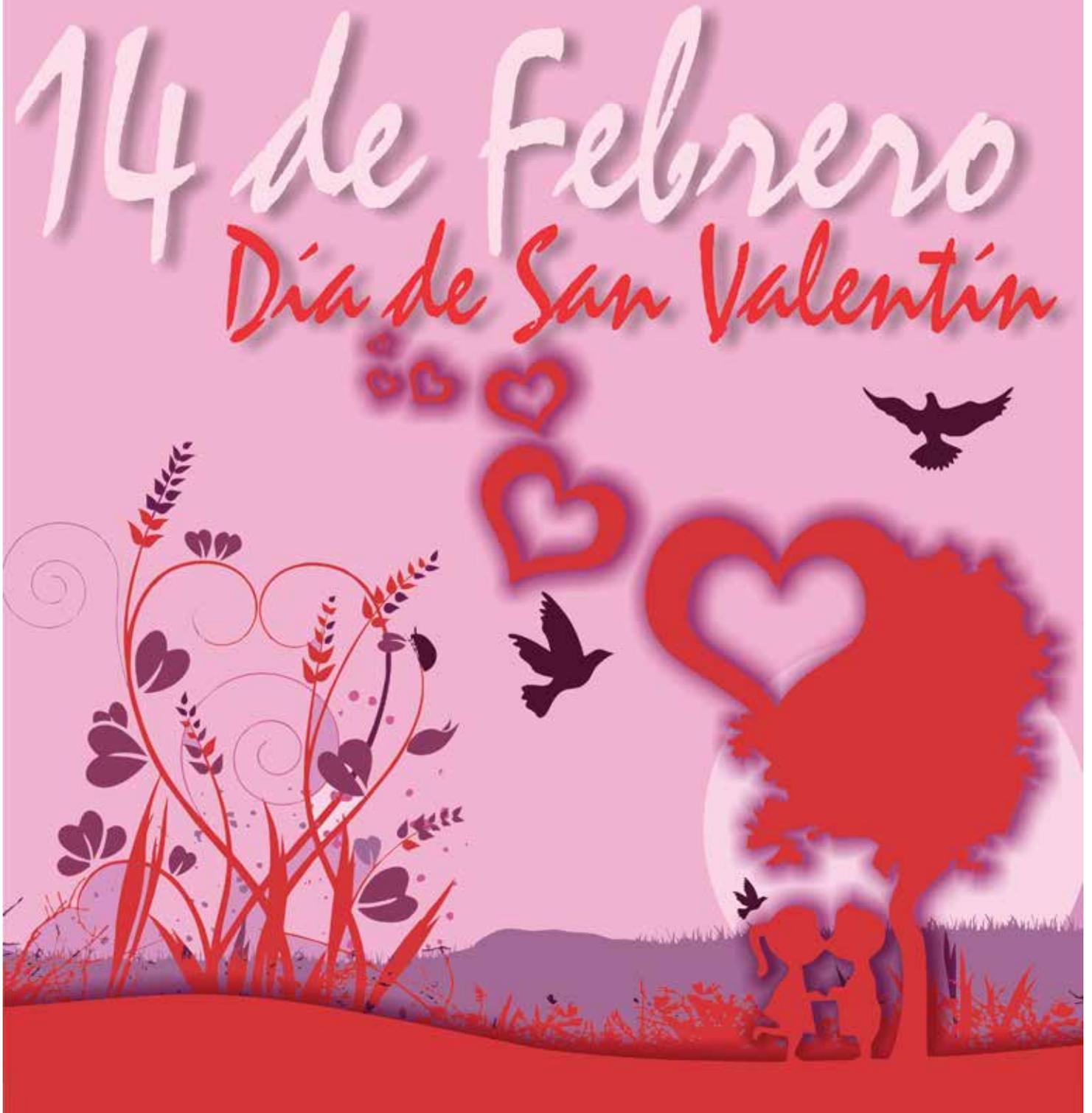


CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

FEBRERO 2016



El amor y la amistad

Por Araceli Gómez-Aldana

Feliz febrero a todos. Este mes celebramos el amor y la amistad. Siempre me ha interesado la psicología detrás del sentimiento de amor. Como humanos todos o casi todos hemos sentido amor por alguien. Sentir amor por alguien está en nuestra naturaleza y también reconocemos que hay diferentes tipos de amor. Desde niños y niñas sabemos lo que es el amor y entendemos que podemos amar a diferentes personas y cosas. La primera interacción que tenemos casi siempre es con un familiar como papá y mamá. Sin embargo, a pesar de que todos hemos sentido un tipo de amor, se sabe muy poco acerca de lo que realmente es el amor.

Todos sentimos cosas diferentes cuando estamos enamorados y no hay realmente una definición de lo que es el amor y no hay una forma única de cómo actuar o qué hacer cuando estamos enamorados. Recientemente, en el mundo de la ciencia, neurólogos han empezado a estudiar lo que es el amor, como actúa nuestro cerebro cuando estamos enamorados y los efectos cuando alguien a quien amamos nos decepciona. El efecto o sentimientos de amor es algo que por años se ha expresado con canciones, poemas, historias de amor y hasta fantasía. Por mucho tiempo gente ha creído que el amor romántico es parte de lo

sobrenatural, de la magia y que el amor tiene el poder de otro mundo. Muchos creen que la pasión de amor es una fuerza etérea que envuelve a la mente y puede vivir por siempre.

Nuestra cultura y los medios de comunicación tienen mucho que ver con la forma en que expresamos nuestro amor. Las películas románticas, las telenovelas, y videos musicales son un ejemplo de cómo, según el medio, demostramos y representamos nuestro amor. Pero estos ejemplos de amor son una fantasía.



