



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

ABRIL 2015

Has de todos los días

Día de la Tierra

Entre todos podemos



Celebrando El Día de la Tierra

Por Araceli Gómez-Aldana

Llegó la primavera, no puedo creer que ya estamos en abril. Este mes estamos celebrando el Día de la Tierra. Este es un evento internacional donde podemos unirnos como seres humanos y educarnos sobre cómo podemos proteger nuestra Tierra. Busque consejos dentro del Boletín.

Me gustaría decir que he quedado impresionada una y otra vez por la cantidad de personas que están dispuestas a ser voluntarios y participar en los eventos que organiza la División de Programas Latinos. He tenido la oportunidad de conocer una gran variedad de gente maravillosa y les agradezco a los voluntarios que me ayudan todos los días con El Boletín, HOLA Bloomington, y la Comisión. La división no funcionaría tan bien sin la dedicación de la comunidad. Si le gustaría ser un voluntario o desea obtener más información sobre la División de Programas Latinos, no dude en venir a mi oficina o llamarme al 812.349.3860. Siempre estamos buscando voluntarios.

Hay dos grandes eventos que tienen lugar en abril, uno será el 11 de abril de 9 a.m. a 12 p.m. en el Ayuntamiento (401 N Morton St.). El Departamento hacia la Comunidad y Recursos Familiares es co-anfitrión del evento titulado "Salud de la comunidad y feria de bienestar" habrá exámenes

gratuitos de salud, actividades para niños, rifas y una competencia para ver quién puede traer la mayor cantidad de participantes. El otro evento es un evento de todo el año en el cual todo el condado de Monroe estará participando. "El desafío energético del Condado de Monroe" está en marcha y el condado que gane éste desafío recibirá 5 millones de dólares. Aquí hay más información sobre cómo puede ayudar. ¡Feliz abril a todos!



MONROE COUNTY
ENERGYCHALLENGE

Info:

El desafío energético del Condado de Monroe (MCEC) es un esfuerzo de toda la comunidad para reducir el consumo de energía con el fin de mejorar la calidad de vida, ahorrar dinero y reducir el impacto de la comunidad sobre el medio ambiente. El desafío se centrará en la educación, los incentivos, y la divulgación, con un enfoque inicial en el uso de energía residencial y municipal.

Áreas de enfoque:

El esfuerzo se centrará en el fomento de los hogares para reducir la energía mediante la adopción de acciones simples. Sellado del ático y sellado de conductos serán áreas de enfoque

principales para la difusión de hogares.

Antecedentes:

En marzo de 2014, la Ciudad de Bloomington y de Gobierno del Condado de Monroe se unieron para crear la MCEC en respuesta a una iniciativa a nivel nacional.

Esta competición reúne a las comunidades de todo el país para desarrollar e implementar planes de energía en toda la comunidad, se centraron específicamente en el uso residencial y municipal. La comunidad ahora trabajará en conjunto a lo largo de 2015 y 2016 para implementar el plan. De las 50 comunidades que compiten, uno ganará un premio de \$5 millones.

¿Cómo participar?

- Ayuda conectar otras organizaciones - su lugar de trabajo, barrio, comunidad de fe, etc.
- Convertirse en una organización patrocinadora o pareja de MCEC
- Únase a un comité
- Haga su propio hogar más eficiente y compartir información con otras personas sobre cómo ahorrar energía.

www.mocoenergychallenge.org ♦
mocoenergychallenge@gmail.com
♦ @mocoenergy ♦ [facebook.com/mocoenergychallenge](https://www.facebook.com/mocoenergychallenge) ♦ 812.349.3837

Índice:

Editorial	p 2
El Centro Comunal Latino	p 3
Cielito Lindo	p 4
Centro de Crecimiento Humano ..	p 5
La Association de Alzheimer ...	p 6
Flores reciclables.....	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

gomez@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

Editor Colaborador: Iván Maceda

Diseño: Merridee LaMantia

Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de Junio 2015 es el 28 de Mayo

Programa para Prevenir la Diabetes

En marzo, colaboramos con El Departamento de Salud otorgando detecciones gratis para la diabetes, en la iglesia de St. Paul. La gente en riesgo de diabetes tiene la oportunidad de participar en nuestro programa para prevenir la diabetes y aprender cómo mantenerse más saludable. El 6 de abril, empezará el programa para adultos con alto riesgo de contraer la diabetes.

