

CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

ENERO 2022



BLOOMINGTON, IN.

Vacunas contra el COVID-19 para niños y adolescentes

Por el Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

Autorizada para	Pfizer-BioNTech	Moderna	J&J / Janssen
4 años de edad o menos	No	No	No
5 a 11 años de edad	Sí	No	No
12 a 17 años de edad	Sí	No	No
18 años de edad o más	Sí	Sí	Sí

La mayoría de los niños y todos los adolescentes pueden vacunarse contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que todas las personas de 5 años de edad o más se vacunen contra el COVID-19 para ayudar a protegerse del COVID-19.

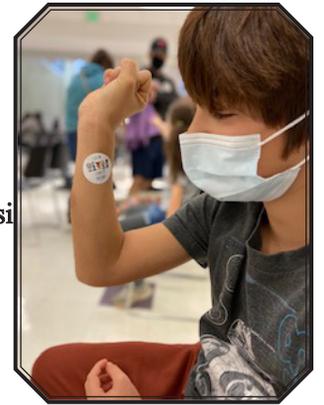
La vacunación generalizada contra el COVID-19 es una herramienta fundamental para proteger a todas las personas del COVID-19 y de las complicaciones relacionadas con el COVID-19. Los niños y adolescentes que están totalmente vacunados pueden reanudar con seguridad muchas de las actividades que hacían antes de la pandemia.

Todas las personas de 16 años de edad o más pueden recibir una dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19.

Encuentre una vacuna contra el COVID-19 para niños de 5 años de edad o más

- El gobierno federal ofrece la vacuna contra el COVID-19 sin cargo a todas las personas que viven en los Estados Unidos, independientemente de su estado de inmigración o seguro de salud.
- Consúltelo al proveedor de atención médica de su hijo si ofrece la vacuna contra el COVID-19.
- Consulte el sitio web de su farmacia local para saber si ofrece la posibilidad de acudir sin cita o si tiene citas de vacunación disponibles para niños.
- Comuníquese con el departamento de salud estatal, territorial, local o tribal para obtener más información.

Encuentre una vacuna contra el COVID-19: busque en [vacunas.gov](https://www.vacunas.gov), envíe su código postal por mensaje de texto al 438829 o llame al 1-800-232-0233 para encontrar centros en su área.



Hay aproximadamente 28 millones de niños de 5 a 11 años de edad en los Estados Unidos, y se han registrado casi 2 millones de casos de COVID-19 dentro de este grupo de edad durante la pandemia. El COVID-19 puede hacer que los niños se enfermen gravemente y provocar su hospitalización. En algunas situaciones, las complicaciones a causa de la infección pueden provocar la muerte.



En el consultorio del médico

Si tiene preguntas sobre la vacunación, hágaselas al médico o profesional de atención médica de su hijo. El médico de su hijo le dará las declaraciones de información sobre las vacunas que le van a poner ese día. Estas declaraciones incluyen información sobre los beneficios y riesgos de cada vacuna. Si el médico no se las da, se las puede pedir.

Preparar a los niños y adolescentes para la vacunación. La experiencia de vacunarse contra el COVID-19 será muy similar a la experiencia de recibir otras vacunas de rutina.

Par más información visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Índice:

Editorial.....p2

Crecimientop3

Cielito Lindop4

Centro Comunal.....p5

Nuevo Año.....p6

Idiomas.....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 marzo 2022 es el 15 de enero

El año nuevo: un comienzo nuevo

Por Jackie Paiz, Consejera del Centro de Crecimiento Humano

Antes de que nos demos cuenta, el nuevo año ha comenzado. El final del año 2021 marca el comienzo de un año esperanzador. El año nuevo es un momento para nuevos comienzos, y para algunos, esto se presenta en forma de establecer "resoluciones de año nuevo".

Si bien es saludable establecer metas e intenciones al comienzo de un nuevo capítulo, también es importante establecer metas que sean alcanzables, para que podamos sentirnos seguros de nosotros mismos y de nuestras capacidades.