Cada quien debe tener su propia expresión e idea de lo que es amar. Un problema que veo con mi generación es que no crean su propia manera de amar. Cuando salen con alguien por primera vez y no pasa lo que pasa en las películas, (como el amor a primera vista o el montaje exagerado de la cita perfecta) entonces para ellos eso no es amor. Luego, pierden interés y dejan de intentar de llegar a conocer mejor a la persona. En realidad, muy pocas veces existe el amor a primera vista y para llegar a amar alguien puede tomar tiempo y esfuerzo.

El amor debe ser celebrado. Ama a quien quieres, a tu pareja, tus hijos,

familiares, mascota, Dios, tus plantas, tus compañeros de trabajo, tu vecino, a ti mismo, o lo que sea, pero ama. Porque el amor tiene muchos beneficios para tu salud mental y tu salud física. Disfruta de tu vida y qué mejor manera de hacerlo que con alguien o algo que amas.

Un aviso que estoy feliz de anunciar a todos ustedes es que este año para nuestro servicio de Impuestos Gratuitos habrá tres sitios que son específicamente bilingües. Uno tendrá lugar en El Centro Comunal Latino y dos se llevarán a cabo en la Iglesia de San Pablo después de la misa en español. Las fechas serán: 14 y 28 de febrero 2016 en la iglesia católica St. Paul de 12 pm a 4:00 p.m. sólo con cita previa. El 3 de marzo 2016, en el Centro Comunal Latino de 5 pm a 7 p.m. no se necesita cita previa. Estos tres sitios son completamente bilingües. Los preparadores están listos para hacer su declaración de impuestos sin costo alguno para usted. Todas las preguntas sobre el servicio gratuito de impuestos o para hacer una cita por favor póngase en contacto conmigo al 812 349-3860.



Índice:

Editorial	p 2
El Centro Comunal Latino	p 3
Cielito Lindo	p 4
Centro de Crecimiento Humano ..	p 5
Haga un presupuesto	p 6
Eventos	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 Abril 2016 es el 28 de Febrero



Proteja Su Sonrisa: ¡Cuidado con la Enfermedad de las Encías!

Por La Junta Directiva Del Centro Comunal Latino

Muchos adultos padecen de una u otra forma de la enfermedad de las encías (la enfermedad periodontal). Ésas enfermedades pueden variar desde una simple inflamación de las encías hasta una enfermedad grave que puede dañar los tejidos blandos y los huesos que sostienen los dientes. En casos graves, los dientes se caen.

