

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

# Boletín Comunitario

OCTUBRE 2015



# Eventos: Mes de la Hispanidad Celebrando Nuestra Cultura

Estos son los eventos locales que ocurrirían en Octubre. ¡Celebre con nosotros!

## **COPA Bloomington** **4 de octubre - 6 p.m.**

Nos complace anunciar que nuestro décimo torneo de fútbol, *COPA Bloomington* se dará a cabo este otoño 4 de octubre. El torneo de fútbol 6 v 6 promueve la vida sana y anima a los miembros de la comunidad para participar en una competición amistosa. El torneo se lleva a cabo en el Karst Farm Park y se enorgullece de ser uno de los torneos más diversos y asequibles de la ciudad. Las finales y semifinales se darán a cabo el 4 de octubre. Patrocinado por El Centro Comunal Latino, Programas Latinos y La Casa, Centro Cultural Latino.



## **Día de Artesanía - Biblioteca pública del Condado de Monroe** **4 de octubre - 2:00 p.m.**

Únase a nosotros para un día lleno de diversión de cultura para toda la familia. Los programas incluyen mariachi en vivo, manualidades para niños, snacks, y la artista de caricatura Nick Nix. Presentado por: Monroe County Public Library, La Casa,

*(Aquí) Fotos de la Recepción del Mes de la Hispanidad. Tomadas por Anthony Gómez el 15 de septiembre en el Museo Mathers de las Culturas del Mundo.*



Programas Latinos de la ciudad de Bloomington y El Centro Comunal Latino.

## **HOLA Bloomington – Serie del Mes de la Hispanidad**

Este año, durante el Mes de la Herencia Hispana *HOLA Bloomington* producirá una serie con temas relacionados a los latinos. Temas incluyen: ¿Que se significa ser Latino o Latina en Bloomington?, Inmigración, Educación, Herencia Hispana, y LOTUS. Del Septiembre 18 a Octubre 16, 2015. *HOLA Bloomington* puede ser escuchado todos los viernes de 6:00 a 7:00 p.m. en WFHB 91.3 FM y 98.1 FM, seguido de dos horas de música Latina en la *Hora Latina*.



### **Índice:**

Editorial .....	p 2
El Centro Comunal Latino .....	p 3
Cielito Lindo .....	p 4
Centro de Crecimiento Humano ..	p 5
Fotos .....	p 6
Estudiantes Latinos .....	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 Diciembre 2015 es el 28 de Octubre\*



# Las Señales de Aviso: Ataque al Corazón

Por La Junta Directiva Del Centro Comunal Latino

**T**odos nosotros del Centro Comunal Latino estamos muy emocionados ahora con el gran torneo de fútbol *Copa Bloomington* los domingos por la tarde los días 20 y 27 de septiembre y 4 de octubre. Jugar el fútbol es muy bueno para la salud física y la salud mental, y no lo pasamos muy bien todos – los jugadores y todo el público.

Entonces, ¿por qué hablar ahora de las señales de aviso de un ataque al corazón? NO es que creemos que eso le vaya a pasar a un jugador durante el torneo. Simplemente, queremos darles un poco de información sobre una condición médica que le puede pasar a cualquier persona – su padre o madre, esposo o esposa, hermano o hermana, tío o tía, aún uno mismo.

Un ataque al corazón ocurre cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón.

Una de las causas más comunes del ataque al corazón es cuando las arterias que suministran sangre al corazón comienzan a espesarse y a endurecerse a causa de la acumulación de las placas, que son grasa, colesterol y otras sustancias. Si la placa de una arteria se desprende y se forma un coágulo que obstruye el flujo sanguíneo, se produce un ataque al corazón.

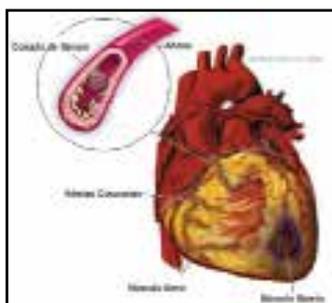
Si eso pasa, la parte del músculo cardíaco que recibe sangre de esa arteria empieza a morir. ¡Obviamente, no es una buena situación!

