

CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

ABRIL 2022



BLOOMINGTON, IN.

Por Josefa Madrigal

Si usted me pregunta, “¿Recomiendan que mi hijo vaya a un campamento?” Mi respuesta es, sí.

Mis hijos adoran ir a un campamento durante el verano. También, me he dado cuenta que mis hijos desarrolla sus habilidades sociales en estar en contacto con otros niños/as. Experimentan nuevas situaciones y se relacionan con la naturaleza.

Les dejo información de algunas organizaciones que ofrecen campamento de verano.

- Kid City Summer Camp
(812) 349-3747
- Boys and Girls Club
(812) 332-2970
- Girls Inc.
(812) 336-7313
- Benneker Center
(812) 349-3705
- YMCA of Monroe County
(812) 332-5555
- Wonderlab Camp
(812) 337-1337

Entre otros..



Registraziones ya están abiertas.

Índice:

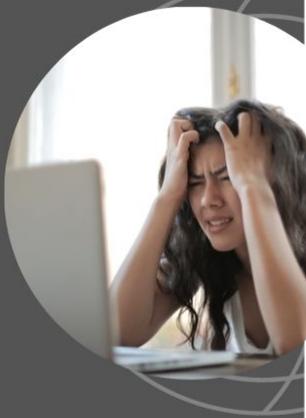
Editorial.....	p2
Crecimiento Humano.....	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
El Estrés.....	p6
Cultura.....	p7

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:

Josefa Madrigal
josefa.madrigal@bloomington.in.gov
Tel. 812-349-3860 Cel. 812-327-2259
City Hall Building
401 N. Morton Street, Suite 260
Bloomington, IN 47404

Directora: Beverly Calender-Anderson
Diseño: Josefa Madrigal
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contribuyentes.

La fecha de cierre para recibir material para el mes de junio 2022 es el 15 de abril



El estrés se define como cualquier tipo de cambio que causa tensión física, emocional o psicológica. El estrés es la respuesta de su cuerpo a cualquier cosa que requiera atención o acción. Esto puede ser tan simple como el estrés relacionado con una próxima fecha límite o el estrés relacionado con dificultades financieras o de salud. Todo el mundo experimenta estrés en algún grado en su vida cotidiana. Abril es el mes de la concientización sobre el estrés, y dado que el estrés es algo que todos experimentan, queríamos brindarle algunas formas de lidiar con el estrés.

Primero, es importante pensar en cómo se puede ver o sentir los síntomas del estrés. Una persona puede sentir de mal humor, irritabilidad o enojo; soledad; náuseas; pensamientos de ansiedad; infelicidad general; o una sensación de agobio. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como presión arterial alta o enfermedades del corazón. Es importante verificar lo que sientes en nuestro cuerpo, ya que lo que sientes emocionalmente podría estar mostrándose a través de las sensaciones corporales.

Hay algunas formas en las que puedes controlar tu cuerpo, como la meditación. Se ha demostrado que la meditación ayuda a aliviar el estrés, ¡y puedes encontrar clases de meditación en línea gratis y hacerlas desde la comodidad de tu hogar!

El estrés también es algo en lo que las personas pueden sentirse solas. Sin embargo, puede ser muy útil hablar con otros sobre cómo te sientes. Puede ser un amigo, un compañero, un miembro de la familia, alguien de la comunidad en quien confíes o un consejero. Todos pueden brindarte el apoyo que necesitas para superar momentos difíciles. A veces puede parecer que estás solo/a, pero como se mencionó antes, todos sienten estrés de alguna manera. ¡Eso también significa que otros pueden tener formas de lidiar con el estrés que podrían ser útiles para ti!

Durante este mes, tómate el tiempo para revisar tu cuerpo y los que te rodean y ver cómo el estrés puede estar afectando a ti o a los que están en tu vida. Pueden apoyarse mutuamente, mientras controlan su propio bienestar.

SOLICITE UNA CITA DE ADMISIÓN GRATUITA EN ESPAÑOL

812-856-8302

chgunido@indiana.edu

(812) 856-6975

Existen muchas costumbres y tradiciones de Pascua y Semana Santa que se celebran en todo el mundo. Algunas costumbres son parecidas, mientras que otras son muy diferentes. Pero no importa cómo ni dónde las celebres, ya que las tradiciones de Pascua suelen ser divertidas.

