

CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

MAYO 2020



*Feliz día de las
Madres*

2020

*Los brazos de una madre son más reconfortantes que los de cualquier otra persona.
Diana Frances Spencer (Lady Di)*

CUBRIRSE LA CARA CON UNA MASCARILLA QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

HACER

- ✓ ASEGÚRESE DE QUE PUEDA RESPIRAR
- ✓ ÚSELO SIEMPRE QUE SALGA EN PÚBLICO
- ✓ ASEGURARSE DE QUE CUBRA LA NARIZ Y LA BOCA
- ✓ LAVAR DESPUÉS DE USAR

NO HACER

- ✗ USAR SI ES MENOR DE DOS AÑOS
- ✗ USE MÁSCARAS QUIRÚRGICAS U OTROS EPP DESTINADOS A TRABAJADORES DE LA SALUD

Indice:

Editorial.....	p2
MCPL.....	p3
Cielito Lindo	p4
El Centro.....	p5
Buena madre.....	p6
Salud Mental.....	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 Luce
 lucej@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
Diseño: Josefa Luce
Portada: Israel Ruz

La fecha de cierre para recibir material para el mes de julio 2020 es el 15 de mayo

Biblioteca electrónica (eLibrary) para niños en español: Cuentos y Más

Por La Biblioteca Pública Condado de Monroe (MCPL por sus siglas en inglés)

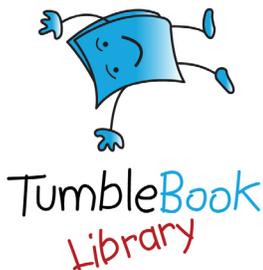
La colección gratuita de eLibrary de la Biblioteca incluye una variedad de opciones de lectura, audición y visualización para sus hijos, incluidos cuentos y recursos informativos en español.

hoopla presenta cientos de libros electrónicos y audiolibros en español, incluidos los favoritos clásicos, como El Ratoncito de la Moto por Beverly Cleary. Puede pedir prestados hasta 12 títulos por mes usando **una cuenta gratuita que cree con su tarjeta de la biblioteca** (este es un límite mayor durante el cierre del coronavirus).

Una vez que haya iniciado sesión en el sitio web, haga clic en "KIDS" en la esquina superior derecha para limitar su búsqueda a materiales para niños. Luego haga clic en el menú "Browse" a la izquierda de la ventana de búsqueda para elegir el formato que busca: libros electrónicos o audiolibros. Para encontrar títulos en español, haga clic en "Popular", luego desplácese hacia abajo hasta la categoría Language (Idioma) y haga clic para ver el menú de opciones de idioma y elija su preferencia. También hay otras opciones de idioma. Para ver si un determinado título o materia está disponible en español, realice una "Advanced Search" (Búsqueda avanzada) que incluya opciones para limitar la búsqueda por idioma, formato y materia / género. Todos los títulos están disponibles instantáneamente para transmisión o descarga.

Si está utilizando la aplicación Hoopla, también puede utilizar la función "search" (buscar) y escribir la palabra "Spanish" (español).

Kids Overdrive for Kids incluye alrededor de tres docenas de títulos en español, principalmente libros de capítulos para lectores en los grados 2-6 y algunos títulos de lectores principiantes. **Para iniciar sesión, seleccione "Biblioteca pública del condado de Monroe", luego ingrese su número de tarjeta y contraseña.** Luego, haga clic en "Search" (Buscar) en la esquina superior derecha y luego elija "Advanced" (Avanzado) en la parte superior derecha de la página. Esto abre la página de búsqueda avanzada donde puede seleccionar el idioma que busca. Deje en blanco todos los demás campos para obtener una lista completa de títulos disponibles en ese idioma.