Aunque algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, la mayoría comienzan lentamente, con dolor y malestar leves.

Entonces, ¿cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón?

Una señal del ataque al corazón es sentir molestia en el pecho que dura más de unos minutos, o que desaparece y reaparece. Puede sentirse como presión, opresión, llenura o dolor.

Otra posible señal del ataque al corazón es sentir molestia en otras



zonas de la parte superior del cuerpo – en un brazo o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.



Otra posible señal de un ataque al corazón es tener una falta de aire, con o sin malestar en el pecho.

Otras señales de un ataque al corazón pueden ser comenzar a sentir sudores fríos, náuseas o mareo.

¿Qué pasa con las mujeres? Al igual que los hombres, muchas mujeres sienten dolor o molestia en el pecho. Una diferencia con los hombres es que las mujeres son más propensas a experimentar algunos de los otros síntomas comunes con un ataque al corazón, sobre todo una falta de aire, náuseas y vómitos, o dolor en la espalda o la mandíbula.

¿Qué se debe hacer si piensa que alguien está padeciendo de un ataque al corazón? ¡Llamar al 9-11!

## ¿Cómo se puede evitar un ataque al corazón?

- No fumar y evitar ser un fumador pasivo
- Si tiene presión arterial alta, es importante controlarla.
- Coma alimentos que tienen poca grasa, colesterol y sal.
- ¡Muévase! Camine, haga ejercicios, corra, monte en bicicleta, nade, juegue al fútbol u otro deporte... ¡No se quede en la casa!
- Intente alcanzar un peso saludable y manténgalo.
- Realice sus chequeos médicos.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su doctor.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene la diabetes. ~Fuente: American Heart Association





Originalmente publicado en: <http://diariosresponsable.com/>

**H**oy en día el voluntariado está bastante difundido en las comunidades y en los países. La experiencia de ser voluntario es muy personal pero para quien nunca desarrollo esta tarea es importante conocer 5 razones y beneficios que aporta el ser voluntario.

**1-** Refuerzan o crean un lazo con la comunidad en la que está realizando el voluntariado, que puede ser en el mismo lugar al que se pertenece o diferente. Permiten comprender mejor la realidad de quienes viven o que problemas existen en ese lugar, ya que quizás de otra forma no las vemos o ni siquiera imaginamos que exista esta realidad.

**2-** Ayuda a lograr tener o mejorar una experiencia laboral u aplicar los conocimientos que se tiene. Da una gran satisfacción transmitir lo que se sabe o utilizarlo para mejorar la vida de las personas. Es muy apreciada por las empresas la realización de un voluntariado ya que demuestra que la

persona tiene valores como solidaridad e interés y compromiso social.

**3-** Permite desarrollar la sensibilidad social y colaborar en sacar las mejores actitudes de las personas. Se aprende y siente la necesidad de comprometerse con la realidad actual. Desarrolla, integra o practica conceptos como diversidad, solidaridad, comprensión, inclusión social, sensibilidad, derechos humanos, justicia, agradecimiento, entre otros.

**4-** Mejora la autoestima y perspectiva de la propia vida del voluntario, debido a que el contacto directo con personas diferentes a el, les permite apreciar y valorar su situación laboral, familiar, económica, física, cultural, ambiental, etc. Se deja de lado la individualidad y el egoísmo tan frecuente para ser más humanos y generosos.

**5-** El voluntario se convierte en protagonista y agente de cambio social para colaborar un poco en mejorar la vida en el mundo, tanto por ayudar a personas, familias como a proteger o cuidar el medio ambiente.

Las empresas promueven el voluntariado y agradecen la solidaridad de quienes participan debido a que las personas regalan su tiempo, conocimientos y habilidades pero el voluntariado no es una tarea en la que se da a otros sino que también se recibe mucho.

Las personas que fueron o son voluntarios tienen una visión más positiva del mundo en el que vivimos ya que ellos trabajan para mejorarlo. Tienen más esperanza debido a que ven como gracias a su trabajo hay cambios de la realidad, es un pequeño aporte pero que crece y se multiplica.