BRASIL

Por supuesto, tenemos que comenzar con Brasil, conocido por el carnaval más importante del mundo. Esta festividad marca el inicio de la Cuaresma (Quaresma), un periodo de prácticas religiosas que se llevan a cabo durante los 40 días antes de Pascua. En el Domingo de Ramos, los católicos y cristianos celebran la entrada de Jesucristo a Jerusalén la semana antes de su muerte y resurrección. También conocido como el Domingo de Pasión, el día marca el comienzo de Semana Santa, que concluye en el domingo de Pascua. En el domingo de Pascua, se ha popularizado regalar huevos de chocolate y conejitos entre familiares. Esta costumbre es muy común en varias partes del mundo. En algunos pueblos brasileños, las personas recrean el último día de Cristo, incluyendo su detención, juicio y crucifixión.

REINO UNIDO

En diferentes partes del Reino Unido se celebran festivales y eventos deportivos inusuales como parte de sus tradiciones de Pascua. En algunos pueblos, se realiza una carrera de tortitas donde los participantes corren mientras lanzan las tortitas al aire e intentan no dejarlas caer. El que deja caer su tortita pierde. Esta carrera se lleva a cabo el martes de carnaval o el martes de tortitas, una tradición que existe desde 1445.

¿Y adivina que reciben los ganadores? Seguramente que te lo imaginas. ¡El premio es poderse comer sus tortitas!

RUMANIA

En Rumania, la Pascua está llena de costumbres relacionadas con las tradiciones cristianas ortodoxas, parecidas a lo que pasa en Grecia. Durante la semana de Pascua, los rumanos decoran huevos de Pascua con una gran variedad de colores y diseños detallados, generalmente simbolizando diseños religiosos y mosaicos. Durante el domingo de Pascua la gente se saluda diciendo Hristos a înviat, que en español se traduce como «Cristo ha resucitado». En respuesta, la otra persona dice Adevărat a înviat, que quiere decir «Él ha realmente resucitado». Durante la misa de Pascua, la gente se reúne en la iglesia para encender sus velas con la llama sagrada que entrega el cura, llamada el fuego de Dios. Los locales llevan sus velas a sus hogares y queman ligeramente sus puertas de entrada con la forma de una cruz tres veces, símbolo de la Santa Trinidad. Esta tradición es para bendecir sus hogares.

ALEMANIA

En el pueblo bávaro se representa cada diez años una obra de teatro de la pasión de Cristo, representando su juicio y muerte. Además, se le conmemora por salvar a esta comunidad durante la plaga en el año 1633 y desde entonces lo han convertido en tradición. La obra, que se lleva a cabo al aire libre, utiliza la arquitectura de los alrededores como telón, así como los Alpes de Ammergau, donde se encuentra ubicado el pueblo. Los turistas alemanes vienen de todas partes para ver esta obra, la cual se presenta de mayo a octubre y muchas veces se agotan las entradas, así que haz tu reserva con antelación.

GRECIA

La Pascua griega normalmente se celebra después de la Pascua Católica, dado que sigue el calendario juliano. Pascua es considerada una de las fiestas más importantes en Grecia. En la pequeña isla de Corfú, el sábado de Pascua tienen como tradición tirar ollas de barro desde las terrazas marcando la primera resurrección. Esto se hace después de la misa de medianoche y después de la cena de Pascua para romper el ayuno de cuaresma. En el domingo de Pascua, se suele cocinar cordero en un pincho y se puede oler este manjar en las calles de toda Grecia. Los huevos de Pascua solo se pintan de rojo para representar la sangre de Cristo. Los niños juegan a romper los huevos de los otros sin romper su propio huevo.

FRANCIA

En Haux, como parte de la tradición de Pascua, los chef se reúnen para cocinar una tortilla enorme con miles de huevos en la plaza principal que luego se sirve a los locales el lunes de Pascua. Esta tradición se ha mantenido viva durante las últimas tres décadas, sin embargo se cree que la tradición fue iniciada por Napoleón cuando exigió que se sirviera un plato grande de huevos a sus soldados cuando pasaban por el campo. Cada año la tortilla va creciendo más y más. El año pasado, ¡se usaron más de 10.000 huevos en su preparación!

En Haux, como parte de la tradición de Pascua, los chef se reúnen para cocinar una tortilla enorme con miles de huevos en la plaza principal que luego se sirve a los locales el lunes de Pascua. Esta tradición se ha mantenido viva durante las últimas tres décadas, sin embargo se cree que la tradición fue iniciada por Napoleón cuando exigió que se sirviera un plato grande de huevos a sus soldados cuando pasaban por el campo. Cada año la tortilla va creciendo más y más. El año pasado, ¡se usaron más de 10.000 huevos en su preparación!