La Biblioteca TumbleBook también ofrece una pequeña selección de cuentos en español. Una vez que haya iniciado sesión, busque el menú "Language" (Idioma) en la esquina superior derecha. Haga clic en la flecha hacia abajo para seleccionar Español (o Français) para cambiar a Tumble Biblioteca. La pequeña colección de libros ilustrados y otros títulos de ficción que se encuentran en la pestaña "Libros de Cuentos" está dirigida a niños desde preescolar hasta el grado 2. Estos títulos están disponibles al instante y no hay límite en el número que puede leer en cualquier momento. Las historias para niños mayores están disponibles como audiolibros, con títulos clásicos como Las aventuras de Tom Sawyer y Alicia En El País de Las Maravillas. También se han traducido algunos videos informativos al español.

World Book Online ofrece múltiples enciclopedias en español. Después de iniciar sesión con su tarjeta de la biblioteca, elija "Enciclopedia Estudiantil Hallazgos" para encontrar contenido para niños en edad escolar. Los maestros que ayudan a los estudiantes del idioma inglés pueden buscar términos en inglés y los resultados se devuelven en español. La base de datos de Early Learning en World Book Online incluye una pequeña colección de "Libros en español". Elija el botón "Stories" (cuentos) en la parte superior de la página y luego desplácese por la barra de menú para encontrar la imagen azul ñ - para ver los libros electrónicos disponibles en español al instante, con una opción de lectura en voz alta. Las otras enciclopedias de World Book Online ofrecen la capacidad de traducir artículos a varios idiomas. Es una excelente manera de encontrar información precisa, escrita para estudiantes de todas las edades.

Recursos de inglés como nuevo idioma

Visite la página <https://mcpl.info/taxonomy/term/27520> para encontrar todos los recursos y aprender inglés desde su casa. Clases y ejercicios de inglés en línea gratuitos. Aprendizaje de idiomas en línea que enseña habilidades reales de conversación a través de divertidas lecciones interactivas.

Si tiene preguntas sobre estos recursos durante el cierre del coronavirus, comuníquese con la Biblioteca en línea o llame al (812) 349-3050 y deje un mensaje. Alguien le devolverá la llamada lo antes posible.



Las madres somos seres imperfectos como cualquier otro, por eso las explicaciones siempre se encuentran para esclarecer el porqué de los siguientes clásicos mitos sobre la maternidad.

Mito N° 1 “Se nace con el instinto de ser madre”.

Es establecido como un elemento biológico que desde que nacemos venimos dotadas de un instinto que nos hace querer ser madres, también cuidar y querer a nuestros hijos sin fallas ni temores. Sin embargo, científicamente esto no ha sido comprobado y se cree que está muy lejos de la realidad. De cualquier manera, esto se puede explicar más como un factor cultural que como uno biológico, pues el instinto maternal no existe y cada vez más ya no es una obligación ser madre, sino una decisión personal.

Mito N° 2 “Todos los temores se irán cuando veas a tu bebé”

Es común pensar que el miedo que podíamos haber sentido cuando estábamos en embarazo desaparecerá al tener al bebé en nuestros brazos, pero según la mayoría de las madres estos temores no se pierden en su totalidad. Se cree que el bebé nos gustará, que será perfecto y que ya tenemos todo solucionado, pero la maternidad tiene muchos retos por delante. No te sientas culpable si cuando viste por primera vez a tu bebé no era como lo hubieses preferido ni tampoco por no saber cómo actuar. Por lo general reaccionamos ante la presión social de que las madres somos seres perfectos, que si no actuamos como las demás seremos juzgadas; no hay nada de qué avergonzarnos: somos seres humanos.

Mito N° 3 “Amamantar es una demostración de amor”

Muchas madres podrían no estar convencidas de amamantar a sus bebés, pero son obligadas por un gran número de creencias sobre este aspecto. Para los especialistas y otras madres, la lactancia materna es irremplazable y constituye una obligación que no puede evadirse. También existe la creencia de que una madre que no amamanta a su bebé es porque no lo quiere lo suficiente, pero la realidad es que se trata de una decisión o necesidad que depende de muchos factores. Dar el pecho o no al bebé no tiene que ver con la intención de afecto, solo es algo que se lleva al plano moral, donde la maternidad va por encima de todo. Si aún sientes dudas al respecto, recuerda que hay madres que parieron a sus hijos de manera natural y en sus casas, que los amamantaron y nunca se separaron de ellos, pero que no fueron amorosas o no satisficieron sus necesidades de afecto.