La causa de la enfermedad de las encías

La boca está llena de bacterias. Estas bacterias con las mucosidades y otras partículas están constantemente formando una “placa” pegajosa e incolora que se deposita sobre los dientes. El cepillado y el uso del hilo dental ayudan a eliminar esta placa pero si la placa no se elimina, puede endurecerse y formar unos depósitos llamados “sarro” o “tártaro” que el simple cepillado no puede remover. Solamente una limpieza profesional hecha por un dentista o higienista dental puede eliminarlo.

La gingivitis

Mientras más tiempo permanezcan la placa y el sarro sobre los dientes, más daño pueden hacer. Las bacterias ocasionan una inflamación de las encías que se llama “la gingivitis”. Si una persona tiene la gingivitis las encías se enrojecen, se inflaman y sangran fácilmente. Por lo general la gingivitis se puede curar con el cepillado y el uso del hilo dental a diario, además de una limpieza periódica por un dentista o higienista dental.

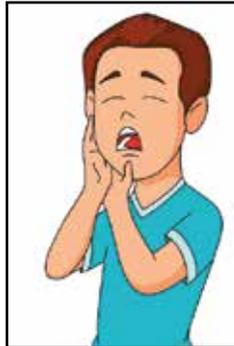


La periodontitis

Si la gingivitis no se trata debidamente puede convertirse en “la periodontitis” o “la inflamación alrededor del diente”, cuando las encías se alejan de los dientes y forman espacios o bolsas que se infectan. El sistema inmune del cuerpo de la persona lucha contra las bacterias a medida que la placa se extiende y crece por debajo de la línea de las encías. Las toxinas de las bacterias y la respuesta natural del cuerpo contra la infección empiezan a destruir el hueso y el tejido conjuntivo que mantienen a los dientes en su lugar. Cuando la periodontitis no se trata debidamente, los huesos, las encías y los tejidos que sostienen los dientes se destruyen hasta que los dientes se caigan.

Los síntomas de la enfermedad de las encías

- Mal aliento que no se quita
- Encías rojas o inflamadas
- Encías muy sensibles que sangran
- Dolor al masticar
- Dientes sensibles y flojos
- Encías retraídas o dientes que se ven más largos de lo normal



El tratamiento

El objetivo principal del tratamiento es controlar la infección de las encías y el tratamiento varía según la extensión de la enfermedad. Toda clase de tratamiento requiere que el paciente continúe con un buen cuidado diario de los dientes en casa. Entre los posibles tratamientos son:



- La limpieza profunda, cuando el dentista, periodoncista o higienista dental utiliza un método de limpieza llamado el raspado y alisado de las raíces para quitar la placa. El raspado consisten en remover el sarro que se ha depositado por encima y por debajo de la línea de las encías. El alisado de la raíz elimina las áreas ásperas que pueda tener la raíz del diente donde se acumulan los gérmenes.
- Medicamentos
- Cirujía

~Fuente: Department of Health and Human Services, NIH.

PRÓXIMOS EVENTOS:

“La Comunicación Entre Pareja” para adultos, de 1:00 a 2:00 de la tarde el sábado, 6 de febrero, con los estudiantes de posgrado del Center for Human Growth de Indiana University, en salón 2B de la biblioteca pública. Habrá cuidado de niños en el salón 2C.

El Centro Comunal Latino le invita a una presentación

LA COMUNICACIÓN ENTRE PAREJA
(No se tiene que ir con su pareja!)

El sábado 6 de febrero
1:00 a 2:00

Dónde:
la biblioteca pública salon 2B
(cuidado de niños en el salon 2C)

¡Todos los participantes recibirán regalos y habrá una rifa!
¡Gratis!



La elección de estar en pareja implica compartir la vida con otro. Aprender a negociar y a confrontar las diferencias es una buena estrategia preventiva de crisis.

