

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Boletín Comunitario

MAYO 2016

Primavera 2016



Bloomington, IN.

Bloomington celebra el mes de la bicicleta

Por Araceli Gómez-Aldana

Cada año la ciudad de Bloomington celebra el mes de la bicicleta en mayo. Bloomington se ha establecido como una ciudad accesible a los que andan en bicicleta y la ciudad hasta recibió el premio Amigo de La Bicicleta a nivel oro en su categoría. Celebré con la comunidad este mes, sí le gusta andar en bicicleta, quiere aprender o busca actividades para la familia no tiene que buscar más. Aquí hay algunos eventos a los que puede asistir:



Clase de viaje al trabajo en bici:

¿Listo para intentar viajar al trabajo en bici? En esta clase gratis aprenderá cómo ser su propio motor. Ven a ver qué tipo de bicis, equipo, y ropa necesita para estar cómodo mientras disfrute el viaje. Las clases se darán en el Ayuntamiento. La clase está dirigida a los que tengan 16 años en adelante. La primera clase será el 30 de abril de 2 a 6 p.m. inscribirse antes del 28 de abril. La segunda, el 14 de mayo de 2 a 6 p.m. inscribirse antes del 12 de mayo. Para inscribirse, contacte a Anna Dragovitch al dragovia@bloomington.in.gov o 349-3530.

Clase para aprender andar en bicicleta:

Pasa el verano entero viajando en su bicicleta después de asistir esta clase. Principiantes aprenderán cómo manejar sus bicicletas con seguridad y confianza con instrucción individualizada, y también aprenderán sobre el mantenimiento, seguridad vial, y la manera correcta de usar el casco. Cada participante recibe un casco gratis y tiene que traer una bici sin ruedas de entrenamiento. Se anima a los padres que participen y tienen que quedarse en el sitio con sus hijos(as). Martes–Miércoles–Jueves, Mayo 3–5 de 4:30-5:30 p.m. Registración termina el 29 de abril. Martes–Miércoles–Jueves, Mayo 10–12 de 5:30-6:30 p.m. Registración termina el 6 de mayo. Las clases se darán a cabo en Sherwood Oaks Christian Church, 2700 E. Rogers Rd. Registrarse en el departamento de parques y recreación ubicada en el Ayuntamiento.

Viaje en Bici para Mujeres:

¡Mujeres de Bloomington: Recorre la ciudad en bici mientras conoces nuevas amigas! El jueves 5 de mayo de 5:30 a 6:30 de la tarde. Para edades 16 años en adelante. El lugar de reunión será en la escultura Banquete



de Bloomington que está a un lado del estacionamiento del Ayuntamiento.

Rodeo de bicicletas:

El Rodeo de Bicicletas es un evento gratis y enfocado en familias. El evento entretiene y educa a los niños sobre seguridad en bicicleta y la importancia de usar un casco. Los participantes pueden andar por un curso de obstáculos, disfrutar comida sana, y aprender algo nuevo. Por favor traiga su propia bicicleta. Algunas bicicletas estarán disponibles para uso en el Rodeo. Este evento se dará a cabo el 21 de mayo de 10 de la mañana a 12 de la tarde en el estacionamiento de la calle Rogers y calle 10, cerca del B-Line Trail. Es gratis y está dirigido a niños entre 4 a 12 años de edad. Asistencia de un padre o guardián es necesario.

Para más información visite Bloomington.in.gov/parks.



Índice:

| | |
|---------------------------------|-----|
| Editorial | p 2 |
| El Centro Comunal Latino | p 3 |
| Cielito Lindo | p 4 |
| Centro de Crecimiento Humano .. | p 5 |
| Tormentas y tordanos..... | p 6 |
| Porque se debe reciclar..... | 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

Diseño: Araceli Gómez-Aldana

Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de Julio 2016 es el 28 de Mayo



¡La Seguridad Alimentaria!

Por La Junta Directiva Del Centro Comunal Latino

Ahora con el cambio de clima es más importante que nunca seguir las reglas de la seguridad alimentaria para prevenir la intoxicación alimentaria con sus síntomas de náuseas, vómitos y diarrea.