Una forma de desarrollar metas que sean realistas y alcanzables es seguir S.M.A.R.T. metas.

S - Significativo y específico: Sus metas están enfocadas y tienen un resultado claro.

M - Medible: Tiene un medio para medir el progreso en su objetivo

A - Alcanzable: Su objetivo es posible de lograr y está dentro de su alcance

R - Relevante: Su objetivo se alinea con sus valores y sus objetivos de plazo logarítmico

T - Tiempo (basado en el tiempo): Su objetivo tiene una fecha de finalización clara

Dos mil veintidós será un año de esperanza y un año de cambios. Establecer metas al principio para ser la mejor versión de sí mismo es una forma de permanecer optimista y mantener una mentalidad de crecimiento. Cualesquiera que sean sus objetivos, ya sea para mantener un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida, para llevar un estilo de vida más saludable o para dedicar más tiempo a su salud mental; implementando los objetivos de S.M.A.R.T. pueden ayudarlo a establecer, mantener y evaluar sus objetivos durante todo el año.

Ejemplos de metas venidas que pueden ayudarlo a llevar un estilo de vida más saludable:

- Tratar de dormir entre 7 y 8 horas
- Sentarse menos y moverse más
- Pasar al menos 1 hora al aire libre al día
- Tratar de implementar la meditación o la oración diaria
- Dejar de hablar negativamente sobre el cuerpo

Despensa de alimentos gratuitos

Por Hoosier Hills Food Bank

Agencia	Horas	Domicilio	Teléfono
Despensa de Alimentos Gratuitos			
<i>This brochure was updated in September 2021</i>			
Area 10 Agency on Aging	Llamar para hacer una cita	630 W Edgewood, Ellettsville	812-876-3383
College Square Food Pantry	3 ^{er} Viernes cada mes 4 pm, llamar primero	3100 S Walnut St Pike, Bloomington	812-332-3695
Crestmont Community Food Pantry	Jueves 3 – 4:30 pm	1007 N Summit, Bloomington	812-339-3491
Feed the Needy / Second Baptist Church	lunes, martes, jueve, viernes 10 am – medio dia	321 N Rogers, Bloomington	812-336-5827
First United Methodist Church Food Pantry	miércoles 3:30 – 5:30 pm	219 E 4 th St, Bloomington	812-332-6396
Genesis Church Food Pantry	Ultimo martes cada mes 9 – 11:30 am	801 E St Rd 45/46 Bypass	812-336-5757
Help Build a Better Life Food Pantry	Llamar para hacer una cita	2624 S Hickory Leaf, Bloomington	812-865-0686
Knightridge Food Pantry	Llamar para hacer una cita	3575 S Knightridge Rd, Bloomington	812-961-8185
MCUM Self-Sufficiency Center	Lunes, martes, jueves 12 – 4 pm	827 W 14 th Ct, Bloomington	812-339-3429
Mother Hubbard's Cupboard	Martes, miércoles, jueves 12 – 2 pm + 4 – 6 pm	1100 W Allen St, Bloomington	812-355-6843
Pantry 279	Lunes, martes, miércoles 3 – 6 pm + Sáb 2 – 5pm	501 E Temperance St, Ellettsville	812-606-1524
People's Open Pantry	Sábado 11 am – 1 pm	311 E 2 nd St, on the B-Line, Bloomington	812-370-0278
Redeemer Community Church Food Pantry	Martes, jueves 2 – 4 pm llamar para una cita	111 S Kimble Rd, Bloomington	812-269-8975
Salvation Army of Bloomington	Miércoles 9 – 11:30 am + martes, jueves 1 – 3:30	111 N Rogers, Bloomington	812-336-4310
Tabitha's Storehouse	Ultimo jueves cada mes 10 am – 2 pm	421 S Curry Pike, Bloomington	812-336-7224
Walnut Woods Food Pantry	2 ^{do} y 4 ^{to} Viernes de cada mes 4 – 5:30 pm	1709 South Park Avenue, Bloomington	812-339-3491