De acuerdo con datos del INEGI, los divorcios en México tienen una tendencia ascendente, en 1993 existía un 5% de separaciones por cada 100 uniones, mientras que a partir de 2011 esta relación aumentó a un 16%.

Del año 2000 a 2011, el porcentaje de matrimonios se redujo 19.3 por ciento y el de los divorcios aumentó 74.3 por ciento. Según estudios realizados por la universidad de las Américas, en México, los principales factores de rompimiento en las parejas son: falta de comunicación, la infidelidad, los problemas económicos y la violencia.

Uno de los principales elementos que denotan la falta de comunicación en las parejas es la incapacidad de establecer negociaciones sanas y equitativas que fortalezcan el vínculo de amor en lugar de incitar a la separación.

Negociar para acordar, es como bailar tango, es un baile en el que siempre hay dos, nadie lo puede bailar solo, en sus movimientos, uno avanza mientras la pareja retrocede, para después avanzar y dejar que la pareja ceda. Es imposible lograr esto sin una buena comunicación.

Antes de negociar es indispensable tener perfectamente claro qué es lo que quieres, hasta dónde estás dispuesto a ceder, y qué es irrenunciable.

Una regla básica en la negociación efectiva es



evitar las concesiones por adelantado. La mejor táctica de negociación es conocer las necesidades del otro, de esta manera tu posición será más fuerte. La regla de oro de la negociación: Pedir más de lo que realmente quieres. La mejor oportunidad para negociar se da al inicio de una relación.

Es frustrante pedir y no obtener nada. Pero recuerda que no debes culpar a tu pareja, muchas veces el error reside en por no saber manejar la situación.

TIPOS DE NEGOCIACIÓN EN LA PAREJA

- Escalonada: ambos van cediendo en su deseo óptimo hasta llegar a una decisión que sea aceptada por ambos

- "Quid pro quo": "chana por Juana" o esto por lo otro. "Hoy vamos a ver la película que tú quieres y mañana la que yo quiero"; "te cambio esta tarea por esta otra"

- Combinada: intento de incluir en la decisión final los deseos de ambos. "Combinar armónicamente los estilos de ambos en la decoración.

PASOS EN LA NEGOCIACIÓN

- Negociar no es pelear. Si deseas arribar a una solución adecuada para ambos, ten en cuenta que el otro te importa, que lo amas y que una pelea no tendría ningún sentido.

- Reconoce y evita formas erróneas de manejar un conflicto. Evita que

alguno de los dos asuma una actitud de sumisión, ya que esto propiciaría un falso acuerdo. Tampoco es conveniente la participación de terceros. Siéntete con la libertad de expresar tus miedos, enojos, contradicciones, deseos y esperanzas.

- Entiende que pareja implica ser parejos. No olvides que estás en una relación de dos. El fin de la negociación es justamente que sea "parejo para la pareja".

- Ten solidaridad emocional. Es posible que en el proceso salgan a la luz temores, enojos, inseguridades o cuestiones del otro que te molesten. Ten presente que si se despiertan tales sentimientos es porque hay mucho en juego y porque el amor despierta emociones desconocidas y sorpresivas hasta para quien las percibe.

- No interpretes pensamientos ni sentimientos del otro. Es frecuente escuchar en discusiones de pareja frases tales como "yo sé que tú no me quieres más"; "yo sé lo que tú estás pensando"; "yo sé que me eres infiel, lo presiento". No eres clarividente, ni adivino, ni tienes una bola mágica. Es imposible saber a ciencia cierta qué es lo que siente y piensa la otra persona, si no se le pregunta.

RECUERDA:

- No dejar cabos sueltos: imaginarse la solución en detalle y plantearla al otro

- Escribir el acuerdo: no confiar en la memoria; repetir lo acordado para que no haya confusión y en lo posible escribirlo delante del otro

La decisión de negociar nace del amor que se sienten. Si te guías por él, encontrarás la mejor forma de solucionar y enfrentar cualquier obstáculo.



