CITY OF BLOOMINGTON

Boletín Comunitario

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

JUNIO 2015

Queridos miembros de la comunidad de

Bloomington y Condado Monroe,

Para el mes de junio, yo quisiera enfocarme en la idea de las vacaciones. Aunque ya tome mis vacaciones, todavía estoy con la mentalidad de relajamiento. Después de varios meses de mucho trabajo, ya necesitaba unas vacaciones; en verdad que fue muy relajante. Viaje a Sevilla, España, por tres semanas y me la pase muy bien.

Algo que me ayudo a relajarme fue que no podía usar mi celular. Como no quise pagar por un plan internacional me pasé tres semanas sin mi "smart phone"; lo usaba sólo para tomar fotos. Tenía WIFI en el apartamento que alquilé, y así me ponía en contacto con mi familia y amistades; pero, en verdad creo que no tener mi teléfono con servicio fue lo mejor que me pudo haber pasado: tres semanas sin revisar mi correo electrónico y estar constantemente en mi teléfono fue genial.

También, aprendí unas cosas de la cultura sevillana: se puede decir que los sevillanos usan mucho la frase de "no pasa nada". La mayoría de la gente de Sevilla pasa su vida muy tranquila; disfrutan de sus familiares y amistades, así como de todos sus alimentos, comiendo despacio y con tranquilidad. Lo más importante es que su trabajo no es lo más importante en sus vidas. Lo más importante en sus vidas es, simplemente, disfrutar de la vida. Quizás, si ésta fuera la mentalidad aquí en los Estados Unidos estaríamos más relajados y con mejor salud.

Es por eso que estoy emocionada de anunciar el evento familiar que, con La Casa y El Centro Comunal Latino, he estado organizando. El 27 de junio a las 11 a.m. en el Olcott Park (2300 E Canada Drive. Bloomington, IN), reúnase con nosotros para celebrar el final del año escolar y el inicio del verano, con un picnic, con su familia y amigos. ¡Todos están invitados! Será un día lleno de actividades divertidas para todas las edades. Habrá una competencia amistosa de fútbol para convivir con la comunidad y disfrutar del aire libre.

En esta edición del Boletín encontrarán actividades de verano para niño: cómo manejar el estrés y algunas ideas para las vacaciones; además, aquí les dejo unas fotos de las vacaciones que yo y otros contribuyentes del Boletín han tomado. ¡Feliz Verano!

(Izquierda) Mi hermana y yo en Roma, Italia.

(Abajo) Sandy y su familia en vacaciones de verano en Disney Epcot.

(Arriba) Mi hermana y yo en Sevilla vestidas como sevillanas.

Índice:

Editorial ..... p 2

El Centro Comunal Latino ..... p 3

Cielito Lindo ..... p 4

Centro de Crecimiento Humano .. p 5

Actividades de verano.....p 6

Oportunidades de voluntariado..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
Editor Colaborador: Iván Maceda
Diseño: Araceli Gómez-Aldana
Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de agosto 2015 es el 28 de junio

Campamento para niños activos

Por la Junta Directiva Del Centro Comunal Latino

Celebrando el fin del año escolar

¡Ya se acabó la escuela! El Centro presenta nuestro programa de verano gratis para niños de 5 a 12 años de edad. El campamento se enfoca en la nutrición y la actividad física. ¡Venga a participar en varias actividades y juegos! ¡Esperamos que nos acompañe!

Más sobre el programa

Aprenderá sobre varios temas de salud: nutrición, actividad física, el cuerpo humano y más. Se llevará a cabo los miércoles 3, 10, 17 y 24 de junio, de las 12:30 a las 2:30 de la tarde.

Puede dejar y recoger a sus niños en la oficina del Centro, en la Biblioteca Pública, en el segundo piso. Desde la oficina, caminaremos, en grupo, hacia La Casa, Centro Cultural Latino para realizar las actividades: artesanías y comida.

Informacion de inscripción

Para más información, contacte a Harlene Haro en El Centro Comunal, llame al (812) 355-7513 o mande un mensaje de texto al (812) 355-7513, o un correo electrónico a elcentrocomunal@gmail.com. Dirección: 303 East Kirkwood Ave., Bloomington, IN 47408. En el segundo piso, en la Sala 200, en la Biblioteca Pública del Condado Monroe.