El año está llegando a su final, las estaciones pasaron, las fiestas y días feriados, todos los buenos momentos y los no tan buenos ya está en el pasado, conforme se acerca Enero, ve en las redes sociales títulos de " Predicciones según tu horóscopo" o también " Conoce tu año del 2022 y descubre todo lo que te depara" otros más recurren a las cartas del Tarot y hacen sus lecturas sobre el 2022 en cuanto a Economía, Salud, Gobierno y hasta los Espectáculos.

Con toda esta lluvia de opciones uno se pregunta, ¿Cuál será la más eficaz? o la que más aciertos tiene? Hay gente que cree en todo esto y más y está bien pero hay otro tipo de gente que no creen en nada, y que tal una postura en medio de los dos, no todo es negro y no todo es blanco en la vida.

De lo que si estoy segura es de nosotros mismos con nuestros pensamientos creamos nuestra realidad, por lo cual nos da la responsabilidad total en nuestra vida. A lo que a mi mente vino la palabra Decretar, tiempo atrás ya había oído hablar de esto, por eso

hoy volví a leer acerca de ello y tienen varias premisas muy rescatables para este inicio de año.

TENER CLARIDAD. Básico, sin no sabemos qué pedirle al universo, cómo esperamos que nos responda. Para ello necesitamos ser lo más específicos que podamos. Se dice fácil, pero llevarlo a la práctica no siempre lo es, sobre todo cuando las cosas que hemos estado atrayendo a nuestra vida no son las mejores.

Sin duda meditar es la mejor herramienta para lograr tener claridad y paz mental. Otra opción para los que aún no consiguen frenar la mente y necesitan algo más tangible es escribir.

LOS DECRETOS TIENEN QUE SER POSITIVOS, PERSONALES, POSIBLES Y EN TIEMPO PRESENTE.

Es importante hacer nuestras afirmaciones como si estuvieran pasando ahora (Soy, tengo, recibo,etc). Recuerda establecer lo que SI quieres y confía en que el universo conspirará para que lo obtengas. Es importante que sean personales.

INCLUYE PALABRAS POSITIVAS Y/O ENERGETIZANTES.

Cuanto más emociones positivas puedas impregnarle a tu decreto más rápido será el resultado. No sólo basta con cambiar los pensamientos, también es necesario cambiar las emociones que acompañan a dichos pensamientos. Ej. Estoy tan emocionada de... estoy tan feliz de... etc.

CONFÍA EN LOS PLAZOS DE ENTREGA.

Permite que el universo reúna las cosas en el momento correcto para ti. Abandona la necesidad de tenerlo, suelta. Dicen por ahí "la paciencia infinita produce resultados inmediatos".

CREE QUE TE MERECEES TENER UNA VIDA MARAVILLOSA.

Muchas veces nuestras creencias son las que nos limitan, confiar en que somos merecedores de que todo lo bueno nos ocurra es esencial a la hora de decretar.

VISUALIZA Y MEDITA.

La meditación y la visualización son dos de las técnicas más poderosas para ayudarte a enfocar la energía y acelerar tus pedidos.

Por otro lado, dedicarle unos minutos a imaginar (visualizar) el resultado de lo que deseamos materializado es esencial. Tómame el tiempo de definir qué es lo que realmente deseas crear, después crea la imagen mental o sentimiento, se lo más específico posible, usa imágenes poderosas. Ej. Abundancia, el mar. Concéntrate en esta imagen o sensación lo más que puedas durante el día y utiliza afirmaciones positivas para impregnarle buena vibra.

