

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

DICIEMBRE 2015



Huelga de hambre en el Centro de Detención de Hutto

Traducido por Araceli Gómez-Aldana

Publicado en Grassrootsleadership.org

Cerca de 100 mujeres detenidas en un centro de detención para inmigrantes en Hutto, Texas, se han sumado a una huelga de hambre para pedir su liberación y mejores condiciones de vida, sobre todo con respecto a la atención médica.

Veintisiete mujeres habían iniciado la huelga el 28 de octubre.

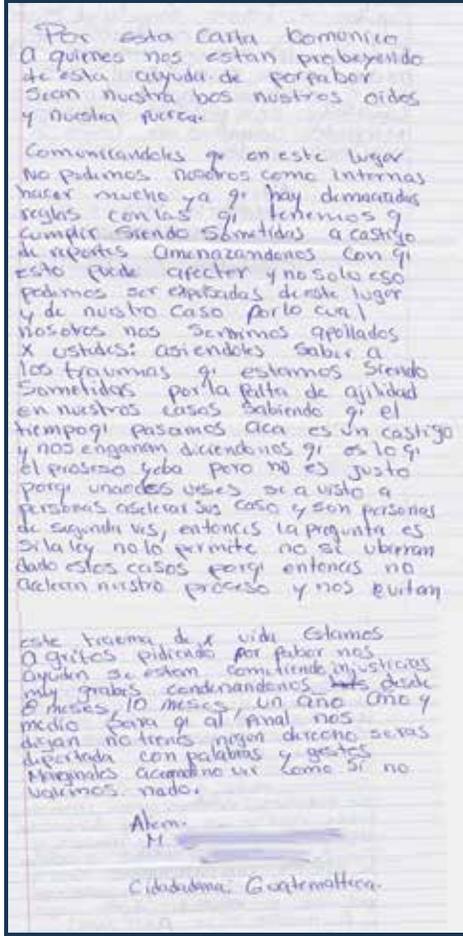
Cristina Parker, miembro del equipo de Liderazgo de Grassroots, una organización que aboga por la libertad de los inmigrantes detenidos, dijo a EFE que las mujeres - en su mayoría de México y América Central - se encuentran detenidas en centros de detención, mientras que sus solicitudes de asilo son revisados. Podrían ser deportadas si sus casos son rechazados.

Después de casi dos semanas en huelga de hambre, las detenidas estarán tomando turnos.

Parker explicó que las mujeres detenidas en los tres pabellones del centro de detención de Hutto participaron en la huelga en tres turnos, un pabellón a la vez.

"Queremos evitar represalias (al hacer esto)", dijo Parker, quien agregó que seis de las mujeres que comenzaron la protesta han sido trasladados a otros

Las mujeres presentaron cartas escritas a mano que describen sus razones por haber venido a los EE.UU., y las condiciones que enfrentan durante la detención.



centros en el estado, cuatro a Laredo y dos a Pearsall, cerca de San Antonio.

La huelga de hambre en Hutto va mano a mano con las de otros tres centros de detención en todo el país: en El Paso, Texas; La Salle, Louisiana y Adelanto, California.

"Las protestas están conectadas, inspirado el uno al otro, pero no hay comunicación, no están coordinadas. Esto hace pensar que están creciendo", explicó Parker.

Texas United Families o Familias Unidas de Texas, un grupo de ayuda para los derechos de inmigrantes, ha iniciado una campaña pidiendo a U.S. Immigration and Customs Enforcement (ICE) que liberen a las mujeres que han sido trasladadas a otros centros y también a una mujer que dice que fue puesta en aislamiento durante la protesta.

"En lugar de castigar a estas mujeres que buscan asilo en los EE.UU. y que han sido detenidas por más de seis meses, ICE debe liberarlas y permitirles esperar sus casos desde sus hogares, con sus familias", dijo Rocío Villalobos, de Familias Unidas de Texas.

El proceso de solicitud de asilo puede tardar meses o incluso años, un período durante el cual varias mujeres son propensas a desarrollar postraumático trastorno por estrés, ansiedad o depresión.

Índice:

Editorial	p 2
El Centro Comunal Latino	p 3
Cielito Lindo	p 4
Centro de Crecimiento Humano ..	p 5
El Dolor de Espalda.....	p 6
Receta Saludable	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 Febrero 2016 es el 28 de Diciembre



10 Consejos para elegir bien la comida, ¡AÚN durante los días festivos!

Por La Junta Directiva Del Centro Comunal Latino

MiPlato representa los 5 grupos de alimentos, los que usted usa para preparar platos sanos. Antes de comer, piense en lo que se va a servir. Los vegetales, frutas, productos de granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes sin grasa contienen los nutrientes que usted necesita y no tienen demasiadas calorías.

