



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

AGOSTO 2021

Feliz regreso a
CLASES verano 2021



Un evento gratis para toda la familia

Por Josefa Madrigal y la Comision de Asuntos Hispanos y Latinos de la Ciudad de Bloomington

City of Bloomington

NUEVA FECHA

black y brown
arts festival

Sábado, septiembre 18

Bryan Park

2PM

Bloomington.in.gov/byb

Índice:

Editorial.....	p2
Jardin.....	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
La Escuela.....	p6
Inmunización.....	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 septiembre 2021 es el 15 de agosto

El Jardín Curativo: un espacio que nos conecta con la tierra, los alimentos y las plantas

Por: Margarita Martinez



¿Has sentido alguna vez que ves, hueles o comes un alimento y te transporta inmediatamente a tu infancia, a las comidas y remedios de la abuela, a las recetas que preparan en tu familia? ¿Qué recuerdos e historias te evocan el epazote, el chipilín, la manzanilla, el pápalo, el cilantro, las guascas o la caléndula? ¿Cómo te conectan las plantas, los alimentos y la cocina con tus tradiciones, tu hogar y tus nostalgias? Estas preguntas las hacemos en El Jardín Curativo, un nuevo espacio de la Universidad de Indiana en Bloomington, en el que salimos de la rutina sembrando plantas y alimentos, mientras nos reunimos para compartir lo sembrado y poner en común las historias, experiencias, saberes, recetas y recuerdos que nos conectan con quienes somos y con quienes nos rodean.

Imágenes del taller organizado por el Jardín Curativo para La Casa/Latino Cultural Center el 17 de abril de 2021

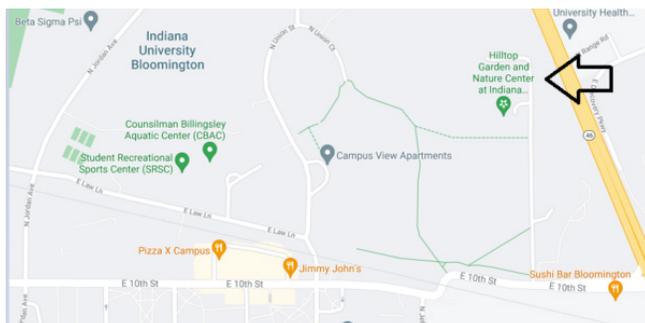


El proyecto del Jardín Curativo comenzó en la primavera de 2021 cuando Keiltn Alcántara, una profesora del departamento de Antropología de IU decidió crear un espacio para sanar y enseñar a través de las plantas. Keiltn nació en México y, desde los cinco años, ha vivido en distintas ciudades de los Estados Unidos. Entre las constantes mudanzas y el estar siempre en movimiento, Keiltn encontró en la comida y en el contacto con la tierra y las plantas un refugio y un mecanismo para conectarse con su hogar, con sus memorias y sus tradiciones. Ahora, como profesora, espera que el Jardín Curativo se convierta en un espacio multicultural y comunitario en el que personas de diferentes orígenes puedan encontrarse, sembrar y conversar, y en el que las comunidades latinas en Indiana puedan refugiarse y salir de sus rutinas para conectar con las plantas, alimentos y saberes que les acercan a casa.

¿Te interesa el proyecto? ¿Quieres vincularte y conocer más sobre nuestras actividades?

Estamos ubicados en Hilltop Garden (2367 E 10th St, Bloomington, IN 47408), cerca del nuevo hospital.

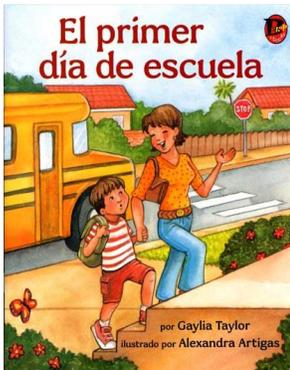
¡Queremos conocer tus opiniones sobre nuestro proyecto!
Síguenos en Facebook y llena la encuesta que hicimos para ti.
Síguenos en redes sociales:



 healinggarden_iub
 JardinCurativoIUB
 eljardincurativoiub@gmail.com



Mi abuela me platica que cuando fue mi primer día de clases en el kínder, yo reaccioné muy tranquila, por un segundo me asusté y mi abuela me dijo que nos veíamos al rato, y las maestras me llevaron de la mano a mi salón.



En esa escuela, pase la mayoría del tiempo, hasta que nos mudamos y entre a una nueva escuela, con nuevas compañeras, nuevo uniforme y ya con 14 años, a esa edad ya estaba más consciente de lo que pasaba, por lo que la noche anterior casi no pude dormir, estaba muy nerviosa, y pensaba tanto en mis nuevas compañeras, ya que en esta nueva escuela era solo de Señoritas.