Mito N° 4 “Una madre siempre está feliz”

La maternidad trae muchas satisfacciones, pero no es del todo cierto que el simple hecho de ser madre traiga la felicidad absoluta y permanente. En la vida hay muchos momentos de preocupaciones, tristeza y desencanto; aunque sabemos que con la presencia de los hijos, el sufrimiento se disipa, no quiere decir que la felicidad siempre esté presente. Es normal que las madres sufran a causa de sus hijos, también lo es que como mujeres se sientan incompletas y que deseen cambiar sus vidas sin tener éxito. Está muy lejos de la realidad, que una mujer por ser madre no tenga sentimientos de frustración, que nunca se enfade o que no le duela nada.

Mito N° 5 “Una madre nunca se arrepiente de serlo”

Muchas circunstancias adversas pueden hacer que la madre se arrepienta de serlo, sobre todo en casos de embarazo precoz, por ser madre soltera o en situaciones particulares de la vida. Sin necesidad de dejar de amar a sus hijos, es posible en algún momento de la maternidad perdamos la paciencia y comencemos a sentirnos frustradas. También es totalmente comprensible que contemplemos la idea de que quizá nos hubiese gustado haber esperado más para tener un hijo, por ejemplo después de haber estudiado y establecido nuestras metas profesionales. En tal sentido, tal vez no es el arrepentimiento por ser madres, si no del momento en que lo hicimos.

Fuente. Amanda Sanchez Peralta. eresmama.com



DESPENSAS DE ALIMENTOS GRATUITOS

Por El Centro Comunal Latino

Bloomington Township Trustee

924 W 17th St., Suite C Bloomington

Los martes y jueves de 1:00 a 3:00 de la tarde, alimentos en una caja 1 vez a la semana. Llame con antelación al 812-349-8819 para elegir el día y la hora de entrega. Hay que vivir en la zona de Bloomington Township pero siempre van a ayudar al necesitado. Los fondos son del gobierno.

Bobby's Pantry/

Perry Township Trustee

1010 S Walnut St., Bloomington (812) 336-3713 Si usted necesita alimentos, llame y deje un mensaje con su nombre y número de teléfono y regresarán la llamada para fijar la hora de entrega. Hay que vivir en la zona de Perry Township, tener un número de Seguro Social válido y presentar una copia de un bill o factura o contrato de renta o de hipoteca como comprobante de domicilio. Los fondos son del gobierno.

Dar de Comer a los Necesitados-

Segunda Iglesia Bautista

321 N, Rogers Bloomington (812) 336-5827 Lunes, martes, jueves, viernes de 10:00 a 12:00, entrega de alimentos en bolsas preparadas.

First Assembly of God Food Pantry

115 W. Association St., Ellettsville (812) 876-4334. Primer miércoles del mes de 10:00 a 12:00.

First United Methodist Church

Food Pantry

219 E 4th St., Bloomington (812) 332-6396 Los miércoles de 3:30 a 5:30 de la tarde. La entrada es sobre la calle Washington.

Genesis Church Food Pantry

801 E St Rd 45/46 Bypass, Bloomington (812) 336-5757 Llamar para hacer una cita.

Grace Center Food Pantry

9206 S Old SR 37, Harrodsburg (812) 329-0337 Los jueves de 3:00

Alcalde John Hamilton

a 7:00 de la tarde, entrega de alimentos en bolsas preparadas. Hay que ser residente de los township de Clear Creek, Indian Creek o Polk pero siempre van a ayudar al necesitado.

