



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

ENERO 2020



Cómo el Censo del 2020 invitará a todos a responder



Qué Puede Anticipar Recibir por Correo

Cuando sea el momento de responder, la mayoría de los hogares recibirán una invitación por correo.

Todos los hogares tendrán la opción de responder por internet, por correo postal o por teléfono.

Dependiendo de la probabilidad de que su área responda por internet, usted recibirá una invitación alentándole a que responda por internet o una invitación junto con un cuestionario impreso.

Invitación por Carta

- La mayoría de las áreas del país probablemente responderán por internet, así que la mayoría de los hogares recibirán una carta pidiéndole que complete el cuestionario del censo por internet.
- Nuestro plan es trabajar con el Servicio Postal de los EE. UU. para entregar estas invitaciones en etapas, a lo largo de varios días. De esta manera, podemos distribuir

el número de usuarios que responden por internet, y podremos prestarle un mejor servicio si usted necesita ayuda por teléfono.

Invitación por Carta y Cuestionario Impreso

- Las áreas con menos probabilidad de responder por internet recibirán un cuestionario impreso junto con su invitación. La invitación también incluirá información acerca de cómo responder por internet o por teléfono.

La Oficina del Censo nunca le pedirá:

Su número de seguro social.

Dinero o donaciones.

Cualquier cosa en nombre de un partido político.

Sus números de cuenta bancaria o de tarjeta de crédito.

Si le han pedido que proporcione alguno de estos, por favor repórtelo.

Índice:

| | |
|---------------------|----|
| El Censo..... | p2 |
| VOICE | p3 |
| Cielito Lindo | p4 |
| El Centro..... | p5 |
| Impuestos..... | p6 |
| Crecimiento..... | 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 marzo 2020 es el 15 de enero

¿Eres un o una adolescente edad de 13 años a 18 años? ¿Te gustaría involucrarte en una coalición? ¿Quieres ganar experiencia en abogar con los demás, liderazgo, hablar en público y mucho más? Entérate más de VOICE.

¿Qué es VOICE?

VOICE es un programa de movimiento de empoderamiento juvenil y estatal en el estado con una misión de entrar, educar y apoderar a los jóvenes como líderes y abogados en sus comunidades.

¿Cómo actúa VOICE?

1. Funciones de VOICE como mensajes, recursos, campañas e iniciativas de marca diseñadas para los adolescentes de indiana para entrar en línea o tangiblemente en sus comunidades.
2. Los equipos de acción de VOICE están compuestos de adolescentes de 13-18 años de varios grupos basados en la comunidad o en la escuela en todo el estado de indiana que lideran y diseñan actividades locales para apoyar las iniciativas en todo el estado de la voz.
3. los equipos de liderazgo principales de voz están compuestos de líderes juveniles dentro de escuadrones de acción de VOICE y son responsables de las iniciativas de activismo líder y organizador y de eventos especiales en colaboración con sus aliados adultos a nivel local.

ESCUADRONES DE ACCIÓN DE VOZ

Estructura

- Los equipos de acción de VOICE son organizados y convenidos por aliados de voz adultos a través de reuniones en línea o en persona durante todo el año escolar.
- Los miembros de los escuadrones de acción de VOICE están incluidos en las actividades del día nacional de acción como voluntarios o participantes.
- Los miembros reciben actualizaciones de comunicación de los equipos de liderazgo de VOICE y su aliado adulto por correo electrónico, mensaje de texto o zoom / webex / google hangouts / etc.
- Los miembros del escuadrón pueden proporcionar comentarios y sugerencias al equipo principal de liderazgo alrededor de las actividades del día nacional de acción a través de encuestas previas y posteriores, discusiones redondas o llamadas de conferencia convocadas por el adulto.

Responsabilidades

- Los miembros del escuadrón de acción de VOICE deben completar un formulario de admisión de papel para ser inscrito en la lista del escuadrón de acción de estado y recibir actualizaciones y anuncios especiales de VOICE indiana.

Equipos de liderazgo principales de voz

Estructura

Los equipos de liderazgo principal de VOICE se componen de 5 jóvenes que representarán a su condado a nivel local y estatal como lideran y toman acciones en apoyo de la misión de VOICE de comprometer, educar y poder a otras personas jóvenes para convertirse en líderes y abogados en su comunidad.

