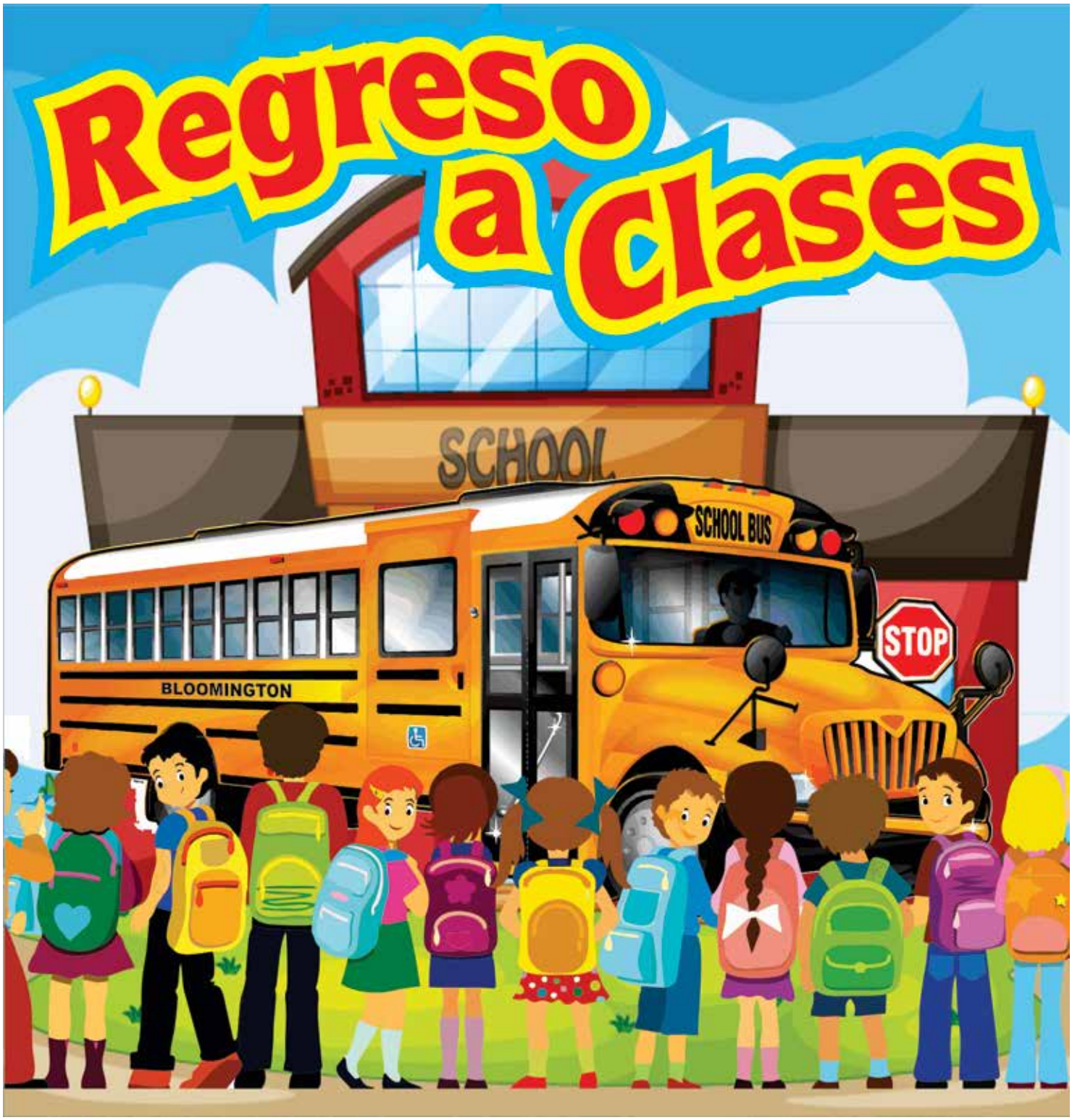
CITY OF BLOOMINGTON

Boletín Comunitario

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

AGOSTO 2016



Una despedida a la comunidad

Por Araceli Gómez-Aldana

Queridos miembros de la comunidad de Bloomington y Condado de Monroe,

Con una mezcla de emociones les anunció que este será mi última edición del Boletín comunitario. Me mudo a Chicago para trabajar y estar con mi familia y mi novio.

Durante los últimos dos años he tenido la oportunidad de conocer esta maravillosa comunidad y me da mucha tristeza despedirme. Como la Coordinadora de Programas Latinos para la ciudad de Bloomington adquirí mucha experiencia y conocimiento de los recursos que ofrece Bloomington. Estoy muy orgullosa de haber vivido y trabajado en Bloomington, esta ciudad ha sido mi casa por los últimos siete años y siempre tendrá un lugar especial en mi corazón.