Las cuatro reglas principales para mantener los alimentos seguros para su consumo son: **limpiar, separar, cocinar y enfriar.**

Limpiar: Lávese las manos y lava las superficies frecuentemente

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de preparar la comida.
- Lave las tablas para cortar, los cuchillos, los utensilios de cocina y las mesadas con agua caliente y jabón después de preparar cada comida y antes de preparar la siguiente.
- Use tablas para cortar de plástico o de otros materiales no porosos.
- Limpie las superficies de la cocina con toallas de papel. Lave las toallas de tela para cocina a menudo en el ciclo caliente de la lavadora de ropa.

Separar: No permita la contaminación cruzada

- Separe las carnes, aves y mariscos crudos de los demás alimentos en el carrito de compras del supermercado.



- Guarde las carnes, aves y mariscos crudos en un plato cubierto en la parte inferior del refrigerador para que no goteen sobre otros alimentos.
- Si es posible, use diferentes tablas de cortar, una para las carnes crudas y otra para las ensaladas y otros alimentos que están listos para consumir.
- No coloque nunca los alimentos cocidos en un plato en el que anteriormente había carnes, aves y mariscos crudos.

Cocinar: Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas para matar las bacterias peligrosas



- Use un termómetro para alimentos, el cual mide la temperatura interior de las carnes y aves cocidas para asegurarse que estén bien cocidas.
- Cocine la carne de res por lo menos a 145°F y déjela descansar por 3 minutos antes de consumirla. Cocine las aves (pollo, pavo, pato, ganso) a 165°F. Cocine el jamón crudo a 145°F y déjela descansar por 3 minutos antes de comerla y recaliente el jamón cocido a 140°F.
- Cocine la carne molida por lo menos a 160°F.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara tengan una

consistencia firme, no líquida.

- Cocine el filete fino de pescado hasta que se desmenuce con facilidad. Cocine el filete grueso de pescado a 145°F.
- Al recalentar las salsas, sopas y salsas de carne déjelas hervir. Caliente bien los restos de comida a 165°F. Para estar seguro, use el termómetro para alimentos.

Enfriar: Enfríe los alimentos perecederos rápidamente y descongélelos como corresponde.

- Nunca se debe dejar las carnes y productos lácteos fuera del refrigerador por más de 2 horas.
- Nunca se debe descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Hay que descongelarlos en el refrigerador o en el microondas.



~Fuente: Programa "Coma bien/ Manténgase activo"

El Centro Comunal Latino:

303 East Kirkwood Ave.
Bloomington, IN 47408 Sala 200
(812) 355-7513
elcentrocomunal@gmail.com



Por fin llegó la primavera. El cambio de clima poco a poco se hace notar. Atrás están quedando las abultadas chaquetas, los diferentes artículos de lana, para dar paso a ropa más liviana y cómoda. Pero, ¿qué hacemos con todo lo que ya no usaremos? La respuesta la trae la popularmente conocida como "limpieza profunda de primavera".

Aquí les dejo algunos consejos para que este cambio de estación deje su casa reluciente, sin tener que morir en el intento de guardarlo todo en poco espacio:

1. Revisa tu ropa de invierno

Existen artículos que están pensados para varias temporadas, pero seguramente algunos de ellos ya cumplieron su ciclo. Lo mejor es darse el tiempo y comenzar a revisar prenda a prenda lo que realmente guardarás para la temporada invernal. Si hay cosas que solo has dejado de usar, pero están en buenas condiciones, averigua de algún hogar para donarlas.



2. Echa un vistazo a tu botiquín

Si pasaste un invierno muy crudo y más de alguien se enfermó en tu casa, es tiempo de revisar las fechas de vencimiento de todo aquello que

quedó sin usar. Si tienes hijos pequeños, por favor deja las medicinas donde no puedan alcanzarlas, pues la ingesta de algún de ellos puede ser fatal.



3. Aprovecha y lave toda tu ropa gruesa

Mucha ropa pasará meses guardada, es ahora cuando el sol nos brinda la oportunidad de lavarla y dejarla con buen aroma para ser guardada de manera óptima.

4. Renueva tus plantas

Muchas de tus plantas en el jardín morirán, pues son de temporada. Es tiempo de dejar una pequeña parte de tu presupuesto para darle nueva vida a tu hogar, comprando algunas flores económicas, pero no por eso menos bellas.



5. Cambia tus cortinas

En invierno, muchos de nosotros recurrimos a cortinajes más gruesos, pues es necesario quedar protegido del

frío. Pues bien, ahora es la oportunidad de cambiar tus cortinas por colores más alegres y vibrantes. Por supuesto, antes de guardar las que reemplazarás, lávalas para quitarles el polvo y ácaros que puedan tener.

