



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

SEPTIEMBRE 2014

La diversidad
le da color a la vida...
MES DE LA HERENCIA
HISPANA



Celebrando Nuestra Cultura

Queridos Miembros de la Comunidad de Bloomington y Monroe County,



Es difícil creer que otoño ha llegado, a pesar de que tenemos hasta el 23 de septiembre para disfrutar lo que queda de nuestro verano, estoy muy emocionada de comenzar **la celebración del Mes de la Herencia Hispana**. Este es nuestro mes, el mes en el que podemos resaltar nuestra cultura,



recordar y celebrar todas las cosas positivas que Latinos han logrado en este país. La discusión de la reforma migratoria ha creado un sentido de urgencia en nuestro país. En este momento los Latinos son la cara de la inmigración y creo que esta es nuestra oportunidad para mostrarle a los Estados Unidos que somos más de cómo nos representan en los medios de comunicación y en la política. Carlos Bakota, miembro de la Comisión

de Asuntos Hispanos y Latinos de Bloomington, a escrito un artículo sobre la reforma migratoria muy informativo para ustedes, asegúrense de que lo lean.



HOLA Bloomington, ha decidido designar todo el mes de septiembre para hablar sobre la inmigración. Estaremos respondiendo a sus preguntas, tendremos invitados hablando de sus experiencias al emigrar y hablaremos de porqué la gente emigra a los EE.UU. Como siempre escuchen a HOLA Bloomington todos los viernes a las 6 p.m. en 91.3 FM WFHB. HOLA Bloomington también está solicitando voluntarios, si les interesa la radio o si tiene curiosidad de ver como se hace el programa comuníquese conmigo.

Reúnete a la celebración de **Fiesta del Otoño 2014: Latinos en Indiana**. Este 20 de septiembre

de 10 a.m. a 12 p.m. estaremos festejando la cultura hispana aquí en Bloomington. Fiesta del Otoño presentará entretenimiento, artistas locales, demostraciones de alimentos y actividades para niños. Si le gustaría representar a su cultura y/o desea ser voluntario para la Fiesta del Otoño mándenme un correo electrónico a latinoprograms@bloomington.in.gov o llame al (812) 349-3430.

En noticias nuevas, este año El Festival Lotus de Música Mundial y Arte, (septiembre 18-21) presentará un número récord de cinco artistas de habla hispana. Los siguientes artistas se presentarán: Sergio Mendoza y La Orkestra (EE.UU.), Las Cafeteras (EE.UU.), Sanchocho Music & Dance Collage (Cuba/ EE.UU.), Vanesa Aibar & Company, con baile Flamenco (España) y Aurelio (Honduras). Para mas información visita lotusfest.org.

Este mes no se quede en casa, salga a convivir con la comunidad y celebre su cultura. **El Mes de la Herencia Hispana** se celebra una vez al año y aunque nosotros celebramos nuestra cultura todos los días, asistir a estos eventos le mostrará a nuestra comunidad que nos sentimos orgullosos de nuestra cultura y queremos compartirla.

No se pierda ningún evento este mes, visite <http://www.indiana.edu/~lacasa/programs/index.shtml> para información sobre todos los eventos durante **el Mes de la Herencia Hispana**. Espero verlos a todos este mes.

Un cardinal saludo,
Araceli Gómez-Aldana

Índice:

Editorial	p 2
El Centro Comunal Latino	p 3
Cielito Lindo	p 4
Bienestar	p 5
Reforma Migratoria	p 6
Fiesta 2014.....	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:

Araceli Gómez-Aldana
gomeza@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: Araceli Gómez-Aldana
Diseño: Merridee LaMantia
Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de Noviembre es el 28 de Septiembre



COPA 2013: 1er Lugar - Internationals



COPA 2013: 2º Lugar - Deportivo Mexiquense



COPA 2013: 3er Lugar - Dumpster Fire

La patria nos une con celebración del Mes Nacional de la Herencia Hispana/Latina. ¡Qué mejor manera de participar que con hacer ejercicio y obtener el título de ser campeones de COPA Bloomington 2014!

¿Qué tiene que ver la cultura, el ejercicio y el fútbol?