Fuente: alqimiacorazon.com

EL PODER DE LA VOLUNTAD PARA CONSEGUIR UN PESO ADECUADO

Por Maritza Alvarez

¿Qué es la voluntad?, se le conoce como la facultad de hacer o no hacer algo, o bien es el deseo de hacer aquello que se quiere. * Te invito a preguntarte en este mes de enero, ¿qué quisieras hacer para mantener o recobrar tu salud? Estamos celebrando el mes de la conciencia del peso saludable, y deseamos ofrecerte algunos conceptos relacionados con un peso adecuado para tu tamaño y edad. Antes de entrar en definiciones, te hacemos saber que en tú decisión de bajar o aumentar de peso, no estás solo. En cualquier decisión que tome un ser humano, lo primero es el deseo y para satisfacer ese deseo, se requiere del uso de la voluntad. Unido a esta te será muy útil tener un apoyo y contar con información.

El Centro Comunal Latino dispone de programas de salud que te pueden ser útiles si estás determinado a mantener un peso saludable. Empezamos con una evaluación de los siguientes aspectos relacionados con el peso:



1. El índice de masa corporal:* estima el peso que corresponde a la estatura de una persona. La fórmula para calcular el IMC es: $\text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$ 2. En otras palabras, el IMC te revela cuanto peso puede sostener tu tamaño. Una de las formas más sencillas para eliminar la grasa visceral es aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra y disminuir el consumo de grasas y azúcares como los embutidos, alimentos procesados, lácteos, reposterías y dulces. Se recomienda el consumo de alimentos termogénicos, que ayudan a acelerar el metabolismo, tales como la canela, el jengibre, el té verde y cúrcuma.



2. Grasa visceral:* la grasa corporal tiene dos variedades, la grasa que se aleja debajo de la piel y se llama grasa subcutánea y la grasa visceral, que es el tipo de grasa que se encuentra debajo de los músculos. Se desarrolla con un mayor riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares. Es importante la práctica de hábitos que eviten la acumulación de grasa para tener una mejor calidad de vida.

3. La medida de la cintura:* es importante porque nos da una idea de si la grasa visceral se está tornando peligrosa para la salud. ¿Cuáles son las medidas adecuadas? Para el hombre corresponde a 40 pulgadas y para la mujer 35 pulgadas.

Es importante que tengas esta información a mano y la consultes regularmente en este camino nuevo en busca de una mejor calidad de vida. El tiempo apremia, **llama al 812-355-7513** y haz una cita para empezar el proceso de evaluación, seguido de un plan de acción que te ayudamos a elaborar de acuerdo con tus valores encontrados y a tu situación específica. La primera visita es muy sencilla y podemos obtener estos datos en menos de media hora. **El Centro te ofrece este servicio de consulta sin costo alguno.**



Esta página fue revisada: el 14 de septiembre del 2021.
Fuente del contenido: Tua Saúde. Salud, Nutrición y Bienestar*
Fuente del contenido: Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad.*



NUEVO AÑO, NUEVAS METAS ¿QUÉ HAGO?

