

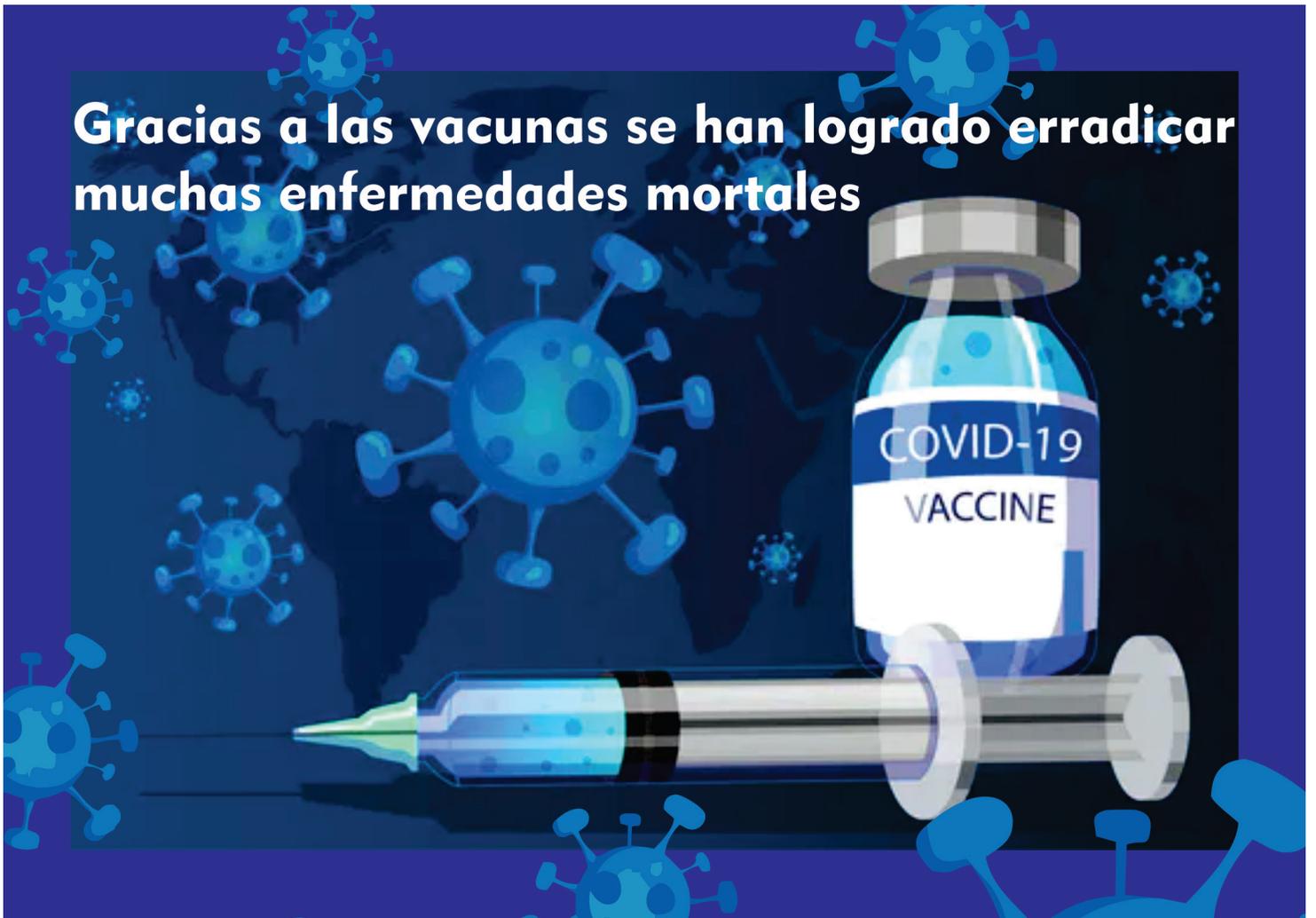


CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

ABRIL 2021

**Gracias a las vacunas se han logrado erradicar muchas enfermedades mortales**



**La vacunación contra el COVID-19 ayudará a evitar que contraiga la enfermedad**

**La vacunación contra el COVID-19 será una forma más segura de ayudar a generar protección**

**Vacunarse contra el COVID-19 será una herramienta importante para ayudar a frenar la pandemia**

# Clases de equivalencia de escuela secundaria,

Por Josefa Madrigal

¿Usted o alguna persona que conoce está interesada(o) en recibir su diploma secundaria? Hay organizaciones dentro de nuestra comunidad con servicios que puede beneficiarla(o) en obtener esta certificación. A continuación nombro a dos organizaciones que ofrece servicios para usted que decaea continuar con su educación y/o vocación.