RESPONSABILIDADES

- Los miembros del Equipo de Liderazgo Central de VOICE son responsables de colaborar con el Escuadrón de Acción de VOICE y los Aliados Adultos para organizar y coordinar actividades locales y eventos especiales durante 4 Días Nacionales de Acción: Semana del Listón Rojo, Great American Smoke Out, Kick Butts Day y Día Mundial Sin Tabaco.
- Cada líder central de VOICE es responsable de asistir a (4) reuniones de planificación en persona cada año escolar con su Aliado Adulto y otros miembros del equipo para planificar y diseñar cada actividad nacional del día de acción.
- Cada líder central de VOICE es responsable de asistir a (4) capacitaciones de liderazgo en persona y sesiones de desarrollo profesional diseñadas para mejorar sus habilidades de liderazgo y activismo. Estas capacitaciones serán facilitadas por el Director del Programa Juvenil del Departamento de Salud del Estado de Indiana y se llevarán a cabo dentro de la comunidad local del grupo VOICE.

Continúa VOICE página 3



Según un estudio de la Universidad de Scranton, EEUU, el 40 al 45% de las personas se proponen al menos una meta en año nuevo.

El 25% de las metas propuestas para el Año Nuevo se olvidan en la primera semana del año; y sólo 8% de las personas las cumplen con éxito.

En orden de importancia los propósitos más relevantes se refieren a perder peso, ser más organizado, gastar menos y ahorrar más, disfrutar de la vida plenamente, mantenerse en forma, aprender algo nuevo, dejar de fumar, ayudar a otros, enamorarse y pasar más tiempo con la familia.

Cada cierre de ciclo trae consigo la oportunidad de empezar de nuevo. En estas fechas de cierre y nuevo inicio, la vida nos regala un cuaderno en blanco con 365 hojas listas para que escribas o dibujes en ellas y para que sean decoradas y cuidadas como lo decidamos.

Pero, para escribirlo de la manera que creamos más conveniente, lo primero que hay que hacer, es una evaluación y balance del 2020 que estamos por dejar atrás.

Hay que revisar el capítulo que está terminando, hay días muy buenos, probablemente también los hay malos, pero cada uno de nosotros lo escribimos con nuestras acciones, todo aquello que hicimos o dejamos de hacer se reflejó en este capítulo.

Tienes unas nuevas hojas en blanco, y sobre todo la oportunidad de hacerlo mejor que en capítulos pasados.

¿Qué puedes hacer para escribir este nuevo capítulo sea mejor?

5 cosas que tienes que empezar a hacer en el 2020

1. Agradece

Al llenar tu mente de gratitud, generas abundancia en tu vida.

•Mientras más agradeces más recibes. Así funciona, cuando eres más consciente de todo lo bueno que tienes y que recibes, más cosas llegan a tu vida, es un gran círculo virtuoso.

Al abrir los ojos por la mañana, agradece te aseguro que para la hora en que te levantes ya habrás tenido mínimo un par de decenas de cosas por las cuales dar gracias.

2. Meditar, comer saludablemente y descansar.

Mente sana en cuerpo sano.

Integra estas prácticas de vida a tu día a día y tendrás más energía, un mejor ánimo y gran actitud para realizar tus tareas diarias.

La vitalidad y tú serán uno mismo, darás los resultados esperados, te sentirás feliz y muy en paz, tu cuerpo, mente y espíritu deben ser cuidados como el mayor tesoro, ya que son tu fuente de vida y de realización.

3. Auto motívate

No esperes a que nadie lo haga por ti. Motivación es entender qué es lo que te mueve. Cada quien tiene motivos distintos, muchos compartimos el trabajar y producir para generar lo necesario para darle una buena vida a nuestra familia, comprar una casa, un auto, irnos de vacaciones, para prever el futuro.

Entiendes qué es lo que te mueve en la vida, enfócate, persevera y obténlo.

4. Establece metas y ¡respetalas!

Es un tema de compromiso personal, si no cumples contigo mismo ¿cómo lo harás con los demás?

El tema de las metas debe ser sistemático, plantéate: ¿Qué quiero? ¿Para cuándo lo quiero? ¿Cómo le voy a hacer? Imagina que tu meta es un viaje: Establece a dónde, para cuándo, cuánto cuesta, lo que tendrás que trabajar y ahorrar para lograrlo.

Sé muy específico y puntual en todo.