La nueva escuela era muy grande, nada que ver de dónde venía, la mayoría de las niñas ya se conocían de años previos, incluso varias de ellas habían estado juntas desde el kínder, al principio fue difícil, pero poco a poco empecé a abrirme y conversar y a la fecha todavía tengo amigas de esa escuela.

Todos somos diferentes y reaccionamos como aprendimos en casa, algunos niños, son más tranquilos, pero otros son más ansiosos, es importante tomar en cuenta ciertas estrategias que nos ayudarán a una transición de vacaciones al periodo escolar, suave y sin contratiempos.

- Hablar de manera positiva sobre el primer día de la escuela. Si te sientes ansioso/a por cómo reacciona su niño o niña, él o ella puede contagiarse de su preocupación y sentirse aún más ansiedad. En cambio, hable acerca de las cosas lindas que disfrutará en la escuela, los nuevos amigos que conocerá, y todo lo que aprenderá. Lea libros sobre el primer día de clases y cómo es asistir a la escuela.
- Practicar la separación al programar citas con los abuelos u otros parientes, o fechas para jugar con otros niños, o quedarse con un niñera . Empiece con periodos de tiempo cortos y vaya agregando más tiempo hasta llegar al plazo de un día escolar típico.
- Inventar un despido especial. Ustedes dos pueden inventar una manera especial de decir adiós para disminuir la ansiedad de la separación. Podría ser algo como darle un besito en la palma de la mano para que lo cargue durante el día. O quizás un saludo de mano o un choque de manos especial. Recuerde que el saludo no debe durar mucho tiempo. Es un breve beso, choque de manos, etc. y después usted se va. Pueden practicar este adiós cada vez que se separa de su niño o niña antes del inicio escolar.



- Establecer una rutina matinal de antemano. Un suave comienzo al día realmente puede ayudar a los niños a sentirse menos ansiosos sobre la escuela. También puede ayudar a usted a mantener la calma, aun cuando su niño o niña está inquieto/a. Si empieza a establecer y practicar su rutina un par de semanas antes del inicio escolar, ¡ya será un hábito para el primer día de clases!
- Hablar sobre cómo va a ser el primer día de la escuela. Los niños se sienten menos ansiosos cuando saben lo que va a pasar. Pueden hablar sobre lo que se hace en el primer día de clases. "Voy a acompañarte a tu salón. Puedes decirle 'hola' a tu maestro. Luego colocarás tu mochila en tu cubículo. Después, me despediré e irás a sentarte sobre la alfombra." También es importante hablar sobre el final del día cuando se verán nuevamente. "Voy a recogerte y estarás esperándome fuera de la puerta. Luego nos iremos a la casa y comeremos algo." Incluso pueden hacer una dramatización de lo que va a suceder el primer día de la escuela. Imaginen que están entrando en el salón y practiquen lo que van a hacer y lo que hará su niño o niña al llegar.

- Visitar la escuela. Muchas escuelas tienen visitas familiares u orientaciones antes del inicio escolar. Asegúrese de asistir a uno de estos eventos con su niño o niña, de ser posible. Si la escuela no tiene un evento antes del inicio escolar, podría llamar y hacer una cita para visitar las escuelas juntas. El personal de la escuela generalmente está en la oficina desde agosto.



La lactancia materna es el amor convertido en alimento

DESDE EL CENTRO POR ANGELA CASTAÑEDA

Agosto es el mes nacional de la apreciación de la lactancia materna, y en El Centro Comunal Latino nuestro objetivo es resaltar los enormes beneficios que la lactancia materna puede traer a la salud y el bienestar de los bebés y los beneficios a la salud materna.



Una comunidad de apoyo es esencial para una experiencia exitosa para la lactancia.

Cuando apoyamos a las madres que amamantan, también estamos desarrollando una comunidad más fuerte. La mujer necesita apoyo familiar, social y laboral. Como comunidad debemos proteger la maternidad y la lactancia, que son el presente y el futuro de nuestra comunidad.

La lactancia materna tiene beneficios para toda la vida. Para los bebés la lactancia protege la salud en la infancia y en la edad adulta. ¡La lactancia materna también tiene beneficios para la salud de la madre!