**MCCSC Adult Education**  
at Broadview Learning Center

## Broadview Learning Center:

Si tiene 16 años o más y no asiste a la escuela secundaria, puede unirse al ¡Programa de educación para adultos de MCCSC! Las clases de educación básica para adultos son gratuitas y lo ayudará a adquirir las habilidades que necesita para obtener el título de Indiana High School Diploma de equivalencia, ingresa a la formación profesional (por ejemplo, universidad, ejército, etc), y obtener o mejorar

el empleo. Incluso puede obtener un reconocimiento certificación para aumentar sus oportunidades profesionales.

<https://www.mccsc.edu/adulted>



## The Excel Center:

El Centro Excel es una escuela secundaria autónoma pública y gratuita para adultos.

Todas nuestras escuelas del condado de Marion están autorizadas por el alcalde de Indianápolis y la Oficina de

Innovación Educativa. Las escuelas fuera de Indianápolis operan bajo los estatutos otorgados por la Junta de Escuelas Charter de Indiana.

<https://excelcenter.org/>

### Indice:

Editorial.....	p2
<b>LA DEFENSA DEL CUERPO.....</b>	<b>p3</b>
Cielito Lindo .....	p4
Centro Comunal.....	p5
Alcohol.....	p6

### 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](mailto:josefa.madrigal@bloomington.in.gov)

Tel. 812-349-3860 Fax : 812-349-3483

City Hall Building

401 N. Morton Street, Suite 260

\*La fecha de cierre para recibir material para el mes de junio 2021 es el 15 de abril\*

Bloomington, IN 47404

**Directora:** Beverly Calender-Anderson

**Diseño:** Josefa Madrigal

**Portada:** Israel Ruz

Gracias a todos nuestros contribuyentes.

# ES HORA DE FORTALECER LA DEFENSA DEL CUERPO CONTRA EL COVID-19

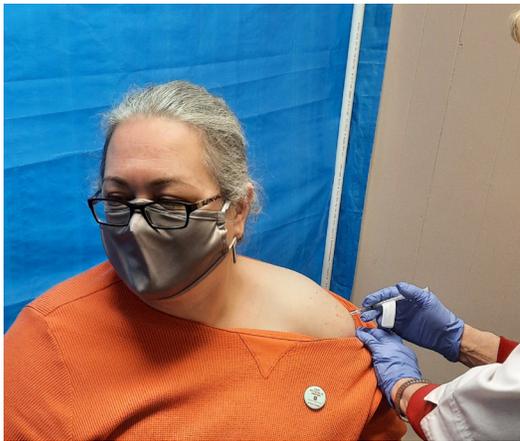
Por Maritza Álvarez



(Maritza mostrando su cartilla de vacunación)

El cuerpo humano es una unidad compuesta de nueve sistemas. En este espacio ofrezco una corta explicación de uno de estos sistemas que se llama el Sistema Inmunológico. Mi objetivo es establecer el papel que juegan las células en la defensa contra las enfermedades infecciosas. El Sistema Inmunológico se divide en innato y adquirido\*. El innato es el que traemos al nacer mientras que el adquirido se forma durante nuestro crecimiento. Todas las vacunas son parte del adquirido.