1 **Balancee las calorías.** Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías que USTED necesita al día. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.

2 **Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.** Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías.

3 **Evite las porciones extra grandes.** Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

4 **Coma más vegetales, frutas, granos integrales y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa.** Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud – entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra.



5 **Haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales.** Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verdes como los jitomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

6 **Cambie a la leche descremada o baja en grasa (1%).** Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera pero sin tantas calorías y grasa saturada.



7 **Consuma la mitad de los granos que come en granos integrales.** Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como



comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 **Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas y azúcar y sal adicionales.** Éstos incluyen pasteles, galletas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes con mucha grasa como costillas, chorizo, tocino y salchichas. Coma estos



alimentos de vez en cuando, y quizás un poco más durante las vacaciones, pero no todos los días.

9 **Compare el contenido de sodio de los alimentos.** Use las etiquetas de Información Nutricional (“Nutrition Facts”) para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio.

10 **Tome agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar.** Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses los refrescos, bebidas de energía y bebidas deportivas representan.



~Fuente: El programa “Elija MiPlato” del US Department of Agriculture cantidades adicionales de azúcar y calorías.



La Navidad es, sin lugar a dudas, una fecha sumamente especial para el mundo entero. Independiente de nuestras creencias y de la visión que tengamos en torno a ella, es un día que logra movilizarnos en distinta medida, re encantándonos con su significado y motivándonos a recrear, para quienes la celebramos, un ambiente lo más festivo y armónico posible en compañía de nuestros seres más queridos y cercanos.

Si hay algo que nos caracteriza como seres humanos, sobre todo en estos días, es el hecho de andar a menudo con mucha prisa, sin contar con mucho tiempo para dedicarlo a la organización de una instancia de reunión como es la Navidad. Es por esto que es muy frecuente dejarnos llevar por la vorágine externa que acompaña la celebración de este día, realizando a menudo grandes gastos personales traducidos, entre otras, en la compra de una gran cantidad de regalos a diversos tipos de personas de modo de hacerlas sentir lo más contentas y conformes con esta celebración.

En este sentido, hay muchos quienes critican la Navidad y, especialmente, el consumismo excesivo que la acompaña. Desde mi experiencia personal, siento que, en realidad, no tiene nada de malo inicialmente. Muchas veces sentimos la necesidad de liberar nuestra mente de las preocupaciones y volcarla hacia aquellas cosas que nos hagan sentir más felices aunque sea por unos momentos. En este aspecto, elementos tales como el árbol de navidad, las luces, la cena y la entrega de regalos constituyen toda una tradición y una instancia de



agradecimiento y la retribución hacia los demás. El punto es cuando esto se vuelve el centro de estas fechas y se convierte más en una obligación que en un disfrutar tranquilo y relajado, haciendo que se vaya desvirtuando su significado y repercutiendo entre otras en nuestro nivel de calma y, porqué no decirlo, también en nuestro bolsillo personal.

Existen distintas formas de celebrar la Navidad. Y si bien es cierto, tendemos con bastante frecuencia a buscar aquello que nos sea más fácil y práctico de realizar, esta fecha constituye una poderosa invitación para celebrar con un sentido especial y trascendente para nosotros mismos y nuestro entorno. Es por ello que me permito compartir tres aspectos que, en lo personal, me han ayudado mucho a celebrar estas fechas desde un punto de vista más profundo y, a la vez, igualmente festivo:

Gratitud: La gratitud es esencial; es darnos cuenta de todo lo bueno que somos y tenemos en este momento, sin necesidad de nuevos elementos externos. Si hubiese un regalo que pudiese realizar a cada uno es la invitación a practicar el poder de las gracias tan solo unos minutos. Es impresionante el efecto que genera instantáneamente en nuestro interior, cambiando nuestro nivel de energía interna y volviéndonos más contentos, agradecidos y, por supuesto, más festivos.

Generosidad: La generosidad es una consecuencia natural de la gratitud. El desafío, en este caso, es sentir que realmente estamos compartiendo algo con un valor más profundo. Comprometernos a sentirnos mejor, a entregar lo mejor de nosotros desde nuestro estado de ánimo, acordarnos



de quienes no lo están pasando bien y realizar pequeños gestos de reconciliación con quienes hemos estado distanciados son hechos que, ciertamente, hacen una gran diferencia.

