suficiente. En ese caso, la temperatura del cuerpo sube rápidamente, afectando los órganos internos.



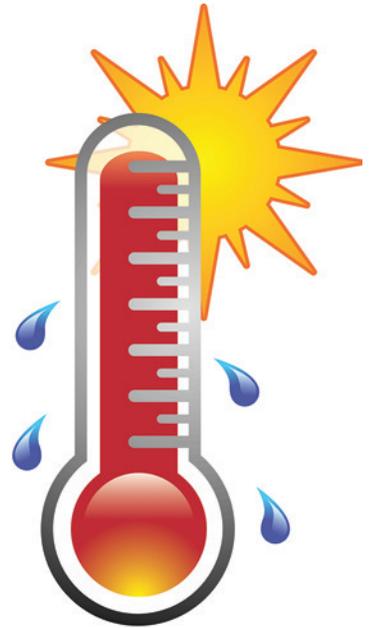
Factores de riesgo

Cualquier persona puede desarrollar el estrés del calor. Aunque, hay personas con mayores riesgos de experimentar el estrés:

- Infantes y niños de hasta 4 años de edad
- Personas de 65 años de edad o mayores
- Personas de sobrepeso
- Personas que están enfermas o en ciertos medicamentos

Prevención

- Manténgase dentro de un área con aire acondicionado durante las horas más calientes del día. Si no tiene aire acondicionado en su casa, puede ir a un lugar pública como una librería o un centro para mayores
- Use ropa ligera, y suelta
- Tome agua constantemente. No espere hasta que tenga sed.
- Evite trabajo o actividades innecesarias afuera de su casa
- Evite tomar el sol cuando no es necesario



Recuerde:

- Manténgase fresco
- Manténgase hidratado
- Manténgase informado

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



Celebramos Septiembre

El mes que da inicio al mes de Hispanidad con eventos alrededor de la ciudad de Bloomington.



Promociona tu evento, tu negocio o tu agencia patrocinando el Boletín Comunitario ya que el mes de septiembre estará espectacular en más información que nunca, ser parte de la celebración. Para averiguar más sobre como patrocinar en

el Boletín Comunitario escriba a Rachel Gonzalez-Martin, martinr@bloomington.in.gov or llame a la Oficina del Programas Latinos al 812-349-3860. Su patrocinio ayuda y alcanza a toda la comunidad latina aquí y alrededor de Bloomington.





Durante mucho tiempo, el cuidado de los hijos era un tema exclusivo de las mujeres. Los hombres de antaño sólo se dedicaban a procrear y salir a trabajar, dejando a la madre como única a cargo de la educación y cuidado de los hijos desde que nacían hasta ya grandes, por lo que el "padre" convivía muy poco con la familia y desarrollando un notable desconocimiento hacia los



quehaceres que la verdadera paternidad implicaba. Así se formaron generaciones y generaciones de padres ausentes. Por fortuna, en la actualidad muchos tabúes se han roto y así como la mujer va

ganando igualdad en el mundo laboral, también los padres actuales se han incorporado cada vez más a la interacción con los hijos y las tareas propias que conllevan su crianza.

Cualquiera de las tareas que desempeñe un padre moderno tiene la misma importancia que las que desempeña una madre, al mismo tiempo que un hombre es totalmente apto para llevarlas a cabo. Por ello desde el baño del bebé, alimentarle, cambiarle el pañal, preparar el biberón, arrullarle, jugar, etc., son actividades en las que el hombre puede ser participe junto a la madre o bien desempeñar por sí mismo. Es tal la importancia del rol paterno que en la actualidad se está tomando que, incluso, países como Estados Unidos y algunos de Europa, otorgan permiso de paternidad a sus trabajadores los primeros días posteriores al nacimiento de un bebé.