Tiene mucho que ver, especialmente para poder cumplir con su salud. También, para darle un ejemplo a sus hijos/as de participar en un deporte que es significativo a la cultura de muchos de los países Latinos. Algunos beneficios del fútbol serían que aumenta la capacidad aeróbica y la salud cardiovascular, reduce la grasa corporal, mejora el tono muscular, aumenta la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. También, ayuda a su salud debido a los cambios de caminar, correr y velocidad. Será por eso que la cultura exige la permanencia del deporte, por lo bien que nos hace y especialmente a la salud cardiovascular relacionado con su corazón.

¿Sabe que es Hipertensión?

El hipertensión es la presión arterial que es una condición común en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es lo suficientemente alto que con el tiempo puede causar problemas de salud, tales como enfermedades del corazón. Un estudio comprueba; que al jugar fútbol por 6 meses disminuye las presiones arteriales sistólica y diastólica con resultados estimados de 151 ± 10 a 139 ± 10

mm de Hg y 92 ± 7 a 84 ± 6 mm de Hg. Durante entrenamiento el ritmo cardíaco estimaba con 155 ± 9 (latidos por minuto) o $85\% \pm 7\%$ máximo (ritmo cardíaco). ¿Que tanto dicen estos números? Que la diferencia base es la actividad de ejercicio.

¿Cómo han cumplido con su salud y con COPA Bloomington?

Así que el fútbol también ayuda a mantener su corazón saludable. Ayuda a mejorar el estado físico, normalizar la presión arterial y reducir el riesgo de ataque al corazón. Si usted ha participado en torneos de COPA Bloomington en el pasado o durante esta temporada del 2014, también está ayudando a su salud y a la vez luchando por alcanzar un título de campeones. Así como nuestros campeones de COPA Bloomington 2013 cual es fueron:

1er Lugar- INTERNATIONALS, 2º Lugar- DEPORTIVO MEXIQUENSE y 3er Lugar- DUMPSTER FIRE. A ver cuales equipos serán nuestros campeones del 2014.

¡Si están en un equipo SUERTE y si son fanáticos del deporte ACOMPAÑENOS CON SUS FAMILIAS Y AMISTADES! ¡La Patria Nos Une!



Referencias:

- <http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Soccer>
- <http://www.everyheart.org/latest-news/soccer-can-score-a-hat-trick-in-treating-hypertension/>
- <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/basics/definition/con-20019580>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23059865>



Indiana University Health

BIENESTAR ~ Un Programa de Positive Link

Por Heydi Correa-Encarnación

Septiembre es el mes nacional de la Concientización sobre la obesidad infantil

iHola Amigos! Sabían que uno de cada 3 niños en los EE.UU. tiene sobrepeso u obesidad. La obesidad infantil pone a los niños en riesgo de problemas de salud que alguna vez se vieron sólo en los adultos, como la diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

¿Por qué es la obesidad infantil un problema de salud?

La obesidad infantil se asocia con diversas consecuencias relacionadas con la salud tales como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, asma, apnea del sueño y la discriminación social. Niños y adolescentes obesos pueden experimentar consecuencias inmediatas y pueden estar en riesgo de problemas de salud relacionados con el peso en la edad adulta.



Cómo puede ayudar a su hijo/a

Para ayudar a su hijo/a mantener un peso saludable, equilibre las calorías que el niño/a consume en los alimentos y bebidas con las calorías que el niño utiliza a través de la actividad física y el crecimiento normal.

Una forma de equilibrar las calorías es comer alimentos que proporcionan una nutrición adecuada y que tienen un número adecuado de calorías. Usted puede ayudar a los niños aprender a ser conscientes sobre lo que comen para que desarrollen hábitos saludables de alimentación. Encuentre maneras de hacer sus platos

favoritos saludables e intente reducir las tentaciones llenas de calorías.

Anime hábitos de comida sanos

No existe un gran secreto para mantener una dieta saludable. Si quiere ayudar a sus hijos y familiares a desarrollar hábitos alimenticios saludables:

- Proporcionar un montón de verduras, frutas y productos integrales
- Incluya leche baja en grasa o sin grasa o productos lácteos
- Elija carnes magras, aves, pescado, lentejas y frijoles para la proteína
- Sirva porciones de tamaño razonable
- Anime a su familia a beber mucha agua
- Limite las bebidas azucaradas
- Limite el consumo de azúcar y grasas saturadas



Bienestar ofrece pruebas de VIH y Hepatitis gratuitos, confidenciales, y anónimos cada martes de 2 a 4 p.m. 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.

