



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

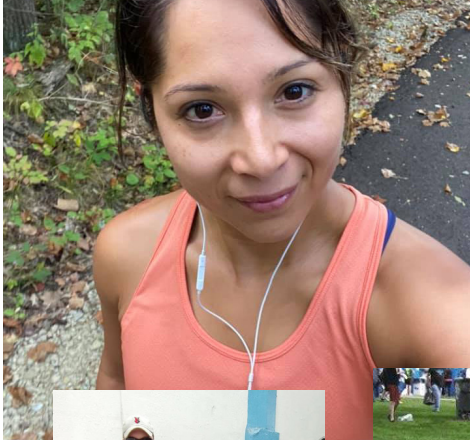
Boletín Comunitario

ENERO 2021



¡Un reto para el año 2021!

Por Josefa Madrigal



Inspirada por este año nuevo 2021, he decido participar, e invitarlas, a que hagamos un reto juntas. Este mes de enero tiene 31 días, entonces el reto es de caminar o correr 31 millas. No importa que nivel estés.

¡Comencemos ya!

No hay necesidad de que nos reunamos en persona. Simplemente escribe y sigue una guía en una hoja las millas que vas a caminar o correr (o las dos) por día. Escribe los días que vas a ir a caminar o correr. Escribe la hora que vas a ir a caminar o correr. Si eres una corredora avanzada, entonces modifica tu calendario y aumenta más millas para este reto.

¡Lo único que necesitas es perseverancia, ganas y por supuesto que te diviertas!

Indice:

Editorial.....	p2
Mentoria.....	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
Esperanza.....	p6
All Options.....	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 Fax : 812-349-3483

City Hall Building

401 N. Morton Street, Suite 260

La fecha de cierre para recibir material para el mes de marzo 2020 es el 15 de enero

Bloomington, IN 47404

Directora: Beverly Calender-Anderson

Diseño: Josefa Madrigal

Portada: Israel Ruz

Gracias a todos nuestros contribuyentes.

Mes nacional de la mentoría

Por Nayely Gonzalez, Consejera del Centro de Crecimiento Humano

Enero es el mes nacional de la mentoría, una campaña anual en todo el país dedicada a celebrar y elevar el movimiento de mentoría. Este mes celebramos el poder de las relaciones, reflexionamos sobre el crecimiento del movimiento de mentores y ofrecemos oportunidades para agradecer a los mentores que han impactado positivamente nuestras vidas. Este mes celebramos la mentoría y los efectos positivos que tiene en los jóvenes.

Ha sido demostrado que la mentoría tiene un poderoso efecto en las experiencias de los jóvenes que están conectados con un mentor en su vida. La mentoría puede mejorar prospectos académicos, