



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

FEBRERO 2020

Día del Amor y la Amistad 2020



Bloomington, IN.



¡Todos Cuentan!

Por Beverly Calender-Anderson, Directora del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares



Cada 10 años, la Oficina del Censo de los Estados Unidos intenta contar a toda la población de los Estados Unidos (que incluye los 50 estados, el Distrito de Columbia y los cinco territorios de los Estados Unidos: Puerto Rico, Samoa Americana, la Comunidad de las Islas Marianas del Norte, Guam y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos). Este conteo es obligatorio por la Constitución y proporciona información crítica que se utiliza para proporcionar servicios, productos y apoyo diario a las comunidades. Miles de millones de dólares en fondos federales para hospitales, departamentos de bomberos, escuelas, carreteras y otros recursos se basan en datos del censo. Esta información incluso ayuda a determinar el número de escaños que tendrá cada estado en la Cámara de Representantes de los EE. UU. Y para atraer distritos legislativos estatales y del Congreso.

¡Todos cuentan! A mediados de marzo, cada hogar recibirá una invitación para completar el Censo 2020. Esto se puede hacer en línea, por teléfono o por correo. Para garantizar un recuento completo y preciso, la Oficina del Censo cuenta a

las personas en su residencia habitual, que es el lugar donde vive y duerme la mayor parte del tiempo. Para ayudar a todos a responder el censo, las respuestas en línea y por teléfono se pueden completar en 13 idiomas. Tenga la seguridad de que toda la información recopilada por la Oficina del Censo es completamente confidencial. La Oficina del Censo está obligada por ley a proteger todas las respuestas y mantenerlas estrictamente confidenciales. De hecho, cada empleado hace un juramento para proteger su información personal de por vida. Esto significa que la información no se compartirá con propietarios, agencias de aplicación de la ley, proveedores de servicios o empleadores, ¡NADIE!

A mediados de marzo, los hogares comenzarán a recibir el correo oficial de la Oficina del Censo con información detallada sobre cómo responder. Una vez que llegue la invitación, debe responder por todas las personas que viven en su hogar, en línea, por teléfono o por correo.

1 de abril: el día del censo se celebra en todo el país. Habrá información más adelante sobre las actividades que suceden en este día.

Mayo a julio: si no ha respondido, los encuestadores comenzarán a visitar los hogares para asegurarse de que todos se cuenten en el Censo 2020. Todos los empleados de la Oficina del Censo tendrán una credencial de identificación válida con su fotografía, una marca de agua del Departamento de Comercio de EE. UU. Y una fecha de vencimiento. La mejor manera de evitar una visita de un encuestador del censo es completar el cuestionario del Censo 2020 en línea, por teléfono o por correo.

Si tiene preguntas sobre el Censo 2020, visite bloomingtonmonroecensus.org o 2020census.gov.

Recuerde: ¡todos cuentan!

Índice:

Editorial.....	p2
Impuestos.....	p3
Cielito Lindo	p4
El Centro.....	p5
Clases de Inglés.....	p6
Endwright.....	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 abril 2020 es el 15 de febrero

Servicio gratuito en español para las preparaciones de las declaraciones de impuestos.

Por Josefa Luce

¡Nuestra oficina está recibiendo llamadas para hacer una cita para los impuestos en español!

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

Me gustaría hacer una cita para declarar mis impuestos. ¿Qué puedo hacer?

Puede llamar al 812-349-3860.

¿Qué días hay citas disponibles?

Las citas están disponibles todos los sábados comenzando el 1 febrero hasta el 11 de abril. (Recuerde que la fecha límite para la temporada de impuestos es el 15 de abril, 2020.)

¿A qué hora puedo hacer mi cita?

Las citas están disponible a las 9am, 10am, y 11 am.

¿Cuánto tardan las preparaciones de las declaraciones de impuestos?

Puede durar de 1 a 1 ½ hora.

¿A dónde voy para mi cita?

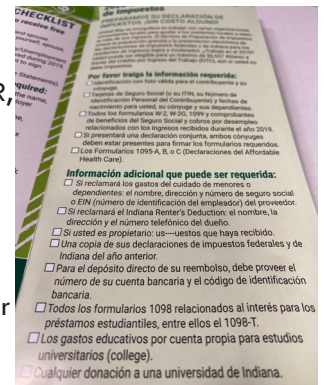
Estamos en el segundo piso del City Hall, 401 North Morton Street salón # 245.

¿Dónde me puedo estacionar?

Los sábados, puede estacionarse en el estacionamiento de empleados de la ciudad sin costo.

¿Qué documentos tengo que traer? Asegúrese de traer los documentos necesarios.

Prueba de identidad (con fotografía) de usted y su cónyuge/ La tarjeta de Seguro Social de usted, de su cónyuge y de sus dependientes. / La carta o tarjeta 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./ 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.



Información adicional que puede ser requerida: Si reclama gastos de cuidado de menores y dependientes: el nombre, la dirección y el número de seguro social o EIN (número de identificación del empleador) del proveedor./ Si es propietario, una copia de la declaración de impuestos de bienes raíces de su condado./ Si reclama la deducción del inquilino de Indiana: el nombre, la dirección y el número de teléfono del arrendador./ Cualquier formulario de impuestos recibido./ Copias de las declaraciones de impuestos federales / estatales del año pasado./ Todos los 1098 estaban relacionados con intereses sobre préstamos estudiantiles./ Gastos educativos de bolsillo para la universidad./ Para el depósito directo de su reembolso, debe proporcionar una cuenta bancaria y números de ruta.





En la radio escuche una encuesta, de cada 3 personas, 1 ha sido o va a ser infiel a su pareja. Acorde a la tradición católica y moral la infidelidad es una traición y sobran razones para no continuar con la persona traicionera, si bien nuestra especie no es fiel por naturaleza, el hombre está diseñado para procrear y esparcir su semilla. Unas corrientes y opiniones se encuentran y son tan diferentes entre sí, por lo cual creo que sería prudente investigar un poco más a fondo sobre este tema, lo único seguro que se en que las personas no son infieles a sus parejas, son infieles a ellas o ellos mismos.



Las estadísticas en los países occidentales nos indican que entre el 60-80 % de los hombres y el 40-45% de las mujeres han sido infieles. Si bien el 95% de las parejas siguen casándose o comprometiéndose con el acuerdo —explícito o no— de mutua fidelidad, la realidad es algo diferente. Así, las infidelidades las cometen personas comunes y corrientes: no todos los infieles son malas personas, o están enfermos o errados o son unos inmorales. Aún más, no todas las infidelidades se realizan por falta de amor.

Pero el tema de la infidelidad se ha abordado comúnmente desde una perspectiva simplista, moralista y lineal: la explicación que suele dar cuenta de la existencia de un villano y una víctima. La infidelidad se basa en parámetros morales de bondad y maldad, en una visión lineal del mundo donde toda causa tiene un efecto y en perspectivas puritanas donde la sexualidad es vista como sucia, vulgar, animal.

Se han estudiado mucho los temas del trauma y la traición, pero pocas veces se ha profundizado en la complejidad que incluyen los dilemas humanos individuales, los problemas relacionales de las parejas y las características sociales del contexto.

Visto de manera más amplia se ha llegado a concluir que no todas las infidelidades tienen que ver con alguna patología, disfunción, problema, maldad, error de juicio, inmadurez o “mal paso”.

Un hombre infiel es considerado como un adúltero, traidor, mentiroso,

destructor de hogares, mujeriego sin valores; ¡y ya ni se diga una mujer —estándarte del amor y el cuidado al prójimo— en tal situación!; en un sistema patriarcal como el que vivimos, lo que al hombre se le “condona” a la mujer se le condena.

Aun así, no deja de llamar la atención que otras conductas que implican actos de abuso económico, verbal, social, o hasta de violencia extrema generen menos perturbación que una relación extraconyugal; dichos actos son más fácilmente justificados entre las parejas, antes que pasar por alto una “traición”.

En general las infidelidades son dolorosas y traumáticas, pero no todas tienen la misma importancia.



Es importante hacer distinciones pues existen diversos elementos que influyen en la magnitud del efecto que producen al ser descubiertas.

¿Cuándo no se puede perdonar?

- Cuando la relación de pareja ha sido de abuso permanente, mentiras y manipulaciones más allá de la infidelidad.
- Cuando la infidelidad es un hábito y ha sido de manera descuidada, recurrente, descarada, prepotente o lastimosa.
- Cuando hay una adicción al sexo no

reconocida ni tratada.

- Inmadurez sostenida del infiel. La persona no tiene la capacidad de posponer la gratificación y tolerar la frustración. La búsqueda es imparable y hedonista del placer.

¿Cuándo sí perdonar?

- Cuando el infiel tiene una claridad y consciencia de lo ocurrido, está dispuesto a trabajarlo.
- Cuando es un evento aislado y no un hábito permanente.
- Cuando surgen de necesidades personales no satisfechas que no ha atendido de manera particular: tareas de juventud no resueltas, necesidad de reafirmar la imagen erótica y corporal.
- Cuando aparece como un evento que permitió liberar ansiedad en etapas de adaptación crítica: como en el nacimiento de un hijo, ante la muerte de un ser querido, o en el periodo de jubilación.