Fuente: mosalingua.com

**TE
INVITAMOS**

A una charla sobre la PREVENCIÓN de la

DIABETES

CUANDO: DOMINGO, ABRIL 3, 2022 A LAS 12:15PM

**DONDE: SHERWOOD OAKS CHRISTIAN CHURCH
2700 E ROGERS RD, BLOOMINGTON, IN
47401 PUERTA 5 - SALON FIRESIDE**

PREGUNTAS: CONTACTA A NORMA AL (317)654-9391

**PRUEBA
GRATIS
DEL
A1C**



INVITA:



El Estrés | Causa & Efecto

Por Sergio Lema



Sabias que durante los últimos 2 años cerca del 40% de la población mundial ha reportado que siente que el nivel de estrés con el que lidia día a día se ha incrementado, de hecho, el reporte global de emociones realizado por Gallup muestra que el 2020 y los inicios del 2021 han sido hasta ahora el tiempo con mayor nivel de estrés en la población mundial de la historia, no solo hablamos de adultos, hombres o mujeres, sino también de ancianos, jóvenes y niños.

Es interesante pensar que año tras año el “estrés” ha ido escalando posiciones en la percepción de las personas, muchos más sienten que están siendo afectados por este mal que no llega solo, sino que viene junto a la ansiedad y que va también de la mano de cosas que realizamos de manera cotidiana.

Por esto creo que sería bueno identificar que es el estrés y también que es la ansiedad, ya que ambas están relacionadas, podemos entender **el estrés** como la respuesta a una causa externa, es decir una situación que enfrentamos; y podemos comprender **la ansiedad** como la respuesta interna, de manera que es la forma que el cuerpo reacciona ante el estrés, y ambas se reflejan con algunos síntomas como, *preocupación excesiva, inquietud, tensión, dolores de cabeza o de cuerpo, presión arterial alta, incluso pérdida de sueño.*

Tomemos el ejemplo de la preocupación excesiva, cuando uno pasa situaciones de peligro nuestro cuerpo tiene un sistema de alerta, este se activa ayudándonos a poder reaccionar a estas situaciones ya que segrega sustancias químicas que nos mantiene alerta y sobre activos, ¿porque esto es importante? Por que tanto lo que nos sucede y lo que nos preocupa tienen un impacto real y similar en nuestro cuerpo, es un hecho que el 91.4% de las cosas que pensamos y nos preocupan en exceso nunca suceden, pero lo que si ocasionan es que nuestro cuerpo interprete que necesitamos estar en alerta de manera continua y permanente.

Esto tiene una implicación enorme ya que en palabras mas sencillas saturamos nuestra mente con pensamientos sobre situaciones externas (estrés) y nuestro cuerpo reacciona a esta tremenda carga con diferentes síntomas (ansiedad) que nos afectan completamente emocional, física y espiritualmente.

Tomando en cuenta esta simple pero a su vez compleja explicación, creo que mas de una personas que lea este artículo podría decir que se ha sentido y experimentado sensaciones como estas, así que quiero dejar a tu consideración algunas cosas para poder sobrellevar el estrés y la ansiedad.



Planifica, ten una agenda o un diario como algo básico para evitar caer en la prisa, un consejo sabio dice que **“si deseas construir una torre, siéntate y calcula los gastos antes, no sea que luego no pueda acabarlo”**

Aliméntate bien, la manera en la nos alimentamos se refleja y contribuye a estos estados, así que disminuye la cafeína e incrementa el consumo de agua y vegetales.

Duerme lo suficiente, el descanso de tu cuerpo es sagrado, el sueño es creado como una de las mejores herramientas para recuperarnos **“el consejo a Elias cuando pasaba por estrés y ansiedad fue come y duerme”**

Practica el altruismo, dedica tiempo para ayudar a amigos u otras personas, se un voluntario en tu comunidad sirviendo al prójimo.

Habla con alguien, si estas pasando por estrés o ansiedad, esto no es un signo de debilidad, simplemente es la manera que afrontamos la situaciones, busca alguien con quien hablar, no olvides que **socializar es una pieza importante del hermoso diseño con que fuimos hechos.**

Espero de todo corazón que estas cosas te ayuden a sobrellevar esta presión que todos experimentamos, no pierdas la esperanza y el ánimo, porque como alguien dijo “esto también pasara”



**REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS
11 AM - EN ESPAÑOL**

Reuniones de oración / Estudios bíblicos / Consejerías
Preguntas? contacta a Sergio Lema al (812)325-3488, slema@socc.org o Norma Landgraff al (317)654-9391, nlandgraff@socc.org | Facebook @IglesiaHispanaSO
2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401 – Puerta #5

- <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/>
- <https://www.mhanational.org/infografia-como-puede-manejar-su-estres-y-ansiedad>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado-infografia>
- <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/fight-stress-with-healthy-habits-infographic>
- <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx>



La importancia de saber de gramática

Por Perla Benítez

¿Sabías...