Responsabilidad: Tomar responsabilidad por nosotros mismos cobra especial sentido en estas fechas. Apreciar nuestra vida, celebrar por ello y cuidarnos a nosotros mismos, desde la organización de nuestros gastos personales a la realización de una celebración tranquila y sin riesgos ni excesos, son aspectos esenciales a considerar.

La Navidad, más allá de la celebración y de los regalos, es una gran oportunidad para conectarnos con nosotros mismos y reflexionar de forma sencilla en torno al verdadero espíritu que encierra esta fecha. Si pudiésemos integrar estos tres aspectos y ponerlos en práctica, ésta sería, muy probablemente, una fecha mucho más especial y con un significado más amoroso y trascendente. Este es mi deseo y mi regalo para cada uno de ustedes. Feliz Navidad para todos.

*"Para vivir plenamente,
debemos aprender a
usar las cosas y amar a
la gente, y no amor las
cosas y usar a la gente."
- John Powell*



Consejos Para Manejar el Estrés de Fin de Año

Por Olivia Ríos, Directora Asistente del Centro de Crecimiento Humano

iQué rápido se fue el 2015! Ya llegaron las fiestas navideñas y de fin de año, y con ellas también viene el estrés. Hay mucho que hacer, se gasta mucho dinero, y también uno extraña a su familia que no está aquí. Aparte de esto, el invierno también es un tiempo difícil para muchos, ya que el clima y la falta de luz tienen un impacto negativo en el ánimo. Este mes les ofrezco consejos para manejar el estrés de esta temporada.

1. Manténgase conectado con otras personas: esta temporada puede ser muy triste si uno no tiene a su familia aquí. El hablarles por teléfono, comunicarse por las redes sociales (como Facebook), o por video (como Skype o Facetime) puede ayudarle a combatir la soledad y la depresión. También haga el propósito de salir o reunirse con las amistades que tiene aquí, especialmente en los días festivos.



2. Tome un descanso: en esta temporada uno se ocupa en cosas que no hace usualmente, como hacer las compras de los regalos, cocinar más (y para más personas), y pasar más tiempo fuera. Este corre-corre puede ser muy desgastante. No olvide tomar un descanso de vez en cuando para recargar las pilas. ¡Su cuerpo y su mente se lo agradecerán!

3. Hablando de descansos... algunos de nosotros iremos a pasar tiempo con la familia, o la familia viene a quedarse en la casa de uno. A

pesar de lo mucho que uno quiere a su familia, a veces las dinámicas familiares pueden ser muy estresantes. Si se empieza a sentir agobiado por esto, tómese un tiempo para tranquilizarse y recuperar su energía. Una siesta, salir a la tienda, o salir a caminar pueden ser maneras de tomar un descansito del estrés familiar.



4. Mantenga una buena dieta y haga ejercicio: con toda la comida tan rica en este tiempo festivo, puede ser muy difícil comer saludable. No olvide balancear las comidas festivas con frutas y vegetales, y con el ejercicio. El ejercicio aumenta los químicos en el cerebro que le ayudan a uno sentirse contento y satisfecho. También se sentirá mejor consigo mismo. Al cuidar a su cuerpo, también cuida a su salud mental.

5. Disminuya el consumo de alcohol. Esta temporada también trae muchas fiestas, pero tenga cuidado con el alcohol. El alcohol es un depresor y empeora todo tipo de problemas de



salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión, y el estrés. Al tomar uno puede sentirse feliz y más relajado, pero después vienen las consecuencias de ingerir un depresor, incluyendo sentirse deprimido.

6. No se retire en los momentos difíciles, acérquese: acérquese a las personas que le pueden brindar apoyo. Volviendo al punto número uno, haga el propósito de conectarse con su familia y amigos en tiempos difíciles. También pueden haber otras personas en la comunidad que le pueden brindar apoyo, como un cura o una consejera. Uno también puede encontrar refugio en la fe y sentirse apoyado en la comunidad espiritual de uno. Lo más importante es evitar el aislamiento.

El hacer estos cambios puede ser difícil, pero recuerde que está invirtiendo en su salud y este es el mejor regalo que puede darse a sí mismo y a su familia. Les deseo mucha paz y tranquilidad en esta temporada. Felices Fiestas de parte del personal del Centro de Crecimiento Humano, Patricia González, Paola Hernández Barón, Olivia Ríos, y Ellen Vaughan.



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.