Cada lunes/miércoles de abril de 10:30 a.m. a 11:30 a.m. en la Biblioteca Pública de Monroe.

- 6 de abril: cuarto 1C
- 8 de abril: cuarto 214
- 13 de abril: cuarto 1C
- 15 de abril: cuarto 1C
- 20 de abril: cuarto 1C
- 22 de abril: cuarto 214



Si tú piensas que tú o tus hijos están en riesgo de contraer la diabetes o sólo quieren aprender cómo mantenerse más saludables, por favor contacte a Harlene Haro en la oficina de El Centro Comunal (812) 355-7513 o manda un correo electrónico a elcentrocomunal@gmail.com para poder entrar al programa.

Programa de EatPlayGrow para niños

- Para niños menores de 8 años
- Una vez a la semana por 1-2 horas en la Biblioteca Pública de Monroe

Los hábitos saludables empiezan en la casa y las familias forman una parte importante para crear buenos hábitos en los niños. Este programa ayuda a los niños a aprender sobre diferentes temas de salud a través de varias actividades y lecciones. El programa convierte actividades como artesanías, música, actividad física en lecciones educativas divertidas para que los padres y niños aprendan sobre la importancia en la toma de decisiones positivas en las áreas que más afectan la salud: nutrición, actividad física y el sueño.

Lecciones incluyen:

- El uso de los cinco sentidos para ser más saludable
- Cómo reconocer las comidas saludables
- La importancia de la actividad física
- Balances de energía
- Porciones de comida
- Bebidas sanas
- El sistema esquelético
- El sueño



Nota: Sólo estamos en el proceso de planear este programa, pero si usted está interesado en inscribir a sus niños, por favor llame a Harlene Haro en la oficina de El Centro Comunal (812) 355-7513, o mande un correo electrónico a elcentrocomunal@gmail.com. Entre más gente esté interesada, más pronto podemos empezar el programa.

Consultas de salud gratis

¿Tienes una pregunta sobre cualquier tema de salud o quieres una consultación gratis sobre algún tema? Nuestra coordinadora, Harlene Haro, te puede ayudar individualmente.

Sólo llama a la oficina de El Centro Comunal (812) 355-7513 o mande un correo electrónico a elcentrocomunal@gmail.com para hacer una cita sobre la tema de tu elección. Tenemos los recursos, experiencia, y conocimiento sobre cómo ayudarte.





En este 22 de abril, el día que se conmemora a la tierra, quisiera compartir una reflexión y algunos hechos científicos. Sabemos y estamos conscientes del mal que le estamos provocando a la tierra, con la contaminación de los suelos y los mares, el uso excesivo de la energía, la deforestación de nuestros bosques y todo esto por el egocentrismo de la mente humana. Sentimos que somos el centro del universo, que lo merecemos todo a costa de la vida del planeta. Hemos acabado con animales y ya están en vías de extinción muchos más.

En la cultura pop, siempre que se toca el tema del “fin de la tierra”, nuestro panorama es que la tierra va a explotar, va a dejar de existir- y nosotros con ella. Ahí terminó la raza humana. Pero, con hechos científicos comprobados se ha demostrado que la tierra va a durar por más tiempo que incluso nosotros, la edad de la tierra: 4500 millones de años.



Al día de hoy la tierra lleva en su haber 6 extinciones. Las extinciones 1 y 2, fueron los microorganismos los que vivían en el mar. Las extinciones 3 a 6 fueron de organismos terrestres entre los más famosos, se encuentran los dinosaurios. Y la extinción 7 se está llevando a cabo en este momento. La están llamando *megafauna*, debido a la extinción masiva de muchos mamíferos. En todas las extinciones las causas han sido muy diversas, desde climas volcánicos, deshielo de glaciares, hasta meteoritos, reducciones de oxígenos y más.