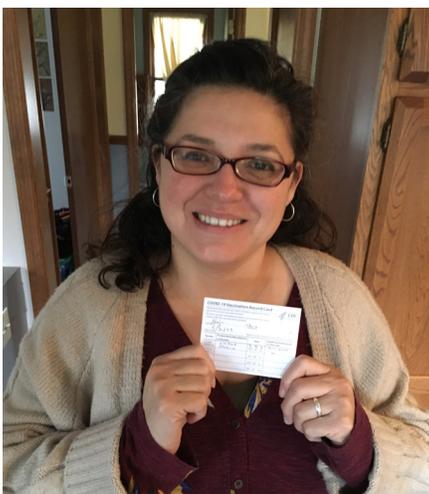
Si tenemos claro cómo funciona el sistema inmunológico, entenderemos la importancia que tiene el vacunarse contra las enfermedades infecciosas.



(Lillian recibiendo la primera dosis de la vacuna contra el COVID19)

El COVID-19 ha sido la causa de muerte de millones de personas alrededor del mundo. Solo aquí, en los Estados Unidos han fallecido más de medio millón de personas en los últimos trece meses. Por tanto es importante tener en cuenta que la vacuna es el medio más efectivo en el presente para evitar que la enfermedad siga extendiéndose y sobre todo que continúe segando vidas en todo el mundo.

¿Cuáles son las células del sistema inmunológico y cómo funcionan? Estas células son los glóbulos blancos que se encuentran en nuestra sangre y otras partes del cuerpo. Ellas trabajan para defendernos de las enfermedades. Los glóbulos blancos se dividen en diferentes grupos de células según la función que éstas realizan.



Entre ellas están los leucocitos T y los leucocitos B\*\*. Estas células se activan con la presencia de un organismo invasor. Una vez identificado el organismo invasor, otro grupo de células lo engloban para destruirlo y por esto, estas células se llaman fagocitos. Si los fagocitos tienen éxito, no habrá problemas. Es posible que la persona no contraiga una enfermedad infecciosa aunque el virus que la produce entre a su cuerpo. En este caso, el sistema inmunológico no solo destruye al invasor sino que también guarda una memoria de esta visita y se activa cuantas veces sea atacado por el mismo virus o bacteria.

¿Cuál es la situación en el caso del coronavirus? Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que el uso de la vacuna contra el COVID-19 ha sido solo aprobado por emergencia por la FDA.

Las vacunas de Pfizer y Moderna, que están disponibles en Bloomington, no contienen un virus inactivo, atenuado o ningún otro tipo de virus.

Funciona con una nueva tecnología llamada ARN Mensajero (mRNA). Esta tecnología instruye a tus células a generar una proteína en forma de espiga, similar a la superficie del coronavirus, lo cual genera una reacción de las células de nuestro cuerpo para generar anticuerpos específicos contra el coronavirus (SARS-CoV-2)

\*\*\*\*

(Continuar a la pagina 5, ES HORA DE FORTALECER LA DEFENSA DEL CUERPO CONTRA EL COVID-19)



Recuerdo cuando era el fin de la escuela y llegaban las vacaciones de verano, o como decían las mamás y las abuelitas, las vacaciones largas, eran casi 3 meses sin escuela, sin estructura, ni tareas. A veces había la oportunidad de ir de visita a la playa, o tal vez a ver a algún familiar de mi abuela, pero si nada de esto pasaba, lo que me esperaba en el verano, era estar en la casa, ver televisión, limpiar, leer, dibujar. En el lugar donde vivíamos no había museos o parques, es más, solo había un coche familiar y ese lo usaba mi abuelo para ir a trabajar. Para mí los veranos eran muy largos, aburridos y solitarios. En mi caso, siendo una madre trabajadora, y en una familia en donde los dos padres salen a trabajar, siempre estamos buscando opciones que se adecuen a nuestras necesidades y bolsillo, nuestra hija cada verano va a diferentes campamentos, con la finalidad de mantenerse activa y saber que está en un lugar seguro mientras trabajamos.

En Bloomington hay diferentes tipos de campamento, adecuado para los niños, pero todos con el propósito de tener un verano divertido.

Enlistare algunos de los que conozco, para mayor información los pueden buscar directamente en sus redes sociales.