El Amor, La Amistad, y la Salud Mental

Por Olivia Ríos, Directora Asistente del Centro de Crecimiento Humano

Este mes celebramos el amor y la amistad, pero a pesar de que usualmente solo se celebra el 14 de febrero, el amor y la amistad juegan un papel muy importante en la salud mental todo el año. Como seres humanos, tenemos la necesidad de tener contacto con otras personas, ya sea en amistades, familiares, o amorosas. El tener esas conexiones nos ayuda a mantenernos física y mentalmente saludables. También vice versa: la falta de contacto social puede ser perjudicial para la salud de uno.

Varios estudios han mostrado que las relaciones sociales son buenas para la salud. Se ha encontrado que pacientes que tienen enfermedades como el cáncer o problemas del corazón pero cuentan con contacto social tienden a sobrevivir estas enfermedades más que las personas que no tienen contacto social. Las personas que tienen estas relaciones sociales también tienden a vivir una vida más larga y se enferman menos. Aparte, hay beneficios mentales y emocionales. Las personas sociales también tienen menos estrés y menos



probabilidades de caer en una depresión u otros problemas de salud mental. También tienden a sentirse más apoyadas y felices. En mi experiencia como psicóloga

en formación, me ha tocado ver como las personas que tienen alguien con quien platicar y pasar tiempo se recuperan más pronto y más fácilmente de los problemas de salud mental.

En cambio, el estar aislado tiene un impacto sumamente negativo en la salud mental. El problema con esto es que se vuelve un ciclo que puede ser muy difícil de cambiar. Por ejemplo, cuando uno está deprimido, pierde las ganas de hacer cosas que antes disfrutaba, como pasar tiempo con otras personas. Al quedarse solo en casa, uno no recibe el apoyo, la atención, y hasta la distracción que sucede con otras personas. Esto empeora la depresión, quitándole a uno aún más las ganas de ver a otras personas. En mi experiencia, cuando una persona está aislada, es más propensa a los problemas de salud mental y el progreso es más lento y difícil (como en el caso de personas que acaban de llegar a este país y no tienen familia o amigos acá).

Entonces, el tener contacto social con otras personas es lo más saludable que uno puede hacer, ¿no? Bueno, no necesariamente. Para recibir todos los



beneficios del contacto social, estas relaciones tienen que ser saludables. Es decir, uno se tiene que sentir satisfecho, respetado, y valorado. Si sus amistades/

familiares/pareja lo estresan más de lo que los disfruta, esto también puede perjudicar su salud. Lo mejor es rodearse de personas que lo hagan a uno sentirse bien.

En este mes del amor y la amistad (y no está de más también hacerlo el resto del año), aproveche para pasar más tiempo con sus amigos, su familia, y su pareja. Platique con los demás, preséntese con personas que no conoce, acepte invitaciones, y conéctese con los demás. No tan solo le ayudará a cultivar amistades, ¡también le ayudará a mantenerse saludable y hasta vivir una vida más larga! ¡Feliz Día de San Valentín!



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.

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

Ahorre dinero, haga un presupuesto

Por Araceli Gómez-Aldana

Use esta hoja de trabajo para ver cuánto dinero gasta este mes. Luego, use la información de este mes para ayudarle a planificar su presupuesto del próximo mes. Algunas tarifas son mensuales y algunas vienen menos a menudo. Si tiene un gasto que no se produce cada mes, póngalo en la categoría de “otros gastos de este mes”.

MES _____ AÑO _____

Mis ingresos de este mes

Ingresos	Total mensual
Cheques de pago (como salario después de impuestos, beneficios y tarifas por cobrar los cheques)	\$
Otros ingresos (después de impuestos) como: manutención de menores	\$
Ingresos mensuales totales	\$