Después de saber todo esto me doy cuenta que la raza humana está de paso en la tierra. Tenemos apenas 160 mil años y somos huéspedes de la tierra en esta etapa que se está viviendo, y estamos terminando con los recursos de la tierra. La tierra es un ser vivo, y en algún momento, si no la cuidamos, vamos a ser la séptima extinción y dejaremos fósiles; y las siguientes civilizaciones se darán cuenta de nuestro paso por aquí.

Afortunadamente, somos seres pensantes y tenemos conciencia, a diferencia de los organismos y animales, por lo que tenemos que afrontar nuestra situación y tomar el control sobre cómo nos estamos manejando en la tierra. Tomando sólo unos pasos podemos ser LA DIFERENCIA Y UN EJEMPLO PARA LAS CIVILIZACIONES DEL FUTURO.

Tips para proteger nuestro planeta

- **Recicle.** Es la acción más básica y popular del movimiento del medio ambiente. Recicle vidrio, papel, latas y plástico. ¡Es sencillo y fácil!
- **Diga NO a los recibos y catálogos de papel.** Hoy en día,

con el auge de la vida digital, ¿realmente necesitamos acumular todos esos recibos y papeles del banco?

- **Elija productos reusables.** Reúse todo lo que pueda. En vez de agua en botellas de plástico, compre un filtro y use una botella reusable. En vez de usar bolsas plásticas en el supermercado, lleve sus bolsas reusables.
- **Apague y desconecte.** Desconectar electrodomésticos, aunque estén apagados, ayuda a ahorrar dinero pues bajará un 7% en su cuenta de electricidad.
- **Deje la carne roja al menos una vez a la semana.** Al dejar de comer carne roja, aunque sea un sólo día a la semana, justed estará salvando bosques, ahorrando agua y electricidad, disminuyendo la contaminación que viene del transporte, y además mejorando su salud!
- **Eduque a otros.** Involucra a su comunidad y familia, y explíquela a sus hijos la importancia de conservar recursos.



Consejos Para Mejorar Su Salud Mental

Por Olivia Ríos, Directora Asistente del Centro de Crecimiento Humano

¡Al fin se fue el invierno! Ya que las temperaturas están subiendo, podemos salir a disfrutar de lo que nos ofrece la naturaleza. En el mes de abril celebramos a la tierra y renovamos nuestros esfuerzos para cuidar de ella. Pero para cuidar a nuestro planeta, nuestro pueblo, y a nuestra familia, tenemos que primero cuidarnos a nosotros mismos. Este mes les ofrezco consejos para mejorar su salud mental y al mismo tiempo aprovechar del clima y la naturaleza.

1. Reúnanse con otras personas: el tiempo está de lo más lindo para ir a un día de campo con la familia o amigos. Al estar con otras personas, disminuye el sentido de aislamiento, el cual deteriora la salud mental considerablemente. Estar rodeado de seres queridos aumenta las emociones positivas e ir de campo también le ayuda a cumplir el segundo punto, que es...
2. Salga de la rutina: despertar, trabajar, ver tele, dormir, repetir. ¿Es éste su hábito de todos los días? Considere salir de la rutina por lo menos una vez a la semana. La rutina disminuye las oportunidades que tenemos para pasar tiempo con otras personas (el primer punto) y nos puede aburrir y deprimir. Al hacer planes, también nos da emoción y esperanza de que algo especial se va a hacer. Puede ser algo simple como llevar a los hijos al parque o algo un poco más grande como pasar el fin de semana fuera de casa.
3. Disminuya su consumo de alcohol: Al estar



fuera de casa y con otras personas, a uno le pueden dar ganas de relajarse con unas cervecitas. Pero tenga cuidado. El alcohol es un depresor y empeora todo tipo de problemas de salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión y el estrés.