5. Organízate.

Unos minutos en la noche para revisar tu agenda, pendientes, prioridades, rutas y hasta la vestimenta que usarás al día siguiente; te permitirá salir en tiempo y forma de tu casa, te ahorrará muchos minutos y te liberará de mucho estrés permitiéndote llegar a tiempo a la casa u oficina.

Empezar el día relajado hará maravillas en tu actitud y en tu productividad.

Es mucho más sencillo empezar cambios en enero o la dieta los lunes. Yo estoy peleado con esto porque sé que puede ser cualquier día y en cualquier momento del año, sin embargo si tenemos a la vuelta de la esquina esta oportunidad que motiva más a la transformación, hay que aprovecharlo. Aprovecha el tiempo, y las oportunidades que te da la vida para escribir un nuevo capítulo a tu manera.

VOICE

Continúa de página 3

• Los Líderes principales sirven como enlaces y líderes para el Escuadrón de Acción VOICE más grande y son responsables de ayudar al Aliado Adulto a crear anuncios, boletines y organizar reuniones especiales en persona o en línea con los miembros para proporcionar actualizaciones, recibir comentarios y sugerencias para actividades y Más. Para participar comuníquese con Patricia Colon. ADULTO ALIADO / COORDINADORA DE LA JUVENTUD: Patricia Colon, MPH pcolon@iuhealth.org 812-353-5811



¡El Centro Comunal Latino invita al público
a nuestra Reunión Anual y la inauguración
oficial de nuestra nueva oficina!

CUÁNDO:

El lunes, 20 de enero, 2020
~Día de Martin Luther King~
2:00 a 4:00 de la tarde

DÓNDE:

Oficina 206 de la Biblioteca Pública
del Condado de Monroe
(en el segundo piso al fondo del pasillo a la
derecha de la fuente, en la Indiana Room)

HABRÁ:

~COMIDA ~JUEGOS PARA NIÑOS
~INFORMACIÓN ~CONOCIDOS Y AMIGOS
~PREMIOS ~¡Y MÁS!

Para más
información:

Llame al (812) 355-7513 o
mande un correo electrónico a
elcentrocomunal@gmail.com

Servicio en español para la preparación de impuestos.

Por United Way of Monroe County

Lista de documentos que necesita traer con usted:

- Prueba de identidad (con fotografía)
- La tarjeta de Seguro Social de usted, de su cónyuge y de sus dependientes /la carta en donde se le asigna un número de Identificación Personal del Contribuyente (ITIN), puede utilizarse como sustituto para usted, su cónyuge y sus dependientes si no tiene número de Seguro Social
- Prueba de estatus de extranjero, solicito un ITIN
- Fecha de nacimiento suya, de su cónyuge y los dependientes que figuran en la declaración de impuestos
- Comprobantes de salarios e ingresos (Formularios W-2, W-2G, 1099-R, 1099-MISC) de todos sus empleadores
- Estados bancarios de intereses y dividendos (Formularios 1099)
- Todos los formularios 1095, Health Insurance Statements (Declaración del Mercado de Seguros Médicos)
- Certificado de Exención de Cobertura Médica, si lo recibió
- Copia de la declaración federal y estatal del año anterior, si las tiene
- Comprobante de número de tránsito bancario y número de cuenta para depósito directo tal como un cheque en blanco
- Para presentar la declaración de impuestos conjunto electrónicamente, ambos cónyuges deben estar presentes para firmar los formularios necesarios



Si usted **GANÓ \$54,000 o menos**,
le ofrecemos:

¡SERVICIO GRATUITO DE PREPARACIÓN DE IMPUESTOS!

Declare sus impuestos **SIN ALGÚN COSTO**
y reciba el 100 por ciento de su reembolso
rápido y fácilmente,
normalmente dentro de 10 días.



City Hall - Showers Building
401 N Morton St, Bloomington

*****SOLO CON CITA*****

Para hacer una cita,
llame al (812) 349-3860 después
del 15 de enero de 2020

Para obtener más información, visite:

MonroeUnitedWay.org/impuestos

Este servicio es posible a través de una asociación entre la Ciudad de Bloomington, United Way of Monroe County y el Servicio de Impuestos Internos



Hablemos Harmony

Por: Doris Loayza



Hablemos Harmony son entrevistas hechas por los estudiantes de la escuela Harmony a hablantes de español de la ciudad de Bloomington.

Estas entrevistas de 20 minutos de duración son emitidas todos los sábados como parte del programa Youth radio.