Mitos y Realidades de la Reforma Migratoria

Por Carlos Bakota, comisionado de Asuntos Hispánicos y Latinos

Vivo en el centro de nuestra querida ciudad de Bloomington. Por las mañanas cuando paso por mi ventana, veo a mis vecinos Latinos andando con prisa a sus trabajos. Noto a una señora en particular, que por la velocidad de sus pasos se puede percibir que no quiere llegar tarde a su trabajo. También veo a mis amigos Hondureños que cada día van al trabajo hacia el centro de la ciudad.

Nuestra comunidad Latina es una comunidad trabajadora y cada vez que veo a un grupo de Latinos que se

en el congreso y en los medios de comunicación?

Inmigrantes vienen a los Estados Unidos para trabajar y reunirse con miembros de sus familias. La relación entre el uso de servicios públicos y los impuestos que pagan los inmigrantes es constantemente favorable a los Estados Unidos. En un estudio, los inmigrantes ganan \$240 mil millones cada año y pagan cerca de \$90 mil millones en impuestos por año y usan cerca de \$5 mil millones en beneficios públicos. 70% de los inmigrantes llegan en la edad en que pueden trabajar por



dirigen al trabajo me recuerda que en la discusión sobre la necesidad de una reforma de las leyes de inmigración continúa el mito de que los Latinos están aquí solamente para aprovechar de los servicios sociales. Que se aprovechan de las escuelas sin contribuir a los gastos públicos, que no trabajan y que no pagan impuestos. La realidad es que los que han estudiado este asunto han encontrado lo contrario.

Cuando veo a mis vecinos Latinos por la mañana que van a trabajar me pregunto: ¿porqué es que existe la mitología sobre los inmigrantes, y por extensión porque los Latinos siguen apareciendo en los debates sobre la reforma de las leyes inmigratorias

muchos años más. Los Estados Unidos no ha gastado nada en la educación de estos jóvenes trabajadores, pero estos trabajadores van a contribuir \$500 mil millones a nuestro sistema de seguridad social en los próximos veinte años. Una reforma de las leyes hacia el beneficio de inmigración solo puede estar en los intereses económicos de nuestro país.

En una conferencia de prensa el año pasado, representantes de Monroe County y el alcalde de Bloomington, Mark Kruzan, hablaron de los beneficios que los inmigrantes aportan a Bloomington. También el periódico de la ciudad, The Herald Times, opina siempre que los inmigrantes están bienvenidos a la ciudad. Recientemente el periódico tomó una posición a favor de la ayuda a los niños que vienen de



Latinoamérica, solos buscando a sus padres aquí en los Estados Unidos.

Los inmigrantes y Latinos en Bloomington se encuentran en una ciudad en cual las agencias e instituciones públicas están dispuestas a ayudar a los que son nuevos y ayudan con adaptación a la ciudad. La ciudad mantiene una oficina de Programas y Alcancé a los Latinos del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares, dirigida por Araceli Gómez Aldana. También existe La Comisión de Asuntos Hispánicos y Latinos que esta a cargo de cuestiones Latinos.

Sin embargo no podemos olvidarnos de que en los Estado Unidos los que temen los cambios en la demografía del país inventan una serie de mitos sobre la comunidad inmigrante y la comunidad Latina. Por eso hay que confrontar a cada mito que aparece en los medios de comunicación con la realidad de los beneficios de la reforma de las leyes de inmigración para la economía de los Estado Unidos y para la inclusividad de nuestra democracia y cultura.

Sources:

Immigration Policy Center, American Immigration Council: immigrationpolicy.org/high-school/top-10myths-about-immigration

La Casa Blanca, Oficina del Secretario de Prensa, 10 de Julio 2013; Informe de la Casa Blanca: los beneficios económicos de arreglar nuestro sistema de inmigración que no funciona.

Fiesta del Otoño 2014: Latinos en Indiana

Por Araceli Gómez-Aldana

Este año Fiesta del Otoño estará celebrando Latinos que viven en Indiana. Si hay algo que nos reúne a los Latinos aquí en Bloomington, es que somos hispanohablantes y que vivimos en Indiana. Es por eso que este año mientras celebramos nuestra cultura hispana podemos resaltar nuestros parecidos y no enfocarnos en nuestras diferencias. Después de todo, somos una minoría, ¿por qué dividirnos aún más? Me gustaría invitarlos a participar en Fiesta del Otoño: Latinos en Indiana, ya que sea con sus asistencia a la celebración o con su ayuda hospedando una mesa cultural.