4. Haga ejercicio: El ejercicio aumenta los químicos en el cerebro que le ayudan a uno sentirse contento y satisfecho. Lo más importante es que tiene que ser actividad física que sea más allá de lo que hace regularmente en sus actividades cotidianas. Con salir a caminar quince minutos al día con su pareja está cuidando su salud mental. Además se le da tiempo a su pareja y se aprovecha la luz del sol, lo cual también ayuda la salud mental.
5. Duerma lo suficiente: El dormir menos de las ocho horas o una mala calidad de sueño también pueden



exacerbar los problemas de salud mental. Disminuya el uso de aparatos electrónicos

(¡Disfrute de la naturaleza!) y evite luces brillantes por lo menos una hora antes de dormir. También, reduzca el consumo de productos con cafeína, incluyendo el café, el té y la soda.

6. Enfóquese en lo positivo: ¿Es usted de los que dice que el vaso está medio lleno o medio

vacío? Recuerde que al enfocarse en lo que nos hace falta, nos olvidamos de lo que tenemos y en lo que nos está yendo bien. Eventualmente, uno pierde de vista las cosas buenas hasta que todo lo que queda es lo malo. La depresión es un ejemplo de cuando una persona puede llegar a perder toda esperanza en el futuro. Lo bueno es que uno puede poner de su parte para agradecer y disfrutar de todas las cosas buenas.

Para mayor efecto, incluya estas cosas en sus hábitos de salud. Recuerde que al cuidarse uno mismo, uno puede cuidar mejor a sus seres queridos y de este planeta. Si desea platicar sobre otras maneras de mejorar su salud mental, haga una cita con un consejero en cualquiera de estos lugares:

Voluntarios en Medicina (VIM):
811 West 2nd Street, Bloomington, IN 47403; (812) 333-4001

Center for Human Growth (CHG):
201 North Rose Avenue, Bloomington, IN 47405; (812) 856-6975 (puede dejar su mensaje en español); chgunido@indiana.edu

Catholic Charities: 803 North Monroe Street, Bloomington, IN 47404; (812) 332-1262

Las 10 Señales

Por La Association de Alzheimer

La Association Alzheimer ha creado esta lista de señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Cada individuo puede experimentar una o más de estas señales a grados diferentes. Si usted nota cualquiera de ellas, favor de consultar a un médico.

10 señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer:

1. Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana.

Una de las señales más comunes del Alzheimer, especialmente en las etapas tempranas, es olvidar información recién aprendida. También se olvidan fechas o eventos importantes; se pide la misma información repetidamente; se depende en sistemas de ayuda para la memoria o en familiares para hacer las cosas que antes uno se hacía solo.

Es normal si: se olvida de vez en cuando de nombres o citas pero acordándose de ellos después.



2. Dificultad para planificar o resolver problemas.

Algunas personas experimentan cambios en su habilidad de desarrollar y seguir un plan o trabajar con números. Pueden tener dificultad en seguir una receta conocida o manejar las cuentas mensuales. Pueden tener problemas en concentrarse.

Normal: hace errores de vez en cuando al sumar y restar.



3. Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o en su tiempo libre.

A menudo personas que padecen del Alzheimer se les hace difícil completar tareas cotidianas. Pueden tener dificultad en llegar a un lugar conocido, administrar un presupuesto en el trabajo o recordar las reglas de un juego muy conocido.

Normal: necesita ayuda de vez en cuando para usar el microonda o grabar un programa de televisión.

4. Desorientación de tiempo o lugar.

Personas con Alzheimer se les olvidan las fechas, estaciones y el paso del tiempo. Es posible que se les olvide a veces dónde están y cómo llegaron allí.

Normal: se confunde sobre el día de la semana pero se dan cuenta después.