Sintoniza WFHB radio 98.1 fm todos los sábados a las 8pm de la noche para escuchar historias personales inspiradoras.

Resoluciones de año nuevo

Por Nayely Gonzalez, Consejera del Centro de Crecimiento Humano

El año nuevo se está acercando, y con la temporada de vacaciones ya sobre nosotros, muchas personas se están reevaluando algunas de sus opciones de vida. Las resoluciones de año nuevo son la oportunidad perfecta para todos que no pudieron comenzar a hacer los cambios que dijeron que harían la próxima semana, el próximo mes o tal vez cuando comience el invierno. A continuación se presentan algunas resoluciones comunes.

-Mantenerse en forma saludable

Perder peso es la resolución más común para los estadounidenses, y combinado con "hacer más ejercicio" y "mantenerse en forma y saludable" es algo que más de un tercio de la población desea lograr. Muchos comienzan un programa de ejercicio y dieta, pero el truco es encontrar uno que le brinde resultados estables y que sea fácil de seguir a largo plazo. Comience por comer alimentos más saludables. Cambiar a una dieta más saludable puede ser increíblemente complicado cuando estamos rodeados de comida rápida. Sin embargo, con una buena cantidad de determinación, puede encontrar hábitos más saludables.

-Conocer gente nueva

Cuando nos quedamos atrapados en una rutina, es fácil quedarnos en casa la mayor parte del tiempo, perdiendo muchas oportunidades interesantes para establecer contactos y divertirnos. Conocer gente nueva puede ser beneficioso para tu bienestar mental y ayudar a tu carrera, así que no tengas miedo de salir y hacer algunos amigos. Supera tu timidez y ve a conocer gente nueva e interesante.

-Leer más

Los libros son una excelente manera de aprender más sobre una gran variedad de temas, y también son un gran ejercicio para tu cerebro. Uno puede leer 20 o más libros en un año. Solo necesita acostumbrarse, descubrir un tipo de libros interesante y encontrar un poco de tiempo para leer aquí y allá.

-Aprender un nuevo idioma

Aprender un nuevo idioma no solo puede ayudar a mejorar sus habilidades de comunicación, también se verá genial en su currículum y posiblemente le abrirá algunas puertas. En estos días hay muchos recursos que le permiten aprender un idioma de forma gratis y en su tiempo libre, como aplicaciones en el celular y videos en

línea.

-Ser más social

Puede divertirse, conocer gente nueva y descubrir cosas interesantes, pero también puede aprender a trabajar en equipo y mostrar tus habilidades de liderazgo. Incluso si eres introvertido o muy tímido y te sientes incómodo hablando con otros, hay formas de convertirte en un miembro bastante activo de una comunidad.

-Mantener los buenos hábitos saludables que ha desarrollado

El último y más importante punto es que todos los cambios positivos que realice deben ser permanentes. Tendrás que esforzarte por seguir los buenos hábitos que has adoptado, hasta que se conviertan en una parte natural de quién eres. Así es como se logra la verdadera superación personal.

¡Hasta la proxima vez!

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

LA HORA LATINA

BUSCAMOS VOLUNARIO PARA LA HORA LATINA:

HORA LATINA SIRVE A LA POBLACIÓN HISPANOHABLANTE DE LA ZONA CON DOS HORAS DE MÚSICA CELEBRANDO LA CULTURA LATINA E HISPANA CADA SEMANA DEPUES DE HOLA BLOOMINGTON

¿QUE NECESITA?

QUE LE GUSTE TODO TIPO DE MÚSICA
QUE SEA ALEGRE Y POSITIVO/A

QUE QUIERA ESTAR EN LA RADIO
QUE LE GUSTE HABLAR POR EL MICRÓFONO

SI USTED ESTA INTERESADO O SI TIENE PREGUNTAS COMUNIQUESE CON:

JOSÉ VILORIA
JGVILORIA64@GMAIL.COM



Indiana 2-1-1 es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a Hoosiers a encontrar los recursos locales que necesitan — 24 horas al día, 7 días a la semana.

RECIBIR AYUDA O INFORMACIÓN SOBRE:

- Comida
- Asesoramiento
- Abriego
- Asistencia de utilidad
- Educación
- Cuidado de niños
- Asistencia por desastre
- Más

CONTÁCTENOS:



Marca 2-1-1 o 1-866-211-9966
Envía un mensaje de texto con tu código postal al 898211
Visita in211.org



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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