Este será el noveno año que se celebra la Fiesta del Otoño aquí en Bloomington, gracias al apoyo de la ciudad de Bloomington. Es importante celebrar nuestra cultura, demuestra nuestro orgullo patriótico y a la vez

podremos compartir nuestra cultura con los miembros de la comunidad.

La celebración incluirá organizaciones comunitarias y organizaciones de la universidad de Indiana. Entretenimiento del Grupo Venezolano, que tocara música de toda Latino América. También una presentación del grupo Avenida Brazil y demostración de comida. Habrá una estación para los niños que incluirá: pintacaritas, artista del balón y un artista de caricatura. ¡No se lo pierda!

Fiesta del Otoño es una gran celebración que reúne a todos los miembros de la comunidad de Bloomington. En honor al mes de la Hispanidad, Fiesta del Otoño estará celebrando a los Latinos viviendo en Indiana. Si le gustaría representar a su cultura y/o desea ser voluntario para la Fiesta del Otoño o para



FIESTA
DE
OTOÑO

2014:
Latinos en Indiana

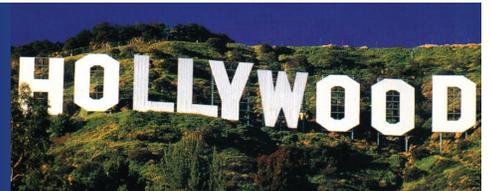
September 20
de
10 am- 12 pm

Showers Plaza
401 N. Morton St., Bloomington, IN

más información contacte a Araceli Gómez-Aldana, latinoprograms@bloomington.in.gov o llame al 812-349-3430. Presentado por La División de Programas Latinos de la Ciudad de Bloomington y El Latino Enhancement Cooperative de la Universidad de Indiana.

Los latinos, ignorados por

Por Pablo Scarpellini, La Opinión Los Ángeles



Hollywood se alimenta de ellos en gran medida pero no porque haga un esfuerzo especial para que sus más fieles adeptos se vean reflejados en pantalla. De acuerdo a un estudio, los latinos, que acuden en masa cada fin de semana a las salas de cine de todo el país, son la etnia menos representada en las películas que van a ver.

El estudio se fijó en aquellos personajes que al menos tienen una palabra que aportar a la trama de la película, y llegó a la conclusión de que los hispanos apenas despiertan interés entre los guionistas del gremio, con solo un 4,9 por ciento de los 3,932 roles analizados durante el año pasado.

Y eso que la masa latina sigue creciendo a un ritmo considerable en el censo de Estados Unidos, constituyendo ya el 17 por ciento del total de Estados Unidos. Aún así, los papeles protagonistas

de latinos escasean, aún encasillados en roles de narcotraficantes, malos de la película y facetas por el estilo, a no ser que la cinta en cuestión tenga a un director de origen hispano o la historia está centrada en esa minoría.

De acuerdo a Hollywood, el mundo sigue siendo anglosajón, con un 74 por ciento de los papeles en manos de actores de raza blanca, copando casi todos los trabajos relevantes en las grandes superproducciones de la meca del cine. Aún no ha aparecido el primer superhéroe latino.

También el campo de la animación es reflejo de esa falta de diversidad. Pocos son los personajes dirigidos al público latino de forma específica, a pesar de que su presencia y su poder adquisitivo son cada vez más notorios. Es algo, pues, que los estudios deberían hacerse mirar.



Jennifer Lopez



Jimmy Smits



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

Fiesta
DE OTOÑO
Saturday
Sept. 20TH

para celebrar la cultura Hispan

**¡Para toda la familia!
Comida, música y
un buen ambiente**

Sábado Septiembre 20, 2014
10 A M - 12 P M

Ayuntamiento de Bloomington
401 N. Morton St.
Bloomington, IN 47404

Patrocinado por la ciudad de Bloomington y
Latino Enhancement Cooperative de IU
Contacto para más información: (812) 349-3430

City of Bloomington
Community and Family
Resources Department