...por qué es importante saber gramática?

Hola comunidad latina de Bloomington, IN, soy Perla Benítez y en esta ocasión contamos con la colaboración de Gonzalo Isidro Bruno, quien realizó estudios de doctorado en la Universidad de Indiana. Gonzalo y yo somos los fundadores del Proyecto Multilateral 21. ¡Disfruten la lectura!

Gonzalo Isidro Bruno
University of Hawai'i at Mānoa Outreach College

Vivimos momentos en los cuales aprender una lengua puede ser más fácil por la gran disponibilidad de materiales, tutoriales y servicios de apoyo en línea. Además, hay profesorado disponible y oportunidades para practicar la lengua. Hay muchos factores para considerar los resultados del aprendizaje: (auto)motivación, edad, circunstancias socioeconómicas, grado de alfabetización, autoconfianza, disponibilidad de materiales y, sobretodo, el saber aprender.

Dentro de las capacidades humanas para aprender hay muchos saberes a los que se puede aspirar puesto que ayudan a la autosuperación. Saber de gramática es una gran herramienta para entender la lengua materna, las segundas lenguas y más lenguas extranjeras o de la comunidad. Saber lenguas abren la puerta para el éxito laboral y personal de una manera enorme. Por la parte laboral, saber más lenguas permite colaborar y entenderse con personas de otras nacionalidades o etnicidades en el lugar de trabajo. Saber saludar, agradecer, o despedirse en varias lenguas ya es un gran logro. Hay quienes saben preguntar dónde está el baño o cuánto cuesta algo en otros idiomas.



Por la parte personal, saber más lenguas nos permite ver el mundo con nuevos ojos y lo que pensamos como “normal”, se puede reinterpretar desde otra perspectiva. Por ejemplo, la palabra ALOHA en Hawaiano significa hola, adiós, y amor, entre otras cosas. Imagínate la idea de saludar y despedirte con la misma palabra. Fíjate que lo mismo pasa en italiano con la palabra CIAO, aunque no significa amor.

Entonces “saber de gramática” es un objetivo primordial. La gramática es el estudio o explicación de cómo funciona una o más lenguas. Hay además varias definiciones de lo que es la gramática y las iremos explicando en futuras contribuciones.

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ4SeVgoWhQepoU5ytP3A087PI4vvYuHVv3Ag&usqp=CAU>

Hoy el mensaje es que, para aprender idiomas, ayuda muchísimo reflexionar sobre cómo funciona nuestra lengua y cómo funcionan otras. Hay diferencias y similitudes. Partimos de la idea de aprender lo desconocido a partir de lo ya conocido. En este caso, ya sabemos usar al menos nuestra lengua materna. Tal vez no podemos explicar cómo funciona, porque se puede adquirir una lengua sin saber explicar sus partes, funciones y patrones.

En cualquier caso, lo importante es aprender a hablar del funcionamiento de las lenguas, es decir, saber de gramática o tener saber gramatical. Sigue mis próximos artículos para que puedas aprender lenguas de manera autónoma y autodirigida.



Gonzalo Isidro

Doctorado en Educación del Lenguaje, Indiana University, 2002

Actualmente Coordinador de Programas Internacionales de la Universidad de Hawaii en la ciudad de Honolulu. Co-fundador de Multilateral21.

Escriban: SMS o whatsapp: (808) 260-2502; Messenger de Facebook: <https://www.facebook.com/multilateral.1> y correo: multilateral21@gmail.com



Quiere ser voluntario con Habitat?

Estamos necesitando voluntarios que hablen español para:

1) Dar instrucciones a futuros propietarios en temas relacionados con: administración del dinero, educación financiera, mantenimiento del hogar y desarrollo del vecindario

2) Ser socios/guías de presupuesto para entrenar a los futuros propietarios para que tengan éxito con sus presupuesto personales



Si está interesado puede comunicarse con **Martha Sheed Directora de Servicios para Propietarios**
hs@monroecountyhabitat.org
812.331.4069

Obtenga más información en nuestro sitio web:
monroecountyhabitat.org/news

 **Habitat for Humanity**
of Monroe County

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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