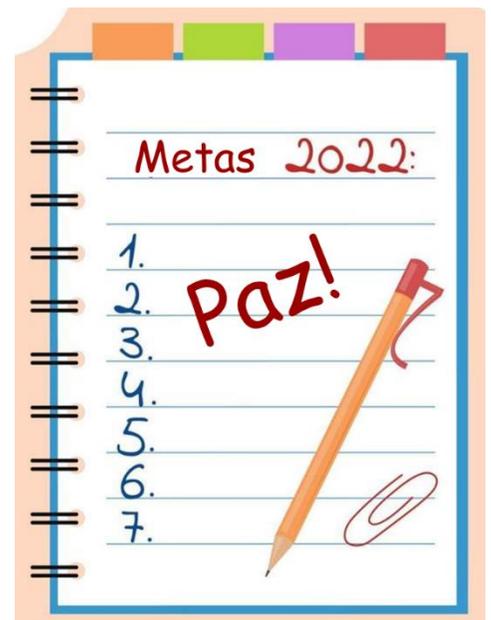
Por: Sergio Lema

Increíble, pero ya dejamos atrás el 2021, el año que fue uno de los más esperados para escapar de la idea de la pandemia y todo lo que con ella vino, pero así tan esperado como fue ¡paso muy rápido! Y ahora tú y yo estamos de frente al 2022 un nuevo tiempo, y creo que en el corazón del ser humano esto siempre genera una motivación especial, de hecho todos solemos pensar en planes, metas que deseamos volver a cumplir o que no cumplimos, propósitos, resoluciones, muchas maneras de proyectar lo que deseamos alcanzar en este año, incluso otros realizan tradiciones colocando la confianza en ellas, tradiciones como comer 12 uvas pidiendo deseos por cada mes del nuevo año, subir gradas con un equipaje para viajar mucho, contar dinero para que no falte durante el año, etc.



Si te tomas un tiempo para pensar en esto, todas estas cosas tienen algo similar, todas están fundamentadas en una esperanza, sea cual sea la razón, la esperanza de que este nuevo año será diferente está ahí presente. Imagina que eres un ingeniero que es contratado para construir un edificio, la persona que te contrata te pide que le presentes un diseño de la estructura para un edificio de 60 pisos antes de empezar, tu realizas lo acordado y el día de la presentación todo se ve muy bien solo que hay una extraña petición, esta petición es que no hagas cimientos, ¿está loco verdad? Es imposible querer levantar un edificio de 60 pisos sin cimientos, pasa lo mismo cada año con nosotros tenemos la esperanza de un año diferente, y esperamos construir un edificio durante el año, sin haber colocado cimientos necesarios para hacerlo.

Quiero que sepas algo, esto nos pasa a todos, no eres ni serás la primera persona en notar que no estas avanzando en esos planes, pero he hallado algo que me ayudo en estos años a tener un norte más claro y cimientos reales en los cuales empezar a construir, la pregunta de partida no es ¿Qué quiero lograr este año? Si no, que la pregunta a responder aquí es ¿Qué cosas ya tengo que pueden ser el cimiento para alcanzar esa meta? Y en esto puedes contar con muchísimas cosas, habilidades, estudios, idiomas, cosas materiales, que pueden ser el cimiento para lograr una meta, pero hay algunas cosas que son más esenciales, como la familia, amistades, tu pareja, pero también salud y salud mental, y con esto me refiero a que tengas paz, la ausencia de paz puede acabar con todo antes de empezar, de manera interesante Pablo (el apóstol) en una carta a dice esto ***“Por lo tanto, ya que fuimos hechos justos a los ojos de Dios por medio de la fe, tenemos paz con Dios gracias a lo que Jesucristo nuestro Señor hizo por nosotros.”*** Este hombre es uno de los más sabios personajes del cual podemos tomar consejo y sus palabras son sencillas, puedes tener paz, si recibes el regalo de Dios que nos da en Jesús, esta idea es el cimiento más poderoso pues no solo hallaras paz sino también el mejor guía en la historia, y todos esos planes, metas, sueños, propósitos podrán tomar una dimensión nueva, más profunda y también significativa; este encuentro es lo que me ha ayudado a lo largo de estos últimos años a soñar y construir mejor. De todo mi corazón espero que esto te ayude a meditar en como iniciar este nuevo año, que Dios te bendiga.



**IGLESIA
HISPANA**
SHERWOOD OAKS

Reuniones todos los domingos - 11AM – 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 mlandgraff@socc.org - Facebook: @IglesiaHispanaSO

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



¿Sabías que...

...en la conformación de un idioma intervienen factores culturales, geográficos y hasta biológicos?

¡Saludos, comunidad latina de Bloomington, Indiana! Les saluda Perla Benítez, un miembro que se está integrando con mucho gusto a este gran grupo formado por personas trabajadoras, comprometidas y entusiastas.