El trabajo del voluntario es vital en todas las comunidades y cuantas más personas desarrollan esta tarea demuestra que hay un mayor interés por el otro y nos interesa como sociedad lograr justicia y equidad social. Es muy recomendable animarse a ser voluntario aunque sea un pequeño porcentaje de nuestro tiempo, ya que nos ayudara a valorar la vida de otra manera y cambiara totalmente nuestra forma de pensar y sentir.

## La División de Programas Latinos está Buscando Voluntarios

Por Araceli Gómez-Aldana

**M**uchos 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.

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.

Por último, siempre estamos buscando voluntarios para nuestros eventos o participación en 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 al (812) 349-3860.

### Las Próximas Oportunidades para Voluntarios

- Temporada de Impuestos Gratuitos para la Comunidad 2015 - enero
- Noche Familiar Latina - noviembre
- Eventos de Navidad - diciembre
- Hola Bloomington - cada viernes 6 p.m.
- El Boletín Comunitario - un artículo cada mes



# La Importancia de la Salud Mental

Por Olivia Ríos, Directora Asistente del Centro de Crecimiento Humano

La salud mental es una parte importante de nuestra salud integral, pero es una pieza que es fácil de descuidar o dar por sentado. Así como es fácil olvidarse de ella, la salud mental también es comúnmente descuidada en nuestra sociedad. Este mes les ofrezco cinco razones por las cuales la salud mental es importante para que puedan estar informados y puedan abogar por servicios de salud mental en su comunidad, estado y país.

**Razón #1:** La salud mental está profundamente ligada a la salud física. Aspectos de la salud mental como el estrés, ánimo, sueño, tensiones, o las emociones pueden tener un efecto desgastante en la salud física. Uno empieza a tener menos energía para lidiar con el día a día y hasta se puede enfermar más seguido o tener síntomas que parecen no tener explicación. Cuando se trabaja y se mejora la salud mental, la salud física también mejora. Esto puede ayudar a reducir el costo de tratamientos médicos y reducir las veces que se va al doctor.

**Razón #2:** Al cuidar la salud mental, uno puede vivir más años. La salud mental está tan estrechamente relacionada con la salud física que si



uno cuida su salud mental, uno puede alargar su vida. Estudios de salud mental han encontrado que problemas como la depresión y la ansiedad aumentan el riesgo de padecer problemas del corazón, lo cual aumenta el riesgo de complicaciones médicas.

**Razón #3:** Al mejorar la salud mental, mejoramos la salud física y, por el mismo motivo, la productividad en el trabajo o la escuela. La energía nos rinde más y pasamos menos tiempo enfermos. Esto significa que podemos completar el trabajo más efectivamente y también pasar menos tiempo ausentes por casusas de enfermedad. Esto tiene implicaciones financieras, ya que cada día que faltemos al trabajo es un día menos de pago. Para los estudiantes, un día menos en la escuela es un día menos de aprendizaje.

**Razón #4:** El bienestar de uno afecta a la familia, para bien o para mal. Cuando uno está saludable, uno puede cuidar mejor de su familia y tener interacciones más agradables y satisfactorias. Al contrario, si uno llega del trabajo de mal humor o está pasando por algo más difícil como una depresión, nuestros seres queridos van a sentir

estos cambios y pueden ser afectados indirectamente o hasta directamente. Si uno cuida su salud mental, está en mejor condición para disfrutar y cuidar de sus seres queridos. Cuidarse a uno mismo es cuidar a la familia.

**Razón #5:** Cuando una sociedad tiene miembros que se encuentran en buena salud, incluyendo la salud mental, esa sociedad es más productiva y estable. Cosas como el uso de alcohol y drogas y el crimen empiezan a bajar. Somos una cadena en donde cada enlace depende de otros enlaces. Al quebrar uno, los demás también salen afectados.

Cuando nos cuidamos a nosotros mismos, también cuidamos a nuestra familia, nuestras comunidades, y hasta nuestra sociedad. Por eso es importante abogar por servicios de salud mental en las pólizas locales y a nivel nacional. También es importante elegir a líderes que valoran e invertirán recursos en esta área de salud.