Algunos de mis momentos más apreciados fueron organizar la Fiesta del Otoño. Invitamos a un mariachi y asistieron muchos miembros de la comunidad. Mi momento favorito del año es el Mes Nacional de la Herencia Hispana. Sobre todo porque la Comisión de Asuntos Hispanos y Latinos asigna sus premios de honor a miembros de nuestra comunidad. También, el Programa de Regalos durante la navidad ha sido uno de mis programas favoritos ya que he podido facilitar donaciones para que todos los niños de nuestra comunidad puedan recibir regalos. La creación del Boletín todos los meses fue fantástico porque me encanta proporcionar información en español y los voluntarios del Boletín son maravillosos. Algunos de mis recuerdos favoritos también incluyen la producción de HOLA Bloomington. La comunidad es muy afortunada en tener un programa de radio independiente donde podemos hablar de lo que queremos y entrevistar a quien queramos. Me encanto

producir HOLA Bloomington y voy a extrañar el programa y los voluntarios mucho.

También me gustaría reconocer que yo no habría sido capaz de hacer mi trabajo sin la ayuda de Lillian Casillas, Jane Walter y Beverly Calender-Anderson. Ellas han sido mi sistema de apoyo y han sido grandes mentores para mí. La colaboración que existe entre El Centro Comunal Latino y La Casa, de IU en verdad es maravillosa. Es importante reconocer que una sola persona no puede ser la voz de la comunidad latina y una persona no puede ayudar a toda la comunidad latina. Tiene que ser una colaboración y hay muchas personas que están dispuestas a colaborar con la meta de crear una comunidad unida y fuerte.

Los dejo con mi último consejo, *el saber es poder*. Lo que tú llegas a aprender nadie te lo quita. ¡No estés contento con lo que ya sabes! Como dijo Albert Einstein "La mente que se abre a una nueva idea, jamás volverá a su tamaño original". Aprende a navegar la vida por sí mismo y luego fortalece a la comunidad y ayuda a otros a alcanzar el éxito.

Con mucho cariño,
Araceli Gómez-Aldana

Índice:

Editorial ..... p 2

El Centro Comunal Latino ..... p 3

Cielito Lindo ..... p 4

Salud mental ..... p 5

Academia en Español..... p 6

Fotos ..... 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 Septiembre 2016 es el 31 de Julio

El Campamento "Operation Fit Kids" del Centro Comunal Latino

Por La Junta Directiva del CCL

Todas estas fotos son del programa Operation Fit Kids del Centro Comunal Latino, un campamento para niños de 6 a 12 años enfocado en los temas de nutrición y ejercicio que se llevó a cabo de 10:00 de la mañana a la 1:00 de la tarde los días jueves 26 de mayo y el 2, 9, 16, 23 y 30 de junio.

¡Nos divertimos mucho!

Entre otras actividades probamos distintas clases de ejercicio en un salón grande de la biblioteca pública, jugamos al aire libre en Dunn Meadow/ Pradera de Dunn, fabricamos un limpiavidrios casero y decoramos matamoscas en La Casa Latina de la IU, nos enseñaron obras con temas de movimiento y alimentación en el Museo de Arte de la IU, conocimos plantas de distintos lugares del mundo en el Invernadero de la IU y exploramos el Museo de Ciencias "Wonderlab". Nosotros también investigamos distintos aspectos de los alimentos y bebidas y comimos unos "snacks" deliciosos y nutritivos. ¡Caminamos mucho!

Esperamos poder ofrecer el campamento los días viernes cuando termina el año escolar del 2017. Para más información contáctenos al 812-355-7513 o elcentrocomunal@gmail.com, o visítenos en el Salón 200 de la biblioteca pública, 303 East Kirkwood Ave. (segundo piso detrás del elevador).

Cielito lindo

Regreso a la Escuela

por Sandy López

En un abrir y cerrar de ojos, el verano ha pasado, llevándonos al camino de "Regreso a la Escuela". Este tiempo puede ser estresante, pero nosotros queremos darte unos consejos que sin duda te contribuirán a una transición pacífica hacia un tiempo que puede ser muy emocionante en la vida de cada niño.

Establecer una rutina

Durante el verano, los niños normalmente tienen horarios más flexibles. Se recomienda que una o dos semanas antes de que empiecen las clases, vuelvas a establecer con tus hijos una hora de dormir que les de 10 a 12 horas de sueño cada noche. Así ellos estarán bien descansados y listos para aprender.

Establecer una rutina nutricional

La nutrición es un elemento clave a la hora de volver a la escuela. Dándole a tu niño los alimentos o refrigerios que contienen cantidades excesiva de cafeína o de azúcar pueden afectar la concentración y su humor general.