¿Qué puede hacer para celebrar el Mes Nacional de la Lactancia Materna? Aprenda cinco grandes beneficios de la lactancia materna:

- La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. La leche materna proporciona una nutrición ideal y apoya el crecimiento y el desarrollo. A medida que el bebé crece, la leche materna de la madre cambiará para satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé.
- La lactancia materna puede ayudar a proteger a los bebés contra algunas enfermedades y dolencias a corto y largo plazo. Los bebés amamantados tienen un riesgo menor de asma, obesidad, diabetes tipo 1 y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Los bebés amamantados también tienen menos probabilidades de tener infecciones de oído y chinchas estomacales.
- La leche materna comparte los anticuerpos de la madre con su bebé. Estos anticuerpos ayudan a proteger al bebé de enfermedades y a desarrollar un sistema inmunológico fuerte.
- Para las mamás la lactancia previene el riesgo de contraer cáncer de mama, de ovario, anemias y hemorragias de posparto.
- Las madres pueden amamantar en cualquier momento y en cualquier lugar sin preocuparse por tener que mezclar fórmula o preparar biberones. Al viajar, la lactancia materna también puede proporcionar una fuente de consuelo para los bebés cuya rutina normal se ve interrumpida.

Si conoces a una madre que está amamantando, alégrale el día escribiéndole un mensaje o comentando una foto o publicación en la que hable sobre la lactancia materna para mostrar tú apoyo. Y si fueras un bebé amamantado, ¡agradece a tu propia mamá!

Finalmente, ¿sabías que El Centro Comunal Latino ofrece servicios de una doula voluntaria, que incluyen clases gratuitas de parto y lactancia? Para más información contacte: Maritza Alvarez en El Centro (812) 355-7513 o Angela Castañeda bloomingdoula@gmail.com

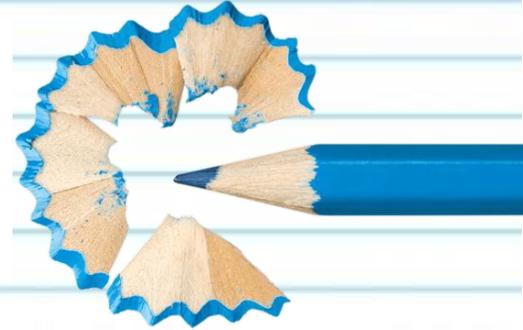
¿Es la escuela todo lo que nuestros hijos necesitan?

Autor: Sergio Lema

“Ningún soldado puede ser enviado a la guerra, sin antes haber sido entrenado”

Encuentro esta frase, muy apropiada para comenzar este artículo y no es que esté pensando en nuestros hijos como si fueran soldados, sino mi enfoque en esta frase está en el resultado que un buen entrenamiento puede dar.

Es obvio que, tanto padres como madres, deseamos que nuestros hijos tengan la mejor educación posible y es por esto, que no escatimaremos esfuerzos para que ellos puedan contar con lo necesario para su desarrollo, o puedan asistir al lugar que creemos que mejor los ayudara a alcanzar un nivel académico.



Ciertamente, si nuestra meta es que nuestros hijos tengan las mejores habilidades académicas, deportivas, etc., estaremos en lo correcto; pero hay una serie de habilidades y valores que no podemos permitir que sean establecidos por otros, creo profundamente que los valores morales deben ser un trabajo nuestro, para modelarlos e inculcarlos en la vida de nuestros hijos. Aun cuando las instituciones son excelentes en proveer un desarrollo en las habilidades académicas están inmersas en un sistema de pensamiento que bajo una idea parcial y personal de “libertad y tolerancia” está diluyendo los valores morales y sociales, consecuencia de esto es que se ha relegado a los padres de esta primer y mayor labor, que es el modelar y enseñar a nuestros hijos un carácter ético y moral que contribuye al crecimiento personal y de sus círculos sociales y de la sociedad en general.

Este mes de agosto, nuestros hijos volverán a las aulas y estarán allí por muchas horas al día atendiendo, asimilando y desarrollando muchas habilidades académicas o físicas, pero también estarán absorbiendo valores morales que posiblemente no son los que deseamos, Es entonces cuando, como padres responsables, debemos preguntarnos ¿Es la escuela **todo** lo que mis hijos necesitan? y la respuesta, **es un rotundo ¡no!**



Ellos necesitan de **ti**, del tiempo compartido a tu lado, necesitan conocerte y conocer tus valores, que son su herencia, necesitan disfrutar del amor que tienes para darles, ellos necesitan de tu ejemplo **no en discursos sino modelado cada día**, ellos necesitan sentirse estimulados por papás y mamás que valoran su aporte y participación como familia.

Claro no se trata de que crean y sientan que son el centro del mundo, pero sí de hacerles saber que tienen un lugar importante en él. Tu relación con ellos es más que el hecho de sustentarles o hacerles cumplir deberes, sino que tú eres la persona elegida para ser el mejor entrenador de su vida, el entrenador que estará proveyendo lo que a nadie más podrá proveer y esto son: principios, valores, rectitud, responsabilidad y después de muchas habilidades morales y éticas, pero sobre todo estarás enseñando y modelando lo más importante, **dar y recibir amor**.



REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS – 11:00 AM

Reuniones de oración / Estudios bíblicos / Consejerías

Tienes preguntas contacta a Sergio Lema al (812)325-3488, slema@socc.org

o Norma Landgraff al (317)6549391, nlandgraff@socc.org

Facebook @IglesiaHispanaSO

2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401 – Puerta #5

Inmunización para el regreso a clases – ¡IMPORTANTE!

Por El Centro de salud HealthNet Bloomington

Con el regreso de los niños a clases, es importante que todos los niños estén al día con todas sus inmunizaciones contra las enfermedades que son prevenibles mediante vacunas, tales como: sarampión, paperas y tos ferina (tos convulsiva). Los hechos relacionados con las inmunizaciones proporcionan una evidencia abrumadora de que las vacunas son una parte importante del cuidado de la salud de su hijo. De hecho, las vacunas desempeñan un papel fundamental en la protección de los niños contra las enfermedades, algunas de las cuales pueden ser potencialmente mortales.

El sarampión, la tos ferina y la varicela, por ejemplo, son enfermedades muy contagiosas que pueden poner en peligro la vida, especialmente la de los bebés y niños pequeños. Los niños que no están vacunados pueden transmitir enfermedades que son prevenibles mediante vacunas a otros miembros de la escuela, la familia y la comunidad.

Por favor discuta las preocupaciones que tenga con un proveedor de cuidados de salud de su confianza. El Centro de salud HealthNet Bloomington (812-333-4001) es uno de los lugares donde podrá obtener información sobre inmunizaciones. Su decisión de inmunización repercute no solo en la salud de su niño, sino también en la de su familia, los amigos de su niño, la familia de ellos y su comunidad.

En la tabla siguiente se enumeran las vacunas para el regreso a clases para el año académico 2021-2022.

Calendario de vacunación escolar obligatorio y recomendado de Indiana 2021-2022

Grado	Vacunas obligatorias	Vacunas recomendadas
Preescolar	3 Hepatitis B 4 DTTa (difteria, tétanos y tosferina acelular) 3 Polio	1 Varicela 1 SRP (sarampión, rubéola y paperas) Antigripal anual
Nivel inicial (K) a 5.º grado	3 Hepatitis B 5 DTTa 4 Polio	2 Varicela 2 SRP 2 Hepatitis A Antigripal anual
De 6.º a 11.º grado	3 Hepatitis B 5 DTTa 4 Polio 2 Varicela	2 SRP 2 Hepatitis A 1 MCV4 (meningocócica) 1 DTTa de refuerzo Antigripal anual 2/3 PVH (papilomavirus humano)
12.º grado	3 Hepatitis B 5 DTTa 4 Polio 2 Varicela	2 SRP 2 Hepatitis A 2 MCV4 1 DTTa de refuerzo Antigripal anual 2/3 PVH 2 Meningococo grupo B

Hepatitis B: la edad mínima para recibir la tercera dosis de la vacuna contra la Hepatitis B es de 24 semanas.

DTTa: se aceptan 4 dosis de DTTa/DTT/DT si la cuarta se le dio a partir de los 4 años.

Polio*: se aceptan 3 dosis contra la poliomielitis para todos los grados si la tercera dosis fue a partir de los 4 años y si transcurrieron 6 meses de la dosis anterior.

* Para los estudiantes entre nivel inicial (K) y 10.º grado, la última dosis debe darse a partir de los 4 años con 6 meses entre una dosis y otra.

Varicela: la constancia de enfermedades previas emitida por el médico, con el año y el mes, sirve como prueba de inmunidad para los niños que ingresan a preescolar y hasta 12.º grado. No

se aceptan informes de los padres sobre los antecedentes de enfermedades.

DTTa de refuerzo: no hay un intervalo mínimo que deba transcurrir desde la última dosis de DT.

MCV4: las personas que reciban la primera dosis a partir de los 16 años solo necesitan 1 dosis de la vacuna.

Hepatitis A: el intervalo mínimo que debe transcurrir entre la primera y la segunda dosis es de 6 meses calendarios. Los niños entre preescolar y 12.º grado deben contar con 2 dosis.



División de vacunación del
Departamento de Salud del Estado de Indiana
(800) 701-0704



RESERVE LA FECHA

FIESTA DEL OTOÑO

Sábado, 18 de septiembre de 2021

Bryan Park, 10AM-1PM

La ciudad de Bloomington invita a los miembros de la comunidad a la Fiesta del Otoño el sábado 18 de septiembre de 10 a.m. a 1 p.m. en el Parque Bryan, para conmemorar el Mes Nacional de la Herencia Latinx/Hispana, del 15 de septiembre al 15 de octubre. ¡Esta es una celebración familiar gratuita!

<https://bloomington.in.gov/latino>



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

401 N. MORTON STREET, SUITE 260
BLOOMINGTON, IN 47404