Para más información sobre los servicios de salud mental o para hacer una cita con una consejera que habla español, comuníquese con uno de estos lugares en nuestra comunidad:

#### **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

**Centerstone:** 645 South Rogers Street, Bloomington, IN 47403; (812) 339-8109.



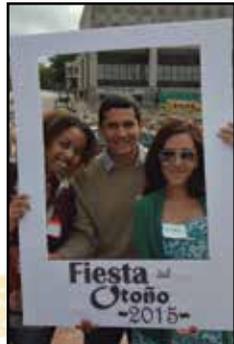
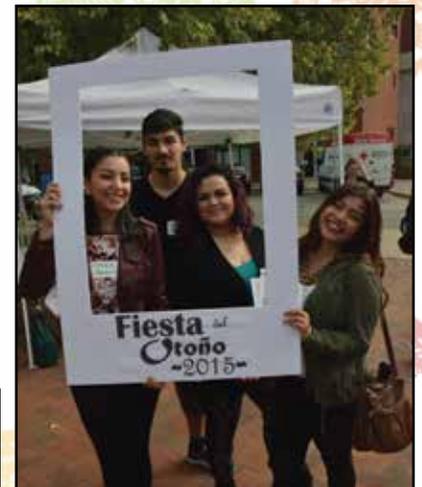
# Fiesta del Otoño 2015

Por: Araceli Gómez-Aldana

## Fiesta del Otoño 2015: Celebrando nuestra cultura, celebrando nuestra ciudad

Cada año se celebra el mes de la hispanidad. Este año marco la décima celebración anual de *Fiesta del Otoño*. La meta del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares es que estas celebraciones culturales ocurran cada año y que crezcan gradualmente. Muchas gracias a todos los que asistieron y participaron. *Fiesta del Otoño* fue un gran éxito gracias a todos los patrocinadores, voluntarios y organizaciones comunitarias. ¡Muchas Gracias! Patrocinado por: The Office of the Vice President for Diversity, Equity, and Multicultural Affairs, The Vectren Foundation, The Commission On Multicultural Understanding, Old Natinol Bank y Duke Energy.

(Aquí) Fotos de Fiesta del Otoño 2015. Tomadas por Roberto L. Flores Brintrup y Brad Pontius.



# Los ganadores del premio “Estudiante Latino Sobresaliente”

Por Araceli Gómez-Aldana

El mes pasado durante la Recepción del Mes de la Hispanidad, tres estudiantes de Bloomington High School South recibieron el premio “Estudiante Latino Sobresaliente” otorgado por la Comisión de Asuntos Hispanos y Latinos. Aquí tenemos “Preguntas y Respuestas” con los estudiantes:

¿Cuál es tu historia?



**Juan Pablo Pérez Soto:**

Nací en Guadalajara Jalisco en 1998 y viví ahí hasta los 15 años. Estudie desde tercero

de preescolar hasta tercero de secundaria en el Colegio México Nuevo. Fui parte del equipo de baloncesto de la escuela y ganamos varios campeonatos.

**Ana Olavarrieta:**



Nací en México, pero a los ocho años nos mudamos para Bloomington por el trabajo de mi papa. Al principio planeábamos solo quedarnos un año, pero ya tenemos nueve

años aquí. Todos extrañábamos a Monterrey y venirnos para acá fue un cambio enorme, pero después de unos pocos años nos acostumbramos y ahora estamos muy felices con todo lo que hemos vivido en Estados Unidos.

**Jose Yamil Adorno-**



**Cancel:** Nací en Arecibo, Puerto Rico y me crié allí hasta el año 2013. Soy hijo de padres puertorriqueños. Mi familia inmediata vive en la isla. Solamente mis

padres, hermano y yo vivimos en los Estados Unidos.

¿Qué querías ser cuando eras un niño/a?

**Pérez Soto:** Cuando yo era niño quería ser chef.

**Olavarrieta:** Desde que yo era niña, he querido ser abogada. Yo sé, es un poco raro que una niña quiera ser abogada, pero siempre he querido ser abogada y ahora que ya voy a la

universidad estoy muy feliz de poder seguir ese sueño.