(Abajo) Los niños aprenden sobre la cantidad de azúcar que toman en un refresco.

(Arriba) Los niños que participaron en el campamento el año pasado posan para un foto.

(Abajo) Los niños hacen ejercicio mientras se divierten.

¿Porque nos estresan las vacaciones?

por Sandy López

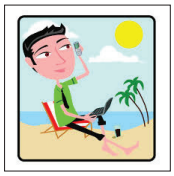
Hay situaciones estresantes y conflictos familiares que muchas veces estallan en los días de descanso. Veamos algunos de ellos y cómo solucionarlos:

¿Buenas compañías?

Llevar a la suegra, a otro familiar o a un amigo de los chicos, puede ser una ventaja o un problema. Para evitar conflictos, debe existir una comunicación fluida respecto de las expectativas y del rol de cada uno para que todos la pasen bien.

Si va la suegra, tiene que quedar claro por qué quieren compartir las vacaciones con ella, y qué se espera de ella: ¿la llevamos porque hay niños pequeños para cuidar o para que simplemente tenga una oportunidad para pasear?

Adictos al trabajo



Cada vez es más frecuente que las personas trasladen la oficina al espacio de vacaciones. Están más conectados con los correos electrónicos o los mensajitos que con el placer.

Para muchos, el estar conectados con aspectos de su trabajo responde a la necesidad de estructurar su tiempo. Son individuos que no sabrían qué hacer consigo mismos fuera del manejo de los negocios.

Otro es el caso de los jóvenes y adolescentes: su mundo está estructurado en las redes sociales y una gran parte de su comunicación es a través de mensajes. Ir a la playa más concurrida sin su celular sería equivalente a desembarcar en una isla desierta; vivirían totalmente estresados pensando en todo lo que se estarían perdiendo.

¿Qué pasa con la pareja?

En muchas parejas que sólo se ven pocas horas durante el año, la posibilidad de estar tanto tiempo juntos en las vacaciones los hace verse como desconocidos. A veces el descubrirse puede resultar maravilloso; sin embargo, para otros el encuentro diario a toda hora se hace insoportable.

Es importante poder considerar al otro racionalmente y establecer la comunicación suficiente para crear un programa con condiciones que permitan el disfrute de ambos. Los audaces pueden aprovechar la ocasión para iniciar nuevos juegos y descubrirse sexualmente.

Tips para no estresarse

- Pensar en las vacaciones anteriores: en qué cosas anduvieron bien para repetir y qué no para cambiar.
- Consensuar el lugar de vacaciones teniendo en cuenta los espacios y las necesidades de toda la familia.
- Privilegiar la calidad sobre la cantidad. Que sean pocos días donde todos puedan pasarla bien.
- Organizar, antes de salir, las responsabilidades de cada integrante y la colaboración de cada miembro de la familia.
- Si no es el momento apropiado para irse de vacaciones por motivos laborales, es mejor postergar las vacaciones y no tratar de estar en dos sitios simultáneamente.
- Programar salidas de pareja, aunque sea de poco tiempo, pero que sean sólo dos.
- Armar un presupuesto estimativo para evitar llevarse sorpresas.
- Aprovechar las vacaciones para conectarse profundamente con uno mismo.
- Si viajan con chicos y no se convencen del todo del lugar elegido, es bueno pensar que es una etapa, que los niños crecen pronto y se van con sus amigos. Así que, ¡a disfrutarlos!