Mother Hubbard's Cupboard /

La Alacena de la Madre Hubbard

1100 W. Allen St., Bloomington (812) 355-6843 Entrega de alimentos en cajas preparadas los martes, miércoles y jueves de 12:00 a 2:00 de la tarde y 4:00 a 6:00 de la tarde. Se puede llevar las cajas de más de un grupo familiar. En carro hay que llegar desde el oeste en la calle W. Allen St. ya que no ha entrada desde la calle S. Patterson Dr.

Redeemer Community Church

Food Pantry

111 S. Kimble Dr., Bloomington (812) 269-8975 Entrega de alimentos los martes y jueves de 2:00 a 4:00 de la tarde o llamar para hacer una cita.

Pantry 279

501 E. Temperance St., Ellettsville (812) 606-1524 Los lunes, martes y miércoles de 3:00 a 6:00 de la tarde y los sábados de 2:00 a 5:00 de la tarde, con servicios de entrega de alimentos a los que llegan en carro.

El Ejército de Salvación de

Bloomington / Salvation Army of

Bloomington

111 N. Rogers St., Bloomington (812) 336-4310 Entrega de alimentos los miércoles y viernes de 9:00 a 11:30 de la mañana y los martes y jueves de 1:00 a 3:30 de la tarde.

COMIDA PREPARADA

Community Kitchen of Monroe County

1515 S. Rogers St., Bloomington (812) 332-0999 Lunes a sábado de 4:00 a 6:00 de la tarde, comida caliente para llevar.

Community Kitchen Express

1100 W 11th St., Bloomington (812) 332-0999 Lunes a sábado de

4:00 a 6:00 de la tarde, comida caliente para llevar.

MCCSC: Entrega de Comida para los Niños del Sistema Escolar

Para ver todos los lugares donde están entregando comida a los niños hay que ir al enlace <https://www.mccsc.edu/Page/4874> sobre Breakfast/Lunch y elegir "español." El último día de clases de MCCSC es el jueves, 7 de mayo. La entrega de desayunos/almuerzos en las escuelas y y otros sitios de comunidad sigue hasta finales de mayo. El programa de comidas de verano comienza a partir de junio (todavía no se sabe exactamente cómo va a ser el programa de comidas de verano MCCSC).

Los niños pueden recoger su desayuno y almuerzo en la cada escuela de MCCSC entre las 11:00 y las 2:00 y otros sitios de la comunidad los lunes, miércoles y viernes.

Comida para los trabajadores de restaurante que han perdido sus trabajos/One World at Woolery Mill

Comida preparada gratuita para los trabajadores de restaurante que han perdido sus trabajos y sus familias. Visite al <https://www.bloomington.com/rbfood>

Hay que señalar su pedido en el sitio web antes de las 12:00.

Para recoger su comida hay que ir a One World at Woolery Mill, 2250 W. Sunstone Dr., entre las 2:00 y las 4:00 de la tarde.

Wheeler Mission

El Centro para los Hombres, 215 S Westplex Ave., Bloomington, (812) 333-1905. El Centro para Mujeres y Niños, 400 S. Opportunity Lane, Bloomington, (812) 334-4047. Todos los días de 12:00 a 1:00 y de 5:00 a 6:00 de la tarde en cada lugar.

¿Soy una buena mamá?

Por Sarah Carrasco



No sé si alguna vez te has hecho esta pregunta, o si muchas veces te haces esta pregunta, ¿soy una buena mamá?

Como mamá creo que siempre tendremos esta pregunta presente en nuestras vidas, desde el momento en que soñamos con tener un bebe en nuestros brazos, cuando estamos pasando ese hermoso pero duro momento del embarazo y el

trabajo de parto, también al ver la sonrisa de nuestros hijitos y año tras año al verlos crecer, mientras van al kindergarten, cuando entran a la adolescencia, la universidad y aun cuando estén pasando de nuestro nido a formar el suyo propio.