6. Revisa los juguetes de tus hijos

No es de extrañar que algunos de ellos estén sin algunas piezas, rotos o que ya no sean de su gusto, pues a medida que crecen sus preferencias cambian. Así que una buena oportunidad para deshacerte de ellos es la limpieza primaveral.



7. Haz una lista

La idea es que cada habitación de la casa quede limpia, para facilitar el proceso es una muy buena idea confeccionar una lista para cada espacio, de esta forma te asegurarás que nada faltará.

Espero que estos consejos te sirvan para renovar el aire de tu casa, sin duda alguna, después de este "ritual" anual lograrás que todos en casa se sientan más cómodos, que tu hogar se vuelva más acogedor y facilitarás la vida cotidiana de todos los integrantes de la familia, pues cuando las cosas están en su lugar, hasta los días parecen durar más y la felicidad del hogar, aumenta.



El proceso del duelo

Por Olivia Ríos, Directora Asistente del Centro de Crecimiento Humano

En los 6 años que llevo en las prácticas de consejería y psicología, me ha tocado trabajar con varias personas que han perdido a un ser querido y acuden a la consejería para recibir ayuda con el proceso emocional. Más allá de la pérdida y el dolor, el duelo se puede volver un obstáculo en la vida cotidiana y frecuentemente las personas dejan de participar plenamente en sus vidas o no siguen adelante si no han podido completar el proceso de duelo.

El duelo es la reacción emocional, mental, física, y social ante una pérdida significativa. Uno puede pasar por el proceso de duelo con cualquier tipo de pérdida, ya sea un ser querido o hasta una mascota. A veces la pérdida tiene la forma de una relación que ha terminado. Incluso, hasta eventos difíciles pueden causar dolor y sensación de pérdida, como cuando un hijo se casa y se va de la casa de los padres.

El duelo tiene 5 etapas que son similares para todos. La etapa que suele ser la primera es la de negación. En esta etapa, al principio uno se rehúsa a creer que la pérdida ha pasado, a aceptar la situación, y se piensa que en cualquier momento uno va a “despertar de la pesadilla.” Después viene la etapa de la ira, furia, o enojo. Puede que uno empiece a buscar razones o culpables, o hasta se puede culpar a sí mismo por lo sucedido. Este proceso mental usualmente va acompañado por la ira, la cual caracteriza esta etapa. En la tercera etapa, la etapa de negociación, uno empieza a tratar de concertar pactos, usualmente con Dios, para que le regrese a uno lo perdido. Esto pasa incluso a pesar de que uno sabe la realidad y lo imposible que sería. Después llega la etapa de dolor

o depresión. Es aquí que uno siente el verdadero peso de la pérdida y se siente una tristeza inmensa. El poder reconocer estas emociones es importante para sanar. La última es la etapa de aceptación y resolución. Aquí la persona acepta la pérdida, entiende que la vida continúa, y consciente los cambios que vienen con la pérdida.

Aunque el duelo tiene estas 5 etapas, la experiencia de cada persona es diferente y en sí el proceso puede ser diferente para todos. Para empezar, no todas las personas pasan por todas estas etapas. Por ejemplo, si alguien ha perdido a su pareja después de una lucha contra el cáncer, puede que no pase por la etapa de negación, ya que se ha preparado para la pérdida desde algún momento después del diagnóstico de cáncer en su pareja, o que la negación haya ocurrido mientras la pareja estaba viva. También puede ser el caso que uno no pase por las etapas en este orden, o que vuelva a una etapa que ya haya ocurrido.

Hay tres cosas que me gustaría enfatizar sobre el duelo. La primera es que muchas personas creen que el dolor de la pérdida debe pasar pronto y uno tiene que asumir la situación, pero no es el caso. Me ha tocado trabajar con personas que duran años y años en el proceso de duelo. Como lo mencioné anteriormente, la experiencia de cada persona es diferente, incluyendo el tiempo que se toma uno en sanar. Pero si siente que está estancado en una de las primeras cuatro etapas,



puede ser tiempo de platicar con una consejera que le pueda ayudar a llegar a la etapa de aceptación. La segunda es que uno no tiene que “olvidarse” de su ser querido o dejar de seguir viviendo su propia vida para llegar a la última etapa. Es posible honrar la memoria del ser querido mientras uno sigue con su vida, lo cual es mucho más saludable. Si está teniendo problemas en la vida cotidiana o ha abandonado sus responsabilidades o cosas que antes disfrutaba, también puede ser tiempo de hablar con una consejera. Y por último, una de las cosas más importantes del duelo es poder tener el apoyo de otras personas y poder hablar sobre la pérdida. Una de las razones que puede impedir progresar a la etapa de aceptación es el no desahogar o hablar de la pérdida con otros seres queridos. Recuerde que hay esperanza de sanar y seguir adelante, aunque no se sienta así después de la pérdida.