5. Dificultad para comprender imágenes visuales y cómo objetos se relacionan uno al otro en el ambiente.

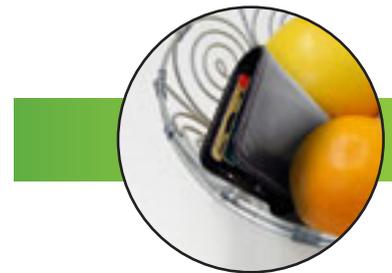
Para algunas personas, tener problemas de la vista es una señal del Alzheimer. Pueden tener dificultad en leer, juzgar distancias y determinar color o contraste, lo cual puede causar problemas para conducir un vehículo.

Normal: tiene cambios de la vista relacionados con las cataratas.

6. Nuevos problemas con el uso de palabras en el habla.

Los que padecen del Alzheimer pueden tener problemas en seguir o participar en una conversación. Es posible, que paren en medio de conversar sin idea de cómo seguir o que repitan mucho lo que dicen. Puede ser que luchen por encontrar las palabras correctas o el vocabulario apropiado o que llamen cosas por un nombre incorrecto.

Normal: tiene dificultad a veces en encontrar la palabra exacta al hablar.



7. Colocación de objetos fuera de lugar y la falta de habilidad para retrasar sus pasos.

Una persona con el Alzheimer suele colocar cosas fuera de lugar. Se les puede perder cosas sin poder retrasar sus pasos para poder encontrarlas. A veces, es posible que acusen a los demás de robarles. Esto puede ocurrir más frecuentemente con el tiempo.

Normal: de vez en cuando, colocar cosas (como los lentes o el control remoto) en un lugar equivocado.

8. Disminución o falta del buen juicio.

Las personas que padecen del Alzheimer pueden experimentar cambios en el juicio o en tomar decisiones. Por ejemplo, es posible que regalen grandes cantidades de dinero a las personas que venden productos y servicios por teléfono.



Puede ser que presten menos atención al aseo personal.

Normal: toman una mala decisión de vez en cuando.



9. Pérdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales.

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede empezar a perder la iniciativa para ejercer pasatiempos, actividades sociales, proyectos en el trabajo o deportes. También pueden evitar tomar parte en actividades sociales a causa de los cambios que han experimentado.

Normal: a veces esta cansado de las obligaciones del trabajo, de familia y sociales.

10. Cambios en el humor o la personalidad.

El humor y la personalidad de las personas con el Alzheimer pueden cambiar. Pueden llegar a ser confundidos, sospechosos, deprimidos, temerosos o ansiosos. Se pueden enojar fácilmente cuando están fuera de su ambiente.

Normal: desarrollar maneras muy específicas de hacer las cosas y enojarse cuando la rutina es interrumpida.



Flores para siempre

Por Juliana Pardo

La primavera ha llegado y las flores están de moda; por eso te quiero presentar esta idea para que decores tu casa con flores reciclables.

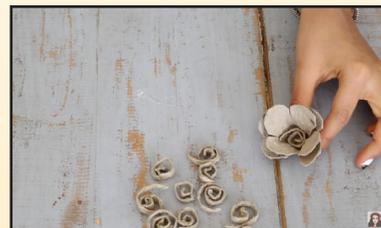
Materiales:

- Cartón de tapa de huevo
- Pintura de spray
- Portarretrato
- Silicón
- Tijeras



Pasos:

- El primer paso es cortar la caja de huevos en líneas. Después corta los huequitos del huevo y corta las Esquinas como si fueran pétalos.
- Después, saca una tirita de la tapa de cartón, con el silicón pega lo hondo y le pones uno encima para que parezca que tiene más pétalos.
- Con las tiritas haz caracoles y mételo en el fondo. Después, ponlos en el piso y los pintalos del color que más te guste.
- Para finalizar, une tres flores; y las ponlas en la punta del marco.

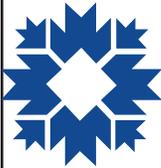




Fiesta del Otoño 2015

Marque su calendario para nuestra celebración anual
para el Mes de la Hispanidad
26 de septiembre 2015 en el Ayuntamiento (401 N Morton St.)

*Si usted está interesado en formar parte del Comité de
Planeación por favor póngase en contacto con Araceli Gómez-
Aldana al 812.349.3860*



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404