EL DOLOR DE ESPALDA (LUMBAGO)

Por Jose Leyton

El lumbago conocido también como “dolor de cintura” o “dolor de los riñones”, es un dolor de la zona lumbar causado por diferentes estructuras a ese nivel de la espalda, tales como músculos, ligamentos, vertebrales, discos intervertebrales.

El lumbago es uno de los problemas más frecuentes que padecen muchas personas. Se estima que alrededor de un 80% de las personas padecen de dolor en la zona lumbar en algún momento de sus vidas, y que casi el 100% ha tenido o tendrá algún dolor lumbar leve.

Las causas de lumbago son muchas, como por ejemplo mala postura, causas de origen biomecánico de la columna, factores laborales, enfermedades propias de la columna o de alguno de sus componentes, causas psicológicas, etc. Todos estos factores, combinados o por sí solos explican la elevada frecuencia de este problema en nuestra población.

La columna lumbar, que es donde se produce el lumbago, es el segmento final de la columna, y está formada por una serie de huesos superpuestos llamados vertebrales. Entre las vértebras existen unas estructuras llamadas discos intervertebrales los cuales sirven de amortiguador entre dos vértebras y a la vez sirven como medio de unión entre ellas, al igual que los ligamentos. Todo ello se complementa con los fuertes músculos de la zona, para así poder mantener la columna recta. Cuando hablamos de columna lumbar, nos estamos refiriendo a todo el conjunto formado por todas las estructuras anteriormente dichas, y cualquier daño o lesión de alguna de ellas tiene por consecuencia la producción del lumbago. En muchas oportunidades es muy difícil identificar la o las estructuras que están comprometidas, lo que dificulta el diagnóstico más preciso



del lumbago, o en otras palabras, identificar la causa real que está produciendo el lumbago.

Por último, no nos tenemos que olvidar que entre dos vértebras afloran las raíces nerviosas, las cuales son responsables de entregar la sensibilidad a las extremidades inferiores y movilidad a los músculos de nuestras piernas. Cuando una o más raíces nerviosas sufren algún daño producto como ejemplo de una presión debida a un estrechamiento del espacio intervertebral se producen algunos cuadros conocidos como la ciática.

Existen dos tipos de lumbago de acuerdo al tiempo de duración: lumbago agudo y lumbago crónico.

El lumbago agudo aparece en forma repentina como por ejemplo cuando nos agachamos para recoger algo desde el suelo, levantar algún objeto pesado desde el suelo, permanecer en una

posición de inclinación hacia delante por un cierto periodo de tiempo, etc. Por lo general, con un reposo por unos pocos días, este cuadro tiende a desaparecer por completo. Las causas que lo producen no están totalmente claras, y más aun no está claro si previamente existe o no una alteración propia de la columna. Algunos autores afirman que en el lumbago agudo existe una alteración previa a nivel del disco intervertebral.

El lumbago crónico es el que se extiende más allá de seis semanas. A veces corresponde a la continuación de un lumbago agudo que no ha sido resuelto por completo, y otras (las más frecuentes) es que aparezca en forma lenta y progresiva sin que exista una causa en particular que lo produzca.

Las causas más frecuentes del lumbago son de tipo mecánico e inflamatorio. Las de origen mecánico son las más comunes y corresponden a la alteración mecánica y estática de las estructuras que forman la columna, tales como degeneración del disco intervertebral, procesos degenerativos de las articulaciones vertebrales, osteoporosis, atrofia muscular, escoliosis, etc. El sedentarismo o la práctica de algún deporte sin un entrenamiento adecuado son también capaces de producir un lumbago. También existen factores psicológicos que pueden ser capaces de originar y mantener muchos de los dolores que padecen los seres humanos, entre ellos los de la columna a cualquier nivel (cuello, espalda, cintura). Las causas de origen inflamatorio están relacionadas con algunas enfermedades que producen inflamación en las vértebras, tendones o articulaciones próximas, como por ejemplo la Espondilitis Anquilosante. Otras causas pueden ser también aquellas producidas por tumores o infecciones.



Una Receta Saludable: Panqueques de Fresas y Plátanos

Por: El Centto Comunal Latino

Rinde: 4 porciones, 2 panqueques por porción.

Ingredientes:

- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de mezcla completa para panqueques ("complete pancake mix")
- ½ taza de agua
- Aceite en aerosol para cocinar

Aderezo:

- 1 taza de fresas congeladas sin azúcar, descongeladas y cortadas en rebanadas
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Preparación:

1. Ponga los plátanos en un tazón mediano y conviértalos en puré con un tenedor.
2. Agregue la mezcla para panqueques y el agua y mezcle todos los ingredientes.