Si quisiera platicar en español con una consejera sobre su pérdida o el proceso de duelo, puede pedir una cita en uno de 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.

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



La primavera, el tipo de tormentas

Por Maria Carrasquillo

La primavera trae consigo temperaturas más agradables, el retorno de aves migratorias y días más largos. Pero también trae consigo tormentas eléctricas y la posibilidad de vientos fuertes, incluyendo tornados. Aunque esto puede parecer alarmante para personas que no han tenido la experiencia de la primavera en Indiana, no hay razón para alarmarse. Con la información correcta, puede prepararse usted y su familia para cualquier eventualidad de la temporada.

Cuando la Oficina del Negociado del Clima en Indianápolis observa un sistema de tormentas a través del equipo de radar, una determinación es hecha acerca del tipo de tormenta y el peligro que puede traer a la comunidad. **Una advertencia de tornado** indica que existe la posibilidad de que esta tormenta o sistema de tormentas puede producir un tornado que afecte el área donde reside. Un aviso de tornado significa que un tornado ha sido observado directamente o ha sido visto en la imagen del radar dirigiéndose al área que está bajo ese aviso. Tanto las advertencias como los avisos son emitidos al nivel del condado o parte de un condado que se encuentren en la trayectoria de la tormenta.



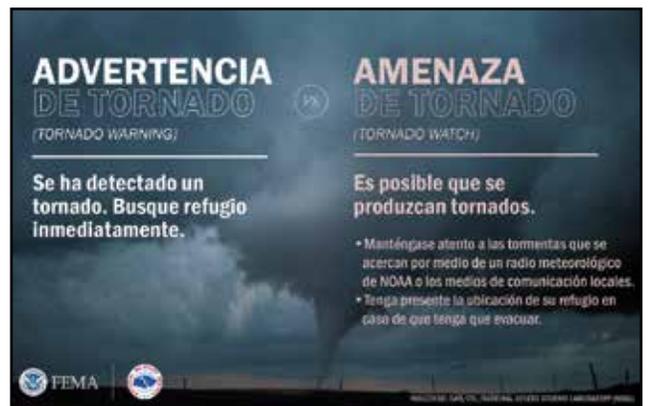
Durante una advertencia, es importante estar al tanto de la información acerca del sistema de tormentas. Esto puede ser hecho

escuchando emisoras locales, estaciones de televisión o sitios de internet que se especialicen en noticias locales. Preste atención a los cambios rápidos en el clima, especialmente si el viento se torna violento. Siga su plan de acción durante emergencias y busque un sitio seguro.

Durante un aviso, es importante que inmediatamente se mueva a un lugar seguro dentro de un edificio, donde tenga la protección de paredes interiores lejos de las ventanas. Si se encuentra fuera de un edificio, muévase inmediatamente al edificio más cercano y busque un lugar alejado de las ventanas, preferiblemente un sótano. Un área con terreno bajo, como una zanja, también puede ser utilizado cuando no se encuentre cerca de un edificio.

Hay algunas estructuras que no son recomendadas como lugares donde buscar albergue durante tormentas con vientos fuertes. Las casas móviles, (o casas rodantes) por ejemplo, no tienden a estar ancladas debidamente al suelo. Esto puede causar que el viento desaloje esta estructura, y personas buscando refugio dentro pueden terminar con heridas graves.

Otro lugar que es utilizado incorrectamente, y desafortunadamente visto en películas cinematográficas como un posible lugar de refugio son los puentes. El diseño de los puentes ocasiona que el viento se mueva mucho más rápido debajo del puente, empujando todo lo que encuentra hacia fuera y ocasionando daños, incluyendo empujando fuera



a las personas que se refugian bajo esos puentes.

Los individuos que se encuentran fuera de un edificio durante un aviso van a escuchar las sirenas de aviso de emergencia del condado, que producen un sonido fuerte y prolongado para avisar a todas las personas que estén trabajando a la intemperie que se acerca un tornado. Estas sirenas también suenan el primer viernes de cada mes alrededor del mediodía como parte de una prueba del sistema de aviso de emergencia local.