¡Tiempo para un poco de emoción!

Esta puede ser la oportunidad perfecta para disfrutar a tus hijos un poco más de tiempo mientras vas de compras de regreso a la escuela. Una mochila nueva, ropa nueva o útiles escolares, que ellos ayuden a escoger, puede ser un buena manera de animarlos para iniciar el nuevo año escolar con un poco más de entusiasmo.

Si es la primera vez de tu hijo en la escuela:

Una buena manera de disminuir

la ansiedad, es tomar un tour de la escuela unos días antes de que realmente comience. Algunas escuelas incluso les ofrecen a los niños y padres tomar el autobús e ir por la ruta escolar antes de tiempo. Es importante mostrarle a tu hijo donde están localizados el salón de clase, baño, gimnasio y cafetería. Motivándolos a que participen en actividades extracurriculares y programas (como deportes, club de juegos o clases de artes) es también una manera de mejorar la motivación y su experiencia de aprendizaje.

Planee tiempo adicional para salir de casa por las mañanas.

Esto es especialmente importante los primeros días de escuela. Te dará tiempo para lidiar con los berrinches u otras tácticas de evasión sin que tu hijo llegue tarde a la escuela.

Tenga todo listo por adelantado

- Asegúrese que su hijo tenga todo los útiles escolares que necesitará para el nuevo año escolar. Intenta conseguir su horario de clases por adelantado. Vayan juntos a la escuela antes del primer día de clase y localice su casillero y los salones de clases.

Ofrece a tu hijo algunas opciones

- Permitirle que escoja qué ropa llevar, qué desayunará o su color favorito para su carpeta de argollas puede hacerlo sentir en control y entusiasmado de ir a la escuela.
- Pónte en contacto con otras familias y compañeros para obtener apoyo.
- Trata de que su hijo y uno de sus compañeros de clase se reúnan a jugar antes del inicio de clases. También puede ser beneficioso hablar con otras familias sobre sus retos y logros relacionados con el regreso a la escuela.

Estableciendo una rutina, siendo consistente y planeando antes de tiempo realmente puede marcar la diferencia entre un gran año escolar o uno frustrante. Padres y familiares que trabajen mano a mano con los maestros y el personal de la escuela pueden cosechar los frutos de un niño amañado y exitoso.

¡Les deseamos a todos los padres y niños un maravilloso año escolar, lleno de aprendizaje y diversión!

Los Beneficios De Tomar Tiempo Para Usted Mismo

Por Patricia González, Consejera del Centro de Crecimiento Humano

La vida cotidiana puede estar llena de actividades que requieren horas por cumplir. Con el trabajo, estudios, cuidar a niños u otros miembros de la familia, mandados, o salir a hacer compras necesarias, el día puede estar basado solo a cumplir nuestras responsabilidades. Y nada más. Con tantas cosas que las personas tienen que hacer, es fácil ser absorto con el trayecto de la vida cotidiana y olvidar la importancia del descanso y cuidarse de sí mismo. Aunque puede ser difícil hacer un tiempo para nosotros, debemos tener en cuenta que trae muchos beneficios para la salud mental.

El tomar tiempo para usted mismo puede verse en varias formas. Puede ser planear una actividad por usted mismo, como salir a una cita con un amigo o un ser amado, o salir a comer y no tener que cocinar. Pero al tomar tiempo para usted mismo también puede ser simple, como tomar aire fresco con una caminada en el parque, leer un libro, ver un capítulo de un teleseries, o hacer ejercicios en casa. Lo que sea, descansar es una oportunidad de olvidar el estrés del día y hacer algo que usted le gusta o que usted sabe que lo va relajar.

Varios estudios y artículos han mostrado que cuidarse de sí mismo mantiene y promueva el bienestar mental. Actividades como el ejercicio baja el estrés y aumenta el ánimo y la felicidad. El ejercicio especialmente ayuda la gente sentirse mejor cuando el estado de ánimo era al principio bajo. Salir con amigos y mantener amistades fuertes baja la síntomas de depresión, sube la auto confianza, y también ayuda la gente crear un sentido de propósito y pertenencia. Además, estudios han dicho que gente que regularmente toma el tiempo para ellos mismos benefician bastantes. Estas horas de descanso previene la enfermedad y los resfríos, aumenta la productividad, y lo hace sentir más dedicado y satisfecho con la vida.

En general, cuidándose a sí mismo es una manera para refrescarse de todo el estrés del día y darle más motivación para seguir con sus siguientes deberes. Además de beneficiarlo a usted, cuidándose también ayuda a otros que viven o están en contacto con usted porque estudios han encontrado que los que se olvidan descansar tienen riesgo de sentirse mal de ánimo y baja autoestima. Esta negatividad y agotamiento puede llegar a afectar como usted se comunica o cuida de sus seres queridos. En otras palabras, esos 20 minutos o 2 horas de descanso afecta positivamente a todos!