Pensando sobre esto hay algunas razones que también estarán presentes empujando nuestra mente para pensar en esta pregunta, una de ellas será nuestro entorno en general, la opinión de nuestros hijos, nuestro esposo o incluso nuestra propia mamá (opiniones que son importantes), y otra es que en este tiempo es inevitable ver en las redes sociales ese estereotipo de "mamá perfecta" que nos hace compararnos y preguntarnos una vez más si ¿soy una buena mamá?



Lo más importante aquí es, cual es tú opinión acerca de tú desempeño como mamá, sé que es difícil responder esta pregunta, ya que como mamás vamos aprendiendo en cada etapa de nuestros hijos, está de más decir que hemos puesto en práctica lo poco o mucho que sabíamos, y muchas

veces no de la forma perfecta que imaginábamos, en especial con nuestros primeros hijos (o con el único), es posible que muchas veces hayamos experimentado sentimientos de frustración cuando las situaciones no resultaron como esperábamos, y podríamos seguir con una lista de cosas que pondrán en duda la opinión que tenemos sobre nuestra maternidad.



Para entender mejor esto quiero contarte acerca de una mamá que influencio de la misma manera a sus dos hijos, los crio bajo los mismos valores, les dio el mismo ejemplo, pero la historia de esta familia nos muestra que cada uno de ellos tomo decisiones diferentes, Eva ayudo a que sus dos hijos fuesen hombres de bien, ambos fueron buenos trabajadores uno un gran agricultor y el otro destacado pastor de su rebaño los dos conocedores de su responsabilidad delante de su familia, pero aun así uno de ellos decidió y asesino al otro.

Lo que quiero decirte con esto, es que el resultado que ves en tus hijos no siempre será la respuesta de tu desempeño como madre, debemos saber que nuestros hijos tomara sus propias decisiones. Quiero que puedas ver que una de las cosas que si mide nuestro desempeño es la sabia influencia que podemos tener en ellos como una guía en su vida, un ejemplo de esto es Betsabé la mamá de Salomón (el hombre más sabio del mundo), de la cual vemos en los proverbios que continuamente aconsejo y buscó influenciar a su hijo de manera sabia.



Finalmente veo que como mamás siempre buscaremos ser buenas, y lucharemos con la opinión de nuestro entorno y el estereotipo de ser "mamás perfectas", pero como vimos, la manera más saludable para responder a esta pregunta es la buena influencia que podemos tener en la vida de nuestros hijos, sin importar la edad, la etapa de su vida o la situación que estén viviendo, tú y yo podremos descansar nuestra mente de esta pregunta sabiendo que somos buenas mamás cada vez que nuestro amor, compasión y consuelo llenará la vida de nuestros hijos.



El SEÑOR te bendiga y te guarde; el SEÑOR te mire con agrado y te extienda su amor; el SEÑOR te muestre su favor y te conceda la paz
Números. 6:24-26
FELIZ DIA MADRES!



**IGLESIA
HISPANA**
SHERWOOD OAKS

La salud mental en el tiempo del coronavirus

Por Nayely Gonzalez, Consejera del Centro de Crecimiento Humano



Desde 1949, el mes de mayo ha sido dedicado a la consciencia sobre la salud mental. En los últimos años, las actitudes hacia los problemas de salud mental parecen estar cambiando. Las actitudes negativas y el estigma asociado con la salud mental se han reducido y ha habido una aceptación hacia los problemas de salud mental y el apoyo a las personas con ellos. Los trastornos más comunes de salud mental entre los latinos son el trastorno de ansiedad generalizada, la depresión, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y el trastorno por el consumo del alcohol. Ahora, durante la pandemia de coronavirus, mantener nuestra salud mental es de gran importancia. La enfermedad del coronavirus (COVID-19) puede ser muy estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por esta enfermedad pueden ser demasiado y pueden causar emociones fuertes en adultos y niños.