### 1 Kid City

Este campamento es proporcionado por la ciudad de Bloomington, se lleva a cabo cerca del centro, en Allison-Jukebox Community Center, aquí los niños tienen actividades en interior como hacer manualidades, juegos de mesa, y al exterior hay un parque donde juegan, corren, y se la pasan muy bien, los Viernes es día de jugar con el agua. Opera de Lunes a Viernes, de 8am - 5pm. <https://bloomington.in.gov/recreation/camps/kid-city-summer>

### 2 EdVenture Camp

Este campamento es por parte de MCCSC y se lleva a cabo en la escuela Primaria Templeton, por ser por parte de la Corporación Escolar tiene una buena estructura y las instalaciones son amplias y con un buen playground, al interior también tienen

actividades manuales, juegos de mesa, y están divididos por grado escolar. Opera de Lunes a Jueves de 9am-3pm, con opción de día extendido hasta las 5:30pm. <https://www.mccsc.edu/Page/4852>

### 3 BUGS Bloomington United Gymnastics School

<https://www.bugsgym.com/>

Este campamento es especial para las niñas que les gusta hacer gimnasia, además de practicar y hacer amigas, las niñas también hacen manualidades, juegan en el campo techado de soccer, y los Viernes hacen un pequeño show para mostrar a los papás, lo aprendido en la semana. Operan de 9am - 3pm. Hay otros grupos para niños, de ninja y soccer, para mayor información vayan a sus redes sociales.

### 4 YMCA

En este centro de recreación hay muchos tipos de campamentos desde el tradicional hasta los muy específicos, tienen campamentos en deportes y también los hay intelectuales. El tradicional básicamente es pasar el día afuera, van de field trip alrededor del complejo, y van a la Alberca todos los días. Operan de 7:30 am - 3pm, con opción de día extendido a las 5:30pm. <https://www.monroecountnymca.org/>

### 5 Indiana Dance Company

Para las niñas que les guste bailar y pasarla bien, este campamento es para ellas, en el aprenderán pasos de Jazz y Hip Hop, las clases son divididas por edad, en algunas ocupan zapatos especiales, operan de 8:30 am - 3pm, para mas informacion busquen sus redes sociales. <https://indianadanceco.com/>

Este año de pandemia que pasó y todavía estamos en estado de alerta, los niños fueron gran parte de la población que perdieron su estructura, sus amigos, sus actividades, todo de la noche a la mañana, proporcionarles un campamento de verano y tratar que pasen un buen tiempo lejos de la preocupación y lejos de las pantallas, afuera hay un mundo para disfrutar.



# ES HORA DE FORTALECER LA DEFENSA DEL CUERPO CONTRA EL COVID-19

Por Maritza Álvarez



Vamos a explicar con un ejemplo conocido por todos los lectores sobre la importancia de vacunarse: Una persona que haya tocado su cara con las manos sin lavar le puede dar entrada al coronavirus en su organismo. Inmediatamente las células llamadas leucocitos T se apresuran a identificar al intruso. Mientras que los leucocitos B empiezan a crear la memoria de este organismo específico.

El sistema de defensa se ha activado con rapidez y eficiencia requiriendo la acción de las células llamadas fagocitos para que lleguen a englobar y destruir el coronavirus. Pero el virus se multiplica a una velocidad tal, que a nuestras células de defensa les es más difícil erradicarlo. El coronavirus multiplicado en una alta cantidad, termina atacando a los pulmones y a

otros órganos vitales y en muchos casos las personas sufren varias secuelas a largo plazo, especialmente aquellos con enfermedades previas como la diabetes.

Tener anticuerpos para combatir al coronavirus es la mayor defensa que cada uno de nosotros puede tener para reducir la gravedad de los efectos del COVID-19.