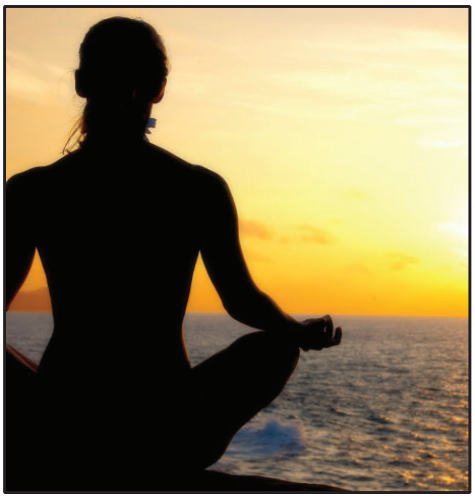
El Verano:

Tiempo para Aprender a Relajarnos

Por Olivia Ríos, Directora Asistente del Centro de Crecimiento Humano

El clima se pone cada día más calientito y los días se empiezan a alargar. Éstas son dos señales de que ya está llegando el verano y podemos pasar más tiempo afuera, relajándonos, y hasta tomando unas vacaciones muy merecidas. Pero aun así, el estrés cotidiano nos puede robar la paz y la tranquilidad, impidiéndonos disfrutar de este tiempo tan bonito. Este mes, les ofrezco información sobre cómo manejar los pensamientos y las emociones para bajar el estrés y poder relajarse.

Para empezar, es bueno estar consciente de la conexión entre los pensamientos, el estado emocional y el comportamiento. Los pensamientos que ocupan nuestra mente suelen afectar el estado emocional. Los pensamientos y el estado emocional afectan nuestro comportamiento y el cómo afrontamos los momentos difíciles y estresantes en la vida. Si está pasando por emociones fuertes, pregúntese: ¿qué pensamientos están causando estas emociones? Luego, para cambiar ese estado emocional, uno tiene que hacer el esfuerzo, ya sea de cambiar la manera de pensar, o enfocarse en algún aspecto más positivo del evento que le haya causado esos pensamientos.



Les ofrezco un ejemplo para ilustrar esto: Iba, yo, manejando por la tercera calle, en uno de esos días en que había mucha construcción y el tráfico se empezaba a embotellar. De repente, se metió un carro en frente de mí y no logre pasar el semáforo antes de que se pusiera la luz roja; yo ya iba un poco tarde. Esto me causó un momento de estrés muy alto y hasta un poco de rabia debido a lo que había hecho el conductor del otro carro.

En ese momento, pausé, en vez de enfocarme en el mal comportamiento del conductor por haber hecho eso, me puse a pensar que de seguro el otro conductor, quizás, se iba haciendo del baño y por eso iba tan rápido. Claro, no sé si en verdad esto era cierto, pero ese pensamiento se me hizo chistoso. Cambió mi estado emocional y hasta me hizo reír. También hubo un cambio en mi comportamiento. En el estado anterior, pude haberle pitado al otro carro o hasta haberle dicho groserías. Pero en el estado emocional causado por el cambio de enfoque de mis pensamientos, pude permanecer calmada, cortés, y de mucho mejor humor que antes.

El primer paso para lograr este cambio es estar consciente de sus pensamientos, y cómo afectan su estado emocional y su comportamiento. Luego, uno tiene que identificar cuáles son los pensamientos que le causan estados emocionales difíciles a uno. El tercer paso es cambiar el enfoque de los pensamientos; eso se puede hacer de varias formas: algunas personas lo logran al rezar. Otras personas lo logran al distraerse en algo más productivo como ir al parque a caminar, al lago, o a visitar a la familia o amigos. También puede aprovechar el buen clima para hacer ejercicio al aire libre o disfrutar de la naturaleza. Igualmente, puede enfocarse en cosas positivas del evento, o creando pensamientos positivos, como un chiste, por ejemplo.

Al estar más conscientes de cómo nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ánimo, podemos ejercer más control sobre cómo nos sentimos y por ello cómo nos enfrentamos a la vida. Esto nos ayuda a estar más tranquilos y poder relajarnos un poco mejor.

Para platicar con una consejera sobre el manejo de las emociones, puede pedir una cita en los siguientes 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.

Actividades de verano familiares

Por Araceli Gómez-Aldana

El verano significa diversión para los niños, pero hay muchas cosas que usted puede hacer para mantenerlos entretenidos. Aquí hay algunas ideas para mantener a los niños activos y entretenidos mientras siguen aprendiendo.