En esta etapa del verano, aproveche a tomar tiempo para usted mismo. Decida a dedicar una parte de su día para hacer algo que le agradece y no tenga nade que ver con sus responsabilidades. Si lo encuentras difícil, una sugerencia seria a marcar ese tiempo de descanso en su calendario o dejar notas para acordarle de ver esa nueva película o hacer 30 minutos de yoga. Y también anima a otros a regularmente tomarse tiempo para ellos mismos! Disfruten este verano!

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 Academia de Inmersión en español

Por Dr. Berta Chopite

The Spanish Immersion Academy (La Academia de Inmersión en español) en Bloomington, Indiana, ha sido creada con el propósito de enseñar español usando la gramática comunicativa y pedagógica porque su uso fomenta las capacidades de comunicación y estructuras gramaticales para desarrollar mejor las competencias de hablar, leer, escribir y escuchar. Todo este proceso se desarrolla en un contexto cultural.

El programa de estudios tiene una perspectiva cultural para hacer la inmersión real. Los estudiantes estarán en contacto con personas de diferentes países para ellos escuchar los diferentes acentos y las variantes existentes del Español. Además, la academia organiza programas de inmersión en países de habla hispana para que los participantes tengan la experiencia de practicar la lengua en un contexto social y cultural. Creemos que se puede aprender más rápido y de manera más significativa cuando se participa en programas de inmersión. Nuestro objetivo es desarrollar las competencias comunicacionales necesarias para ser bilingüe.

La profesora es nativa con un doctorado en educación de IU y una especialización en la enseñanza del español como un nuevo idioma de la Universidad de Cantabria, España.

Creemos que la enseñanza debe ser una actividad interactivo en un entorno de rigor académico y en un ambiente de respecto por las diferencias individuales.

Nuestros cursos se estructuran en niveles académicos, edades e intereses particulares. Ofrecemos diferentes cursos de español que se adaptan a las necesidades de nuestros estudiantes:

A. Clases tradicionales: Inicial (personas que no tienen experiencia con el lenguaje), intermedia y avanzada

B. Clases especializadas: negocio, medicina y viajes de turismo. Se requiere conocimiento básico de Español.

C. Individualizada: Tutorías para satisfacer las necesidades de los participantes. Son clases particulares para aquellos que necesitan aprender un contenido gramatical muy específico o tienen una necesidad académica como desarrollar una habilidad cognitiva. Por ejemplo, la comprensión lectora o la escritura. Para esto, ofrecemos secciones individuales o paquetes y de 2 a 3 horas a la semana.

D. Español para el nivel de preescolar (Inmersión Total), de 3 a 5 días a la semana de 7:30 a.m. a 5:30 p.m.

E. Español para estudiantes de primaria.

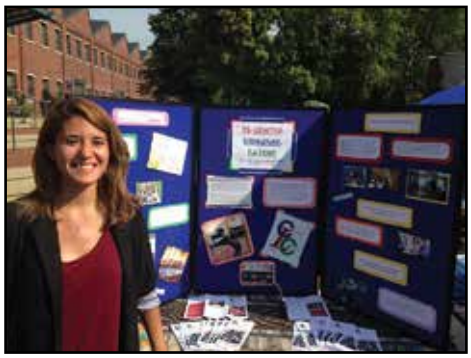
F. Español para niños y adolescente que tienen herencia del lenguaje. Es posible que la persona hable la lengua, pero no sabe componer textos escritos o preparar un discurso. En realidad no domina las competencias lingüísticas para tener éxito en el uso del Español.

Contacto:
Dra. Berta Chopite, Ph. D.
Cell: 812-391-3692
siacademia@gmail.com
www.siacademy2016.com

Algunos de mis momentos favoritos

Por Araceli Gomez-Aldana

Fotos de mis mejores memorias trabajando como Coordinadora de programas Latinos para la ciudad de Bloomington.



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

Ciudad de Bloomington
Departamento de Familia y Recursos

La Comisión de Asuntos Hispanos y Latinos de la Ciudad de Bloomington está buscando candidatos para sus premios anuales

¿Conoces a alguien que hecho contribuciones significativas a Bloomington y / o la comunidad del condado de Monroe?

Los premios son los siguientes:

*Premio Líder Latino,
*Premio Estudiante Latino Sobresaliente de High School,
*Premio Agencia o Organización Comunitaria
*Premio Partidario de la Comunidad Latina

La fecha límite para las nominaciones es el 19 de agosto de 2016. Los premios se entregarán durante la celebración anual del Mes Nacional de la Herencia.

Para más información
consulte nuestra página web en
www.bloomington.in.gov/CHLA