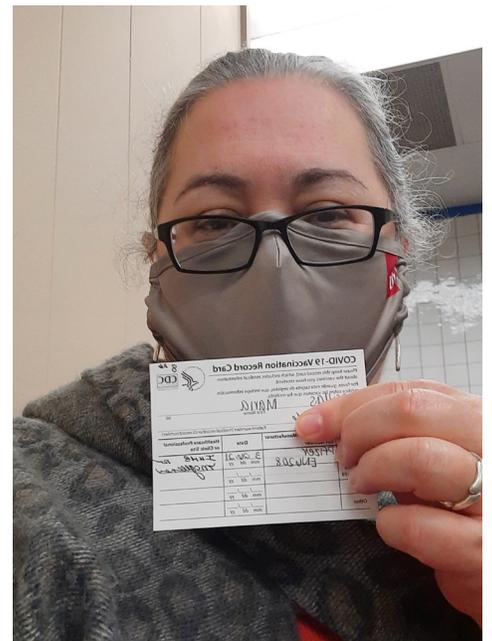
Como trabajadora de la salud, la mayor contribución que yo he hecho para fortalecer mi sistema de defensa es vacunarme. Además, otra forma de fortalecer tu Sistema Inmunológico es con una alimentación balanceada, suficiente descanso, ejercicio y bajar la cantidad de estrés. Si estás vacunado o no, siempre es importante que sigas usando las mascarillas, evitando las actividades en grupos numerosos y lavándote las manos con agua y jabón por 20 segundos para evitar la transmisión del virus. Como coordinadora del Centro Comunal Latino, te invito a que sigas informándote de fuentes científicas para que tomes la mejor decisión para ti y tu familia.

Llama hoy al Centro si necesitas ayuda para hacer tu cita: 812-355-7513. Maritza Álvarez- Coordinadora del Centro

Comunal Latino. \* Miller- Keane: Encyclopedia & Dictionary of Medicine, Nursing & Allied Health, Fifth Edition., \*\* www.CDC. Org updated about covid-19, \*\*\* www.CDC.org , \*\*\*\*\* www.Pfizer.com



COVID-19 Vaccination Record Card		
Please keep this record card, which includes medical information about the vaccines you have received.		
Por favor, guarde esta tarjeta de registro, que incluye información médica sobre las vacunas que ha recibido.		
First Name: <b>JANE ~ JUANITA</b> MI		
Patient number (medical record or IIS record number)		
Name/Manufacturer	Date	Healthcare Professional or Clinic Site
COVID-19 <b>Pfizer</b>	<b>2/26/21</b> mm dd yy	<b>Cbeomjan</b>
1 <sup>st</sup> Dose COVID-19	mm dd yy	
Other	mm dd yy	
Other	mm dd yy	



# Bajo los ojos del alcohol

Sergio Lema

Este es el mes, de la concientización sobre el consumo del alcohol y aunque parezca increíble, el consumo de este ha llegado hasta tal punto, que hoy, toda la sociedad, debe preocuparse por este tema y el engaño que conlleva. El consumo del alcohol no es algo nuevo, de hecho, es tan antiguo, que ya en la Biblia, nos encontramos con claras advertencias sobre las nefastas consecuencias del abuso del mismo. (GENESIS 9:20) y (PROVERBIOS 23:29-35)

Lo más inquietante del tema, es que nuestra cultura, constantemente transmite una imagen de esta práctica como una fuente de diversión y bienestar, pero cuando no estas "bajo los ojos del alcohol" la perspectiva es muy diferente. Compartamos ahora el valiente testimonio de este amigo.



*¿Quién era yo cuando estaba "bajo los ojos del alcohol"?*

*Puedo resumir mi experiencia en 3 etapas, que duraron 17 años aproximadamente.*



1. Cuando pensaba que consumir licor era popular (cool). Tomaba mucho, me emborrachaba y lo disfrutaba porque mis familiares y amigos me lo celebraban.

2. Cuando, después de un tiempo, el alcohol me transformaba en una persona diferente y muchas veces no sabía que había dicho o hecho. Cuando estaba bebido, llegaba a hacer cosas vergonzosas, dañando tanto a mi familia, como a mi mismo. Mi hija tenía tan solo 3 años en esa época. Es increíble, que prefiriera al alcohol antes que a mis seres queridos.

3. Cuando la vida continuo, mis amigos de juega maduraron y siguieron adelante y yo me quede "solo", aunque todavía rodeado por mi familia, que sufría, sabiendo que yo tenía un problema que no podía reconocer. Intentaba ocultar mi dolor en el alcohol, pero esto ya no me producía placer, sino por el contrario, más dolor y soledad. El alcohol me llevo a las drogas y a los tranquilizantes, que solo menguaban el dolor por momentos. Cuando pasaba el efecto, los problemas y el dolor seguían allí. Al final de esta etapa, lo perdí todo: Hogar, familia, hija, amigos, negocios, credibilidad y buen nombre.