Quizás todas estas situaciones de infidelidad, sin ser fáciles de asumir y transitar, dependiendo de su manejo y resolución, pueden ser situaciones de crisis pero también oportunidades de crecimiento personal y de pareja. Es decir, hay infidelidades que apuntan a la mejora y a la evolución.

¿Cómo perdonar?

- Las infidelidades no se olvidan, pero sí se pueden perdonar. Para lograrlo hay que entender que el perdón no es un evento sino un proceso: toma tiempo y se da aportando cosas nuevas y positivas a la relación. Perdonar es dar al otro y a uno mismo la posibilidad de cambiar y actualizar la relación.

<https://www.mia937.com.gt/contenido/39/9/465/por-qu-s-perdonar-una-infidelidad.html>



Las Palpitaciones Cardíacas y Su Salud Por El Centro Comunal Latino

En el mes de febrero nos fijamos mucho en los corazones y su mensaje de **Amor y Amistad**. Sin embargo, a veces el corazón le puede dar sensaciones de **latidos violentos y acelerados** que se sienten en el pecho, la garganta o en el cuello, hasta que se tiene una conciencia desagradable de sus propios latidos o una percepción que los latidos se saltan o se detienen. ¿Qué está pasando? Pues, el ritmo cardíaco puede ser normal o anormal cuando se tiene **palpitaciones**.

Normalmente el corazón late entre 60 y 100 veces por minuto. La frecuencia cardíaca rápida (más de 100 latidos por minuto) se denomina taquicardia. La frecuencia cardíaca de menos de 60 latidos por minuto se denomina bradicardia. Un latido cardíaco adicional se conoce como extrasístole.

Las palpitaciones cardíacas pueden deberse a:

- Ansiedad, estrés, crisis de pánico o miedo
- Consumo de cafeína
- Consumo de nicotina
- Cocaína u otras drogas ilícitas
- Pastillas para adelgazar
- Ejercicio
- Fiebre



Sin embargo, algunas palpitaciones se deben a un ritmo cardíaco anormal que puede ser causado por:

- Enfermedades cardíacas
- Una válvula cardíaca anormal, como con el prolapso de la válvula mitral
- Un nivel anormal de potasio en la sangre
- Ciertos medicamentos, tales como los utilizados para tratar el asma, la presión arterial alta o los problemas cardíacos
- El hipertiroidismo
- Un nivel bajo de oxígeno en la sangre

Lo que se puede hacer para limitar las palpitaciones cardíacas:

- Reducir la ingesta de cafeína y nicotina, lo cual a menudo disminuirá las palpitaciones cardíacas
- Aprender a reducir el estrés y la ansiedad, lo que le pueda ayudar a prevenir las palpitaciones cardíacas y manejarlas mejor cuando se presenten
- Utilizar ejercicios de respiración o relajación profunda
- Practicar yoga, meditación o Taichi
- Hacer ejercicios de manera regular
- No fumar



Una vez que el médico descarte una causa grave, trate de no prestarles mucha atención a las palpitaciones cardíacas, ya que esto puede causarle estrés. Sin embargo, póngase en contacto con su proveedor si note un incremento o cambio súbito en ellas.

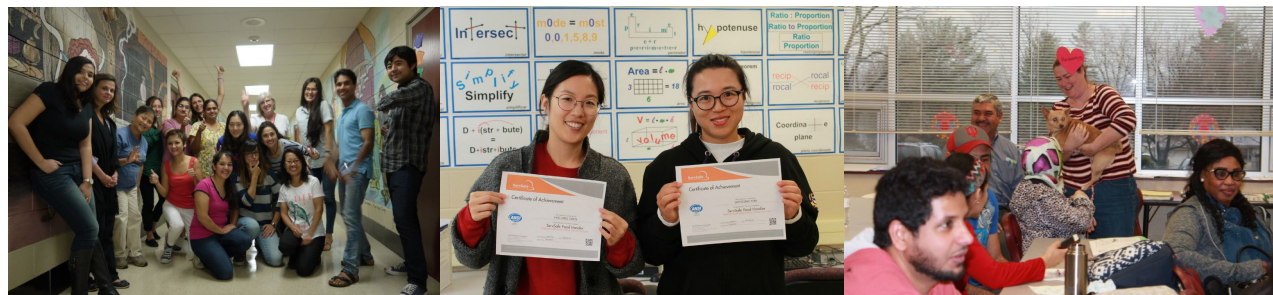
¿Cuándo se debe contactar a un profesional médico?