Ya sea por imposición o elección, por ejemplo cuando un padre se queda con la custodia de los hijos o bien por acuerdo común con la pareja, cada vez son más los hombres que desempeñan el rol de padre en toda la extensión de la palabra. Sin embargo, también somos muchas las madres que celamos con demasía nuestro papel, limitando así el interés en la participación de nuestras parejas lo cual puede crear los mismos problemas que si el hombre no participara. Es por ello que para alcanzar el equilibrio correcto en la dinámica de pareja y padres, es necesaria la comunicación, velando así por el bienestar de los hijos ante todo. En primer lugar, el hombre debe entender que sus aportaciones son indispensables, sobre todo

para los hijos. De la misma manera las madres debemos aprender a relevar dichas tareas y permitir que los padres modernos se adentren cada vez más a la dinámica familiar.

Lo ideal es compartir las tareas, ver la crianza como un juego de dos donde ambas partes cuentan con el mismo valor, y si bien mamá se encarga de arrullar al bebé, papá puede calentar los biberones y así ambos recostarse a disfrutar del sueño de su hijo.





Indiana University Health

BIENESTAR ~ Un Programa de Positive Link

Por Heydi Correa

El Familismo y sus Relación con políticas de Salud Publica en los Estados Unidos

Recientemente en el ámbito de las ciencias sociales y de la salud pública, el termino familismo ha tomado relevante importancia. Sé que muchos de nosotros de alguna u otra manera hemos escuchado hablar de este término. ¿Pero, que en realidad significa este y como el sistema de Salud Pública de los Estados Unidos puede dirigir sus políticas a unas más inclusivas y culturalmente competentes al momento de proveer servicios de salud y programas dirigidos a la población latina en los Estados Unidos?

Comencemos por entender que el término familismo es un concepto de análisis el cual busca interpretar el cambio de las actitudes sociales hacia los valores familiares. Por ejemplo, en nuestra cultura latina el familismo da un alto valor y prioridad a la familia, incluyendo familiares cercanos y por extensión (abuelos, primos, tíos y amigos). Como parte de nuestra cultura, tendemos a valorar fuertemente la familia nuclear y extendida, y a la vez, confiamos en ella como una red de apoyo integrada. La familia, como grupo, tiene influencias sobre los intereses individuales. Muchas de las conductas adaptadas por un individuo son a gran escala influenciadas por el entorno familiar. Por ejemplo, la figura materna en nuestra cultura, es asociada a una figura de “administradora del hogar”, “la que cuida de sus niños”, “la que cocina”, “la ama de casa” y otros adjetivos más relacionados a los roles de géneros en nuestra cultura. En el campo de la salud pública esto toma relevante importancia.



Sabiéndose de la importancia de la figura materna como administradora del hogar, es imperativo crear intervenciones y programas de salud que vayan dirigidos a modificar nuestros hábitos alimenticios (esto, en orden de reducir las alarmantes tasas de diabetes tipo 1 y 2 y enfermedades cardiovasculares) Cabe recalcar que la diabetes es solo una de las muchas intervenciones a las que hay que darle prioridad (ETS, salud mental y Alcoholismo son problemas de salud relacionados con la población latina en EU). Las intervenciones de salud deben de tomar en consideración el papel vital que juegan los trabajadores comunitarios en estas intervenciones. A diferencia de otras culturas, nuestra cultura es generalmente colectiva, lo que significa que se valoriza la vida en sociedad y que los individuos definen sus roles en términos de cómo estos pueden ayudar de gran manera la familia y la comunidad. Intervenciones de salud que utilicen como foco de difusión principal el educar las personas “cara a cara”, en sus comunidades, en lugar de proveer la información vía redes sociales en línea (internet) son particularmente beneficiosas para nuestra población. Las distintas



instituciones de salud deben de crear nuevas sendas no tradicionales dirigidas a profesiones en educación de la salud con el más alto nivel de compromiso de asociación entre académicos, practicantes y las partes interesadas. Existen varios valores incrustados a la cultura latina que pueden ser utilizados en la creación de políticas públicas en relación a la salud.