Si le interesa aprender más acerca de cómo usted se puede preparar antes de que ocurra una emergencia, la Agencia Federal de Manejo de Emergencia (FEMA, por sus siglas en inglés) tiene una página de internet en español (www.fema.gov/es). La Cruz Roja Americana también tiene información disponible acerca de preparación para desastres en www.redcross.org/cruz-roja/preparate.



Porque se debe reciclar

Por Molly Wagschal

Reciclar es una de las maneras más fáciles en que se puede ayudar el medio ambiente. Hacer productos de materias recicladas disminuye la necesidad de utilizar las materias primas, las cuales son muy valiosas, y disminuye la cantidad de energía que requiere el proceso de manufacturar, así que cuando se recicla, se conservan las materias primas y la energía.

Otro beneficio de reciclar es que reduce los vertederos. En los Estados Unidos hay más de 3 mil vertederos activos, los que son muy perjudiciales para la gente y el medio ambiente. Producen muchos gases causantes del efecto invernadero y con residuos peligrosos. Además, los vertederos destruyen los entornos naturales de la flora y fauna. Tomar el tiempo para reciclar tendrá impactos positivos para la planeta.



La ciudad de Bloomington provee un servicio gratis en que se recoge el reciclaje con el resto de

la basura cada dos semanas en el día normal de la recolección de la basura. También, la ciudad provee un recipiente de reciclaje oficial para cada residente, sin cargo. Además, se puede comprar privadamente otros recipientes que no exceden 35 galones en capacidad. Para utilizar este servicio, hay que separar el reciclaje en los recipientes y dejarlos con la basura en el bordillo.

Hay que organizar el reciclaje en dos categorías: los envases de papel y cartón por una parte, y los contenedores de cristal, botellas de plástica, y latas metálicas por otra.



Algunos ejemplos aceptables de envases de papel y cartón incluyen las revistas, los periódicos, los correos, las cajas de zapatos y cereales, etc. Deben estar secos, y no pueden tener capa de cera, como la tienen algunos tipos de cartones de leche y de comida congelada.



La otra categoría incluye las latas para comida y bebida, las botellas de cristal, y cualquier plástico que tenga un número de clasificación entre 1 y 7. Estos números están en el centro del



símbolo de reciclar que se ve en los productos de plástico. Ejemplos de plásticos aceptables son las bolsas (limpias) del supermercado y las tapas de las botellas de leche. Deben enjuagar las latas y botellas y quitarles las tapas.

Hay algunos objetos que no se pueden reciclar, y estos son las bombillas eléctricas, el cristal de las ventanas, el poliestireno (pero fíjese que algunos tipos de poliestireno se clasifican entre 1 y 7), las perchas de alambre, y las cajas con capas de cera. Para desechar estos objetos de manera responsable para el medio ambiente, se puede ponerse en contacto con una empresa o un individuo que reutiliza estas materias.

En adición a reciclar, para ayudar el medio ambiente se pueden usar las materias orgánicas, como las cáscaras y pieles de frutas y verduras, como compostaje. Esta es una buena actividad porque el compostaje se descompone naturalmente. Solo se necesita un contenedor de compostaje. Reciclar y abonar son maneras fáciles en que cada persona puede ayudar a su comunidad local y al medio ambiente global.



~Fuentes: www.bloomington.in.gov/recycle - www.slwp.org.uk/what-we-do/recycling-composting/why-it-is-important-to-recycle-and-compost/ - www.earth911.com/eco-tech/the-lowdown-on-landfills/



UN CAMPAMENTO DE VERANO PARA NIÑOS LATINOS

Cuándo: Los jueves, 10:00 a 1:00 de la tarde,
26 de mayo, 2 de junio, 9 de junio,
16 de junio, 23 de junio y 30 de junio

Quiénes: Los niños latinos de 6 a 12 años de edad

Dónde: El Centro Comunal Latino
La Casa Latina (IU)
El campus de la Universidad de Indiana
La biblioteca pública
Wonderlab ~ el museo de ciencia para niños

Costo: ¡GRATIS!

Inscripción: El Centro Comunal Latino,
303 East Kirkwood Ave., Bloomington
(812) 355-7513, elcentrocomunal@gmail.com

¡La fecha límite para inscripciones es el jueves, 19 de mayo!



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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