Les comento que entre las muchas actividades que me gusta realizar, están la de escribir, hablar sobre temas de cultura general, traducir y enseñar idiomas, por lo que, en las próximas publicaciones, mantendremos un diálogo entre ustedes -el público lector- y yo.

En esta ocasión, para irnos adentrando en los temas que deseo compartir, quiero preguntarles: ¿Alguna vez se han puesto a pensar cómo surgieron los idiomas? ¿Para qué surgieron las reglas de acentuación escrita en español y en otros idiomas que también usan acentos escritos? ¿Sabías que no todos los idiomas llevan acento escrito? (Y un ejemplo lo tenemos muy a la vista, como sucede en el inglés). ¿Tienen idea de cuántos alfabetos distintos del español (o del inglés) existen en uso actualmente? Lo interesante de vivir en un país multicultural como en el que nos encontramos, es que nos permite acercarnos a una variedad de culturas.

Tómense unos minutos para irnos adentrando en el fascinante mundo de los idiomas con los temas que iré desarrollando en los próximos meses, para conocer un poco de su historia y evolución. Aparte de que aprenderán algo nuevo, pueden mejorar su ortografía (del inglés y del español), ampliar su vocabulario y tendrán tema de conversación con personas de otros países e idiomas, así como entender sus perspectivas del mundo y la nuestra propia, pues cada idioma nos presenta eso: la posibilidad de ver el mundo desde otros puntos de vista.

Y como dice uno de mis amigos: primero lo primero. ¡Comencemos!

El lenguaje hablado se desarrolló desde tiempos prehistóricos -por imitación, de algún modo-, al observar cómo se comunicaban entre sí otras especies en el entorno de esos primeros grupos humanos. Inicialmente solo eran gruñidos guturales o inclusive nasales a distintos volúmenes y con el paso de muchos siglos de desarrollo cerebral (y de la garganta) de estas primeras especies primitivas de homínidos, es que se fueron articulando lo que serían lo que actualmente conocemos como palabras.



<https://images.app.goo.gl/eXZ5NxR6T6MLdVvRSA>

En la formación y pronunciación de las palabras en esos tiempos primitivos no solamente influyeron aspectos biológicos, como el tamaño y evolución del cerebro, de la cavidad craneana, las mandíbulas o la garganta, sino igualmente factores externos -geográficos principalmente-, como el clima predominante del lugar. Es por eso que iremos descubriendo que hay idiomas que tienen muchas vocales en sus palabras y otros que, por el contrario, juntan muchas consonantes; otros que los fueron estructurando con partes "simples" como las letras individuales y, en contraste, otros cuya estructura no es tanto como con un alfabeto como lo conocemos en español, sino con conjuntos de letras (sílabas); o alfabetos muy distintos al alfabeto latino -que es la base para idiomas como el español, portugués, francés, o italiano, entre muchos otros que son cercanos entre sí, pero que igualmente es la base de idiomas sajones, como inglés o alemán-. Igualmente veremos que, en la formación de las palabras, en tiempos muy remotos pero ya no prehistóricos, empiezan a influir factores no solamente de la naturaleza, sino sociales y culturales.

Bien, por el momento es todo, pero no se preocupen, que en las siguientes publicaciones continuaremos dando un Paseo por los idiomas y el conocimiento, ¡hasta pronto!

Perla Benítez

Profesora de idiomas. Tutorías para exámenes de inglés, español y portugués para estudiantes a partir de 15 años de edad (secundaria o bachillerato (junior high & high school)), hasta universidad.

Para informes sobre las tutorías y otras actividades académicas, o para preguntas o comentarios sobre los temas de los que iremos hablando, me pueden contactar al correo: multilateral21@gmail.com

¿Por qué se deben vacunar los niños de 5 años y mayores contra el COVID-19?



cdc.gov/coronavirus-es

Encuentra un sitio cercano
para vacunarte:
Busca en vacunas.gov
Textea tu código postal al **438829**
Llama al **1-800-232-0233**

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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