Finalmente, existen líderes comunitarios de enclave latino los cuales pueden tener gran conocimiento de los recursos disponibles en la comunidad. Estos individuos pueden ser consultores de gran ayuda en la creación de políticas públicas que tomen en consideración nuestra cultura y nuestros valores.

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

Introduciendo

La Comisión de Asuntos Hispanos y Latinos

Por Gracia Valliant

La Comisión de Asuntos Hispanos y Latinos fue establecido en 2008 por una ordenanza del Alcalde y El Consejo de la Ciudad. Su papel es identificar y estudiar asuntos que afectan a la gente latina que vive en la ciudad. El trabajo de la Comisión es considerar como están afectados los latinos por las condiciones del trabajo, oportunidades educacionales, acceso a los servicios que ellos requieren y además asuntos de discriminación.

La Comisión promueve remedios públicos y privados en cuanto a los asuntos que los latinos encuentran en la comunidad interna y estudia cómo ellos

afectan tanto a la población latina como a una comunidad entera.

Para cumplir su misión, la Comisión comparte ideas y información con otros grupos que tienen enlaces o ofrecen servicios a latinos. Por ejemplo, la Comisión invitó a la nueva directora de la oficina de asuntos multiculturales de las escuelas del condado de Monroe para que ella pudiera explicarles el papel de su oficina y escuchar las preocupaciones de la Comisión en cuanto a la educación de los alumnos latinos en el sistema educativo de Bloomington. El encuentro con ella es uno de varios intercambios con agencias

de la comunidad que esperamos alentar.

La celebración de la historia y contribuciones de los latinos en la comunidad de Bloomington tal como en los Estados Unidos es otra área muy importante en que trata contribuir la Comisión. La Comisión asiste en la celebración del Mes Hispano y creado varios premios para enfocarse en las contribuciones de los latinos a la comunidad diversa de Bloomington.

La Comisión se reúne el primer miércoles de cada mes, en la sala de McClosky en el ayuntamiento. Todos son bienvenidos.

Comisión en Asuntos Hispanos y Latinos

Premio Reconocimiento Mes de la Herencia Hispana 2014

Premio Estudiante Latino Sobresaliente en Escuela Secundaria

El Premio Estudiante Latino Sobresaliente en Escuela Secundaria reconoce a un estudiante latino o hispano matriculado en cualquiera de las escuelas secundarias de MCCSC. El premio es dado a un estudiante que ha demostrado logros sobresalientes en sus escuelas (en un proyecto de clase, en una iniciativa propuesta, en una actividad deportiva, en una actividad artística, en clubs estudiantiles, etc.). Todos los nominados deben ser estudiantes próximos a iniciar su cuarto año (seniors) en otoño 2014.

La Comisión está especialmente interesada en aquellos estudiantes que poseen uno o más de las siguientes características:

1. Ser un representante de la escuela a nivel local, regional o nacional.
2. Ser un promotor de actividades que benefician a la escuela o la comunidad de Bloomington.
3. Ser un líder en iniciativas que promueven el trabajo en equipo, el servicio comunitario, la protección al medio ambiente o la recolección de fondos para causas sociales.
4. Ser un participante en campañas o causas que hacen tener un mundo mejor.



5. Ser un estudiante distinguido con notas excelentes, participación en actividades culturales de la escuela, presentaciones destacadas y/o dedicación a la investigación sobre algún tema social.

Nomine a su estudiante en línea en: https://bloomington.in.gov/documents/viewDocument.php?document_id=5028
Si tiene preguntas envíelas a: latinocommission@bloomington.in.gov



La Receta

Un Regalo de Comida: Preparate Cabrito Asado

Sacado del internet y editado por Rachel González-Martin

“Comiendo chivo es como el fútbol: suena bien en todos lados del mundo, menos los Estados Unidos.”