Diversión al aire libre

Bryan Park Pool
Una piscina local popular, con actividades de poca profundidad diseñado para niños menores de 10 años, 2 toboganes y el área de concesión.
Precios: Menos de 17 años - $ 3 Adultos - $ 4
Toboganes $ 2.50
Ubicación: 1100 South Woodlawn Avenida
Teléfono: (812) 349-3780
Horario: Sábados - Domingos 11:00 a.m. - 8:00 p.m.
Lunes - Viernes 3:00-8:00 p.m.
Piscina sólo durante la temporada de verano.

Karst Farm Park
Campos de fútbol, golf Frisbee, refugios de picnic, y una amplia zona abierta.
Ubicación: 5200 W Airport Rd, EN 47403, de Bloomington.
Teléfono: (812) 825-9753
Horario: Domingo - sábados de 8:00 a.m. - 9:00 p.m.

Crestmont
Cuatro goles de baloncesto, parque infantil, área de picnic y golf del disco volador.
Ubicación: 1100 N. Illinois St., Bloomington, IN
Horario: Lunes - Domingo 5 a.m.-11:00 p.m.

Indiana University Piscina al aire libre
1833 N. Fee Carril
Bloomington, IN 47408
Los participantes deben registrarse para los programas en persona. La membresía no está obligada a inscribirse en las clases. Inscripción a partir del 23 de mayo: durante las horas normales de operación.

Diversión indoor

WonderLab
Admisión: $7 por persona
Ubicación: 308 W 4th St, Bloomington, IN 47408
Teléfono: (812) 337-1337
Horario: Martes-Sábado 9:30 a.m.-5:00 p.m. y domingo 1:00-5:00 p.m. Cerrado los lunes

Museo de Arte de IU
Admisión: Gratis
Ubicación: 1133 E 7th St, Bloomington, IN 47405
Teléfono: (812) 855-5445
Horario: Martes - Sábado 10:00 a.m. - 5:00 p.m., y domingo 12:00-5:00 p.m.

Museo de Mathers Culturas del Mundo
Admisión: Gratis
Ubicación: 416 N. Indiana Ave, Bloomington, IN 47408
Teléfono: (812) 855-6873
Horario: martes - viernes 9:00 a.m. - 4:30 p.m. sábado - domingo 1:00-4:30 p.m.

Museo para los Niños de Indianápolis
Admisión: Entrada libre el primer jueves de cada mes de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.
Jóvenes (edades 2-17): $ 14.50
Adulto (Edades 18-59): $ 19.50
Ubicación: 3000 N Meridian St, Indianapolis, IN 46208
Teléfono: (317) 334-3322, Cerrado los lunes.
Horario: Martes - Domingo 10:00 a.m. - 5:00 p.m.

Indianapolis Museum of Art
Admisión: Gratis
Ubicación: 4000 Michigan Road, Indianapolis, IN 46208
Teléfono: (317) 923-1331
Horario: martes - miércoles de 11:00 a.m. - 5:00 p.m., jueves - sábado 11 a.m.- 9:00 p.m.

Laser Lite Laser Tag
Lugar emocionante para jugar un juego de Laser Tag o jugar en la sala de juegos más grandes de Bloomington!
Precio: 1 juego - $ 7.00 2 juegos - $ 13.00
3 juegos - $ 18.00
Ubicación: 4505 E 3rd St, Bloomington, IN 47401
Teléfono: (812) 337-0456
Horario: jueves 4:00-9:00 p.m. viernes 4:00-12:00 a.m. sábado 11 a.m.-12:00a.m. domingo 11 a.m.-07:00 p.m.

YMCA
La YMCA ofrece una gama de programas como los deportes juveniles o programas de educación de jóvenes para ayudar a desarrollar a los niños de nuestra comunidad. Rama Northwest - 812-331-5556
1375 N. Bienestar Camino Bloomington, IN 47404
Rama Sudeste - 812-332-5555, 2125 S. Highland Ave. Bloomington, IN 47401

Brown County State Park
Actividades incluyen:
o bicicleta de montaña
o campamento
o caminata
o montar a caballo

Oportunidades de voluntariado

Por La División de Programas Latinos y de Alcance

Muchos de nuestros grandes programas no podrían ser posibles sin el arduo trabajo y la dedicación que nuestros voluntarios proporcionan. Siempre estamos buscando maneras de participar en la comunidad y ofrecer eventos y programación para nuestra comunidad. Si usted desea ser voluntario hay muchas maneras en que puede hacerlo. En primer lugar esta publicación, *El Boletín Comunitario*, es un boletín de noticias en la cual nuestra comunidad puede compartir historias, noticias e ideas. El contenido es proporcionado por voluntarios de la comunidad. Siempre estamos buscando nuevos colaboradores.