El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede incluir:

- Miedo y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en el sueño o alimentación
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas



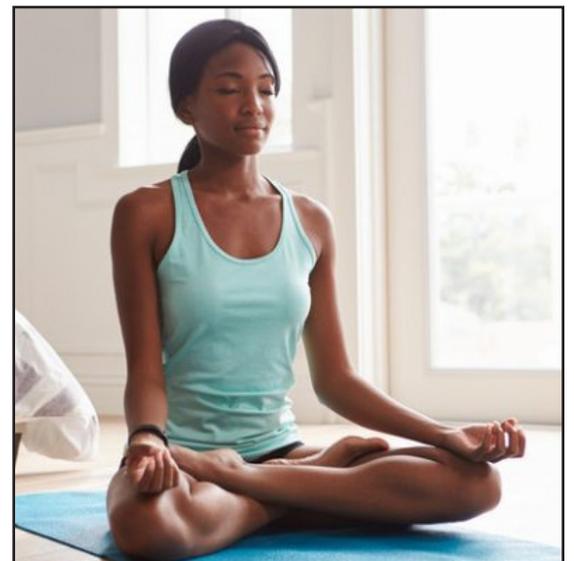
Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes. Las personas que pueden responder más fuertemente al estrés de esta crisis incluyen:

- Personas de edad avanzada y personas con enfermedades crónicas que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19
- Niños y adolescentes
- Personas que están ayudando con la respuesta a COVID-19, como médicos y otros proveedores de atención médica y trabajadores esenciales
- Las personas que tienen problemas de salud mental, incluidos problemas con el consumo de sustancias

Es importante acordar de cuidarse a sí mismo, a sus amigos y a su familia. Formas de lidiar con el estrés incluyen:

- Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluyendo las redes sociales. Escuchar repetidamente información sobre la pandemia puede ser molesto.
- Cuide su cuerpo:
- Tome respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación
- Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas
- Haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente
- Evite el alcohol y las drogas
- Tómese el tiempo para relajarse. Intente hacer otras actividades que disfrute
- Llame a su proveedor médico si el estrés interfiere con sus actividades diarias durante varios días seguidos
- Conéctese con otros. Hable con personas de su confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se siente. La comunicación virtual puede ayudarlo a usted y a sus seres queridos a sentirse menos solos y aislados.

Este es un momento difícil para muchas personas, pero es posible superarlo.



¡Hasta la próxima vez!

Voluntarios en Medicina (VIM): 811 West 2nd Street, Bloomington, IN 47403; (812) 333-4001
Center for Human Growth/Centro de Crecimiento Humano (CHG): 201 North Rose Avenue, Bloomington, IN 47405;
(812) 856-6975 (puede dejar su mensaje en español); chgunido@indiana.edu



Campamento Banneker

**lunes a viernes,
1 de junio al
24 de julio de 2020
9 a.m. a 5:30 p.m.
\$10/semana
Para los grados K-6.**

**Centro Comunitario Banneker,
930 W. Séptima calle**

Comidas servidas:

Desayuno de 9 a 10 a.m.

Almuerzo desde el mediodía hasta la 1 p.m.

Se proporcionará transporte
mañana y tarde dentro de un
radio de 3.5 millas de Banneker.

La inscripción en línea abre todos los lunes a las 9 a.m. para la semana siguiente con 60 cupos disponibles. La inscripción en persona en el Centro Comunitario Banneker se abre para los 20 lugares disponibles restantes a las 9 a.m. del viernes anterior a la semana seleccionada.

La cuota de inscripción es de \$ 10 por participante por semana, pagadera con cheque o efectivo. No se dan reembolsos. El espacio está limitado a 80 participantes por semana. Las inscripciones recibidas después del 80° participante se agregarán a una lista de espera. Todos son bienvenidos para el desayuno y el almuerzo, pero solo los jóvenes registrados pueden quedarse y participar en la programación.



**Banneker
Community
Center**

CITY OF BLOOMINGTON
Parks and Recreation

**Para más información, contacte a Erik Pearson
al 812-349-3734 o pearsons@bloomington.in.gov.**

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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