3. Rocíe una sartén grande con el aceite para cocinar y caliéntelo a fuego medio.

4. Agregue ¼ de taza de la masa por cada panqueque en la sartén caliente. Cocine completamente los panqueques por los dos lados durante aproximadamente 2 minutos por cada lado.

Jarabe:

1. Para preparar el jarabe, rocíe una sartén con aceite en aerosol para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
2. Cocine las fresas y el jugo de naranja por 3 minutos o hasta que las fresas estén blandas.
3. Con una cuchara, agregue el jarabe a los panqueques y sívalos.

Información nutricional por

porción: Calorías 109, Carbohidratos 24 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 2 g,

Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 182 mg.

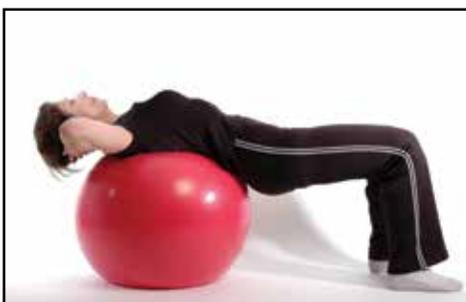
Fuente: Recetas Latinas Saludables, Hechas con Amor



Continuación de página 6

El dolor en el lumbago mecánico se agrava al estar mucho tiempo de pie o cuando se está en una mala posición por mucho tiempo. Se alivia con el reposo en cama, sin embargo cabe destacar que algunos lumbagos empeoran con la estadía en cama o reposo. El dolor por causa inflamatoria generalmente aparece por la noche, de madrugada y despierta a la persona. Comúnmente obliga a levantarse de la cama. La actividad diaria lo mejora y a veces hasta lo desaparece.

Tiramiento del lumbago agudo: reposo en cama dura y analgésicos para el dolor o antiinflamatorios, dependiendo del dolor. A veces es necesario relajantes musculares y la aplicación de calor local. Por lo general, entre tres a siete días el lumbago es resuelto. Después del segundo día es conveniente comenzar con algunos ejercicios supervisados por el profesional pertinente, en este



caso con el terapeuta físico, quien en un principio puede utilizar agentes físicos para combatir el dolor, tales como el ultrasonido, electro estimulación, ondas cortas, laser. etc.

Tratamiento del lumbago crónico: similar en cuanto a los medicamentos prescritos por el médico. A veces es necesario algún medicamento para la ansiedad o para la depresión, si es que existen componentes de tipo psicológicos. Aquí también juega un papel muy importante la Terapia Física para restablecer el equilibrio muscular que se ha perdido, aliviar los

síntomas del lumbago (dolor, espasmos musculares, etc.). Básicamente para recuperar la movilidad funcional de la columna lumbar, postura, educación del paciente frente a las causas del lumbago (por ejemplo si son causados por un componente laboral), instrucciones para el hogar/trabajo, y lo más importante para establecer un programa de ejercicios para la casa, supervisados previamente por el terapeuta físico.

Bibliografía:

1. "Lumbago Y Ciática." Volar Chile. Corporación Pro Ayuda Al Enfermo Reumático, n.d. Web. 11 Nov. 2015.
2. Admin. "Lumbago." Givershebalclinic. N.p., n.d. Web. 11 Nov. 2015.
3. "TONIC PT | Treatments-Tonic Physical Therapy NYC." Tonic Physical Therapy NYC. N.p., n.d. Web. 22 Nov. 2015.

CONSEJOS LEGALES GRATUITOS SOBRE ASUNTOS DE INMIGRACIÓN

Con la Licenciada Christie Popp

Dónde: El Centro Comunal Latino, MCPL, 303 E. Kirkwood Ave. Bloomington, IN

Cuándo: Los Lunes, 12:00 a 3:00 de la tarde, una vez al mes

Fechas: ~ 29 de Junio, 2015

~ 31 de Agosto, 2015

~ 21 de Septiembre, 2015

~ 26 de Octubre, 2015

~ 30 de Noviembre, 2015

~ 25 de Enero, 2016

~ 29 de Febrero, 2016

~ 28 de Marzo, 2016

~ 25 de Abril, 2016

~ 23 de Mayo, 2016



Este servicio es para personas con bajo ingresos económicos que ganan menos de 150% del nivel federal de pobreza.

PATROCINADORES: District 10 Pro Bono Project & El Centro Comunal Latino



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404