Ingresos

Mis gastos de este mes

	Gastos	Total mensual
VIVIENDA	Alquiler o hipoteca	\$
	Seguro de inquilino o propietario	\$
	Servicios públicos (como electricidad y gas)	\$
	Internet, cable y teléfonos	\$
	Otros gastos de vivienda (como impuestos a la propiedad)	\$
ALIMENTOS	Comestibles y artículos para el hogar	\$
	Comer fuera	\$
	Otros gastos de alimentos	\$
TRANSPORTE	Transporte público y taxis	\$
	Gasolina para el automóvil	\$
	Aparcamiento y peajes	\$
	Mantenimiento del automóvil (como cambio de aceite)	\$
	Seguro del automóvil	\$
	Préstamo para el automóvil	\$
Otros gastos de transporte	\$	
SALUD	Medicamentos	\$
	Seguro de salud	\$
	Otros gastos de salud (como citas con el médico o gafas)	\$

Eventos para la comunidad

Servicio de Impuestos Gratuito -
El servicio de impuestos gratuito fue creado para servir a la comunidad.

No viaje o pague para hacer sus impuestos. Habrá tres sitios que son específicamente bilingües. Dos se llevarán a cabo en la Iglesia de San Pablo después de la misa en español. Las fechas serán: 14 de febrero 2016 y 28 de febrero de 12 p.m. a 4:00 p.m. **sólo con cita.** El 3 de marzo 2016, en el Centro Comunal Latino, 303 E Kirkwood Ave, sala 2B de 5 p.m.- 7:00 p.m. no se necesita cita previa.

Estos tres sitios serán completamente bilingües. Todas las preguntas sobre el servicio gratuito de impuestos o para hacer una cita por favor llame al 812 349-3860.

La Comunicación Entre Pareja –
El Centro Comunal Latino, salón 2B, Biblioteca pública del Condado de Monroe – sábado 6 de febrero – 1 a 2 p.m.

El Centro Comunal Latino le invita al evento *La Comunicación Entre Pareja*, este programa está diseñado para ayudarle a comunicarse con su pareja. Las consejeras del Centro para el crecimiento humano darán una presentación sobre las técnicas preferibles para comunicarse con su ser querido. ¡No se tiene que ir con su pareja! Habrá cuidado de niños para los que lo necesiten. El evento se dará acabo en la biblioteca pública salón 2B (cuidado de niños en el salón 2C) El sábado 6 de febrero 1:00 a 2:00. El evento es gratis.

Aprenda sobre su salud dental
– El Centro Comunal Latino, salón 2B Biblioteca pública del Condado de Monroe – Las fechas y las horas están por determinarse.

Un programa dental en 3 sesiones: ¡Toda una vida de sonrisas saludables! Es importante cuidar tus dientes y sobre todo enseñarles a tus hijos como cuidar sus dientes correctamente. El Centro Comunal Latino les trae un programa diseñado en tres partes para su beneficio. Aprenderá sobre el cuidado de dientes y como mantener su sonrisa saludable. Este programa está dirigida a los niños/niñas y a los padres. Durante la presentación estará presente una asistente dental profesional. Para más información contacte El Centro Comunal Latino al (812) 355-7513.

(Continuado)

OTROS	Costos escolares (como materiales escolares, matrícula, préstamos estudiantiles)	\$
	Otros pagos (como pagar tarjetas de crédito o ahorros)	\$
	Otros gastos que no se producen cada mes	\$
Gastos mensuales totales		\$
		Gastos

\$	–	\$	=	\$
Ingresos		Gastos		

¿Cómo está su situación financiera?

La biblioteca pública le ofrece la oportunidad de participar en una ENTREVISTA GRATUITA con un experto financiero para hablar de manera directa y confidencial por 30 minutos sobre cualquier tema de sus finanzas personales.

Todavía hay cupo para las sesiones de la semana que viene. Para hacer una cita, comuníqueme en inglés al money@mcpl.info o 812-349-3263, o en español al elcentrocomunal@gmail.com o 812-355-7513. Hay intérpretes.



2016 Servicio de Impuestos

¡RAPIDO! ¡CERTIFICADO! ¡GRATIS!

¿Trabajó usted en el 2015? Podemos asistirle:

- Rendir su planilla de impuestos (estatal y federal)
- Hacer solicitud de un ITIN
- Recibir el credito por ingreso del trabajo (EITC como sus siglas en Ingles)
- Recibir el Credito Tributario por Hijos

**Para más información
marque 349-3860.**



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