**Adorno-Cancel:** Desde que era niño quería ser doctor. Esta es una profesión que todavía me llama la atención, pero además me interesa la ingeniería.

¿Quién es tu modelo a seguir, y por qué?

**Pérez Soto:** Mi modelo a seguir es Michael Jordan porque se me hace muy inspirador el hecho de que cuando comenzó a jugar baloncesto todos lo veían como un chico débil y sin futuro en el deporte pero no dejó de luchar hasta conseguir su objetivo de jugar al baloncesto, y eso fue lo que lo llevo a ser considerado, hoy en día, uno de los mejores jugadores en la historia de este deporte.

**Olavarrieta:** Mis modelos a seguir son mis padres. Mi mamá y papa son las personas más trabajadoras que conozco. Ellos son la razón por la que he llegado a este punto. Ellos me inspiran a seguir adelante y luchar por mis sueños.

**Adorno-Cancel:** Mi modelo a seguir son mis padres y mi tío. Mis padres y mi tío me han enseñado la importancia de ser una persona responsable e íntegra. Mi familia me ha enseñado por medio de sus ejemplos que debo valorar mi familia, mi educación y seguir mis valores cristianos. No importa el lugar donde esté o donde yo vaya, mis principios y valores siempre deben ser seguidos e importantes en mi vida.

¿Cuáles son algunas de tus metas?

**Pérez Soto:** Por ahora mis metas más cercanas son terminar la preparatoria de la mejor manera y entrar a la universidad para estudiar ingeniería

**Olavarrieta:** Mi meta más grande ahora es entrar a la universidad de mis sueños y estudiar leyes.

**Adorno-Cancel:** Mi meta inmediata es poder asistir a la universidad y completar mi bachillerato en ciencias. Quiero estudiar ingeniería eléctrica o completar un bachillerato en. Mi deseo es poder tener estudios post graduados en el área de las ciencias, ya sea completando un doctorado en ingeniería o en veterinaria.

¿Qué consejo les darías a los estudiantes que quieren tener éxito en la high school?

**Pérez Soto:** El único consejo que les daría para ser exitoso en la prepa sería que nunca dejen de echarle ganas, que siempre den el 100% en todo lo que hagan.

**Olavarrieta:** Para tener éxito en high school es muy importante mantenerse enfocado y motivado en los estudios. Es muy fácil distraerse pero si se enfocan en los estudios todo vendrá mucho más fácil. También es muy importante involucrarse en todas las oportunidades que se ofrecen. Así encontrarán lo que verdaderamente les gustaría hacer después de high school. Yo me involucre con dance marathon y ha sido lo más impactante que he hecho en toda mi vida.

**Adorno-Cancel:** Mi mejor consejo para cualquier estudiante es que se esfuerzen mucho durante sus años de escuela intermedia y secundaria. Esta base de educación les abrirá muchas puertas en un futuro para poder continuar una educación a niveles más altos y poder ser unos profesionales en un futuro. Además, le aconsejaría que se envuelvan en su comunidad para poder así descubrir cuáles son sus intereses profesionales también así aportando algo positivo a nuestra comunidad y sociedad.



## CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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

# *Celebración* DEL MES DEL HISPANO

# *Celebrate* HISPANIC HERITAGE MONTH



Acompáñenos para un día lleno de festividades culturales para toda la familia. El programa incluye un grupo de mariachi; artes para niños, aperitivos y el artista de la caricatura Nick Nix. **No necesita registrarse.**

Join us for a fun-filled day of cultural festivities for the whole family. Programs include a live mariachi band, crafts for kids, snacks, and caricature artist Nick Nix. **Drop in.**

All ages / todas las edades

**2-4 p.m.**

**Sunday, October 4**

Monroe County Public Library  
Atrium & Children's Program Room

Co-sponsored by /  
Co-patrocinado con:  
La Casa/Latino Cultural  
Center/Latino Outreach  
of CFRD at the City of  
Bloomington, El Centro  
Comunal Latino, and  
Escuela Para Todos



Monroe County  
Public Library  
303 E. Riverside Ave.  
Bloomington, IN 47102  
812.349.3050