*¿Quién soy hoy?*

*Luego de mucho dolor y conociendo muy poco de Dios, le pedí a El que me ayudara. Ya no quería seguir sufriendo y dependiendo del alcohol y las drogas para afrontar la vida. Un día, milagrosamente, por su inmensa misericordia y su amor hacia mí, me escucho y me regalo la sanidad. Envio personas especiales a mi vida y me dio la disposición y la voluntad necesarias para dejarme ayudar. Hoy soy una persona libre de alcohol, sustancias, personas o relaciones tóxicas. Me he liberado de cualquier tipo de dependencia. Hoy sé quien soy y he decidido dar ejemplo y esperanza a otros que estén sufriendo y deseen sanarse. Aprovecho para ello esta oportunidad que Dios me ha dado. Si yo fui capaz de reconocer mi impotencia ante el alcohol, cualquiera puede hacerlo. Eso sí, como lo dije antes, no lo logre solo, si no con la ayuda de Dios. Buscando su guía y siguiendo a cabalidad sus instrucciones. Él tiene un ejército de personas que nos quieren ayudar... Ojala que este breve testimonio toque el corazón de alguien que este necesitando conocerlo. Nunca es demasiado tarde. Siempre hay una esperanza para todo aquel que pida ayuda con humildad y Fe.*



Como puedes ver, esta historia nos muestra la realidad que se esconde detrás del abuso del alcohol; pero también nos deja un mensaje de esperanza. En EFESIOS 5:18 podemos leer “No se emborrachen con vino, porque eso les arruinará la vida; en cambio, sean llenos del Espíritu Santo” Este verso nos revela algo muy importante, la necesidad que tenemos de sentirnos llenos, saciados, plenos. Siguiendo las enseñanzas de Jesús, entregándote a Él, hallaras esa vida plena. Este paso puede ser el inicio del cambio que siempre has deseado para tu vida. Hay esperanza y esta se encuentra en Jesús. Deja de vivir “bajo los ojos del alcohol” y comienza a vivir “bajo los ojos de Jesús”.



**REUNIONES  
TODOS LOS  
DOMINGOS  
11AM**

Reuniones de oración  
| Estudios Bíblicos |  
Consejerías

Preguntas? Contacta  
a Norma Landgraff al  
(317)654-9391  
[nlandgraff@socc.org](mailto:nlandgraff@socc.org)

Facebook:  
[@IglesiaHispanaSO](https://www.facebook.com/IglesiaHispanaSO)

2700 E. Rogers Rd.  
Bloomington, IN  
47401 – Puerta 5  
Sherwood Oaks  
Christian Church



**IGLESIA  
HISPANA**  
SHERWOOD OAKS

---

## DISFRUTE DE LA VIDA MIENTRAS TOMA EL CONTROL.



¿Cómo puede usted disfrutarde la vida Sin preocuparse por el dinero?

En primer lugar, debe tomar el control de su dinero. Controlarel dinero es saber diariamente cuánto dinero gana y cuánto gasta. Si no sabe lo que tiene siemprevivirá con incertidumbre.

El impacto psicológico de tomar control de sus finanzas es tremendamente satisfactorio.

En segundo lugar, intente ahorrar en lo que pueda, pero disfrute de aquello que lo hace realmente feliz. Por ejemplo, tomarse un café, mientras disfruta de una conversación amena con su pareja. Priorice las experiencias y las personas que más le importan en la vida, por encima de las cosas superficiales. Estoy segura que usted puede vivir tranquilo con un porcentaje de sus ingresos y con el porcentaje restante pensar en su futuro.

¡Compruébelo! Haga frente a sus finanzas. Si no sabe cómo hacerlo, con mucho gusto yo puedo ayudarle visualizar sus objetivos y a que pueda pagar sus deudas. Analice su patrimonio, sentirá como se quita un peso de encima y sabrá qué camino puede seguir. Recuerde que es mejor actuar en el aquí y en el ahora, para tener certeza del mañana y planear un mejor futuro.

*Lisette Spi*

✉ Finanzas.Liss@gmail.com

📷 @Finanzas.Liss

---

## CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404