- Si nunca ha tenido palpitaciones cardíacas, consulte con su doctor
- Llame a 911 si se tiene una pérdida de conocimiento, dolor torácico, dificultad respiratoria, sudoración inusual o vértigo o mareo.
- Llame a su médico de inmediato si
 - Se siente latidos cardíacos adicionales con frecuencia (más de 6 por minuto o en grupos de 3 o más)
 - Se tiene factores de riesgo que le ponen en peligro para padecer enfermedades cardíacas, tales como colesterol alto, diabetes o hipertensión arterial.
- Su pulso es más de 100 latidos por minuto (sin ejercicio, ansiedad ni fiebre)

~Fuente: MedlinePlus de los Institutos Nacionales de Salud/Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU.

Corporación Escolar De La Comunidad Del Condado De Monroe

Aprendizaje Del Idioma Inglés Para Adultos



Si tiene 16 años de edad o más y no asiste a la escuela secundaria, ¡Puede unirse a nuestras clases y aprender el idioma inglés gratis! Le ayudaremos a mejorar las habilidades de lectura, escritura, conversación y comprensión auditiva. Aprenderá más sobre nuestra comunidad, la ciudadanía de los Estados Unidos y cómo ayudar a sus hijos en la escuela. Incluso puede obtener certificaciones reconocidas por la industria como Especialista en Microsoft Office, Desarrollo de la Primera Infancia y Pequeñas Empresas para aumentar tus oportunidades de carrera.

Inscríbase en persona el
Jueves 6 de Febrero del 2020 a las 9:00 am
ó
Viernes 7 de Febrero del 2020 a las 12:30 pm

Ubicación:
Broadview Learning Center
705 W. Coolidge Drive
Bloomington, IN 47403

HORARIO DE CLASES

Mañana

Nivel 1	Lunes, Martes, Jueves, Viernes	8:30-11:30 am
Nivel 2	Lunes-Viernes	8:30-11:30 am
Nivel 4 (Inglés para Negocios)	Lunes-Viernes	8:30-11:30 am

Tarde

Nivel 3	Lunes-Viernes	12:15-3:15 pm
Nivel 5 (Infancia Temprana)	Lunes-Viernes	12:15-3:15 pm
Microsoft Office	Lunes, Martes, Jueves	12:15-3:15 pm
Inglés Para Llevar	Viernes	12:30-2:30 pm

Nuestros socios en WorkOne, IU School of Social Work, Ivy Tech y las Ramas Militares ofrecen servicios de apoyo para ayudarle a alcanzar sus objetivos:

- Orientación para la vida
- Asesoramiento profesional y colocación laboral
- Asistencia de transporte
- Solicitudes de cupones para cuidado infantil
- Colocación en entrenamiento adicional



ENGAGE. EMPOWER. EDUCATE.

Listo Para Empezar? Contáctenos!

Teléfono: (812) 330-7731

Sitio de Red: www.mccsc.edu/adulted

Facebook: Broadview Learning Center





Explora el Centro Para Personas Mayores de 50 Años

ACTIVE LIVING ENDWRIGHT EAST COMMUNITY CENTER

2894 E. Third Street, Bloomington. (Dentro del centro comercial aun lado de Macy's)

Clases, exámenes y más

martes y jueves de 10 a.m. a 3 p.m.

Para más información llame 812-272-4808

Endwright East Active Living Community Center es un programa piloto apoyado por el Fondo de Servicio Social Jack Hopkins de la Ciudad de Bloomington. La membresía es gratuita durante todo el período piloto, sin embargo, ciertas clases tienen una tarifa nominal. La programación se centrará en la salud, el bienestar y el bienestar social. Se pueden agregar otros programas en respuesta a los comentarios de los usuarios de las instalaciones.

Agencia del Área 10 sobre el Envejecimiento en asociación con la Ciudad de Bloomington Parks and Recreation, la Comisión sobre el Envejecimiento y los Servicios de Recursos de Alzheimer de IU Health Bloomington.



American Citizenship



Ciudadanía Americana

Mejore sus habilidades de inglés a medida que aprende sobre el proceso de naturalización.

Los temas incluyen la preparación para la prueba de ciudadanía y la entrevista, comprender los beneficios de la ciudadanía, aprender sobre la cultura estadounidense y más.

Mayores de 18 años, sala de reuniones 2C,
segundo piso, gratis.

Todos los martes, 25 de febrero. El 3, 10, 17, 24 y
31 de marzo. El 7 y 14 de abril.

7:00pm-8:30pm

En la biblioteca pública condado de Monroe 303
East Kirkwood Avenue, Bloomington.

* Debe registrarse

Bethany Turrentine

(812) 349-3173

bturrent@mcpl.info

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404