Hola Bloomington es otra gran manera de involucrarse. El programa es el único programa de radio en español en nuestra zona y también es producido por voluntarios. Usted podría ser un locutor y estar al aire, pero también hay mucho que hacer que no involucra ser locutor. La creación de un programa de radio como *Hola Bloomington* es divertido y sólo requiere de unas horas a la semana de compromiso.

Por último, siempre estamos buscando voluntarios para nuestros eventos o participación en nuestra comunidad. Hemos creado una red de voluntarios donde puedo pondré en contacto con los voluntarios que se inscriban, cada vez que necesitemos su ayuda. Esto podría ser cualquier cosa, desde la planificación o ejecución de eventos, a el voluntariado alrededor de nuestra comunidad para aquellos que son menos afortunados. Al crear esta red de voluntarios nuestra división estará mejor preparada para satisfacer las necesidades de nuestra comunidad. Si usted está pensando en convertirse en un voluntario de la División de Programas Latinos de la Ciudad de Bloomington por favor póngase en contacto conmigo Araceli Gómez-Aldana al latinoprograms@bloomington.in.gov o llame al (812) 349-3860.

Cont. de página 6

Precio para montar: ruta de 35 minutos: $15 ruta de una hora: $25
Teléfono: (812) 988-8166 Horario: lunes - domingo 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

Griffy Lake Nature Preserve
Lleve a su hijo/a al excursionismo, piragüismo, o paddleboating!
Griffy boathouse
Precio: alquiler de Kayak $ 7 / hora, alquiler de canoas $7/ hora
Teléfono: (812) 349-3732
Horario: Mayo-agosto: diario, 8 a.m.-8 p.m.

Librerías y Hora de Cuentos

Barnes & Noble
Visita Barnes & Noble para explorar y disfrutar de la hora del cuento todos los miércoles
Ubicación: 2813 E 3rd St, Bloomington, IN 47408
Teléfono: (812) 331-0669
Horario: Lunes - Sábado 9:00 am - 10:00 pm
Domingo 10:00 am - 9:00 pm
Sitio Web: http://www.barnesandnoble.com/

Monroe County Public Library (MCPL)
Echa un vistazo a los libros, música, películas y mucho más! Próximos eventos serán presentados en cada boletín mensual. Más información también se puede encontrar en la página web.

Opciones para los adolescentes
The Ground Floor
Qué: Los adolescentes pueden usar iPads y computadoras portátiles, MacBook para ver vídeos, jugar juegos, o trabajar en creaciones. Se proporcionan snacks.
Lugar: Sala Programa 2B o 2C, 2 ° piso
Quién: Edad 12-19
Cuándo: Lunes-jueves: 3:00-9:00 p.m. Viernes: 3:00-6:00 p.m. Sábado-domingo: 12:00 p.m.-6:00 p.m.

Opciones para Niños:
El Aprender y Jugar Espacio
Qué: Habitación diseñada para los niños pequeños y sus cuidadores para explorar junto con las actividades de aprendizaje divertidas que promueven la alfabetización temprana. Los centros de aprendizaje aplicables a los más jóvenes incluyen la cocina, el almacén, el centro de escritor, y el centro de lectura.
Quién: Niños de 0-6 años con los cuidadores adultos. Abierto para todos.

Información MCPL
Ubicación: 303 E. Ave. Kirkwood, Bloomington, IN 47408
Teléfono: (812) 349-3050
Horario: Lunes - Jueves 9 a.m.- 9:00 p.m.
Viernes 9:00 a.m. - 6:00 p.m.
Sábado 9:00 a.m. - 5:00 p.m.
Domingo 1:00-5:00 p.m.
Sitio Web: http://www.monroe.lin.in.us

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