~ Cocinero, Andrew Zimmerman



Aunque la mayoría de la gente piensa cabrito asado es una delicadeza mexicana, también es un parte importante y deliciosa de las dietas de otras comunidades, incluyendo la cocina del Caribe, África, y el Medio Oriente.

Para hacer cabrito asado estilo mexicano, la mayoría piensa que necesita un fuego abierto, pero aquí compartimos cómo se puede hacer este plato del norte de México en casa, en un apartamento, o en la parrilla.

Ingredientes

- 1 cabrito entre 18 y 21 días de nacido partido en trozos. Se pide el espinazo aparte, cortado en pedazos chicos
- 250 gramos de manteca de Puerco o aceite
- El jugo de 6 naranjas
- Sal de ajo

En el Horno

Presentación:

Las piezas de cabrito ya limpias y secas, se untan muy bien con la manteca/aceite y el jugo de naranja espolvoreándolas con sal de ajo. Se colocan en una charola de horno, tapada con papel de aluminio, se meten al horno precalentado a 250°C durante 2 horas o hasta que la carne esté suave. Se retira el papel de aluminio para que dore el cabrito.

En la Parrilla

Presentación:

Deje el cabrito entero. Cortarlo a lo largo por la mitad.

A la hora de llevarlo a la parrilla, es muy importante poner poca brasa en las zonas más carnosas del animal, patas, y muy poca a nada en la zona de las costillas, trata de que la parte de las costillas quede sobre el lugar donde originalmente hice el fuego, que tiene que estar muy caliente, esto al principio debiera ser suficiente.

La técnica para saber cuando está listo para dar vuelta, es muy sencilla, cuando apoyando la mano sobre las piernas descubrimos que el calor ha llegado hasta arriba, es el momento de darlo vuelta.

La cocción del otro lado llevara entre 30 y 40 minutos más.

En total, el chivito debiera estar listo en dos a dos horas y media.

Presentación

El cabrito asado se sirve en una cazuela o del parrilla, acompañado por la salsa y tortillas de harina y de maíz recién hechas.





CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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

La serie de artes escénicas

ofrece a la comunidad Bloomington numerosas oportunidades para experimentar el talento de sus artistas locales.

Disfrute gratuitas, espectáculos al aire libre en escenarios de la ciudad. Traiga una silla de jardín, una manta y una cesta de picnic y sumergirse en las vistas y sonidos de la serie de las artes escénicas.



MARTES, 3 de Junio a las 11:30 a.m.-1 p.m. en **Peoples Park**
KR Reynolds & Friends música folk y el blues

VIERNES, 6 de Junio a las 7 p.m.

SÁBADO, 7 de Junio a las 7 p.m.

DOMINGO, 8 de Junio a las 2 p.m.

} en **The Waldron, Hill & Buskirk Park (Third Street Park)**
Condado de Monroe Centro Cívico presenta, Hamlet

MARTES, 10 de Junio a las 11:30 a.m. hasta la 1 p.m. En **Peoples Park**
Cobine/Mascari Duo música cool jazz

VIERNES, 13 de Junio a las 6:30 hasta las 9 p.m. en **The Waldron, Hill & Buskirk Park (Third Street Park)** Davis & Devitt, música pop acústico y jazz

MARTES, 17 de Junio a las 11:30 a.m. hasta la 1 p.m. en **Peoples Park**
Cari Ray cantante y compositora Americana

VIERNES, 20 de Junio a las 6:30 hasta las 9 p.m. en **The Waldron, Hill & Buskirk Park (Third Street Park)** Los Ragin' Texans, música roots rock y blues

MARTES, 24 de Junio a las 11:30 a.m. a la 1 p.m. en **Peoples Park**
el cantante Kid Kazooey & the Ballroom Roustabouts, música para las familias con niños

VIERNES, 27 de Junio a las 6:30 hasta las 9 p.m. en **The Waldron, Hill & Buskirk Park (Third Street Park)** Jason & Ginger, música blues y Americana



<https://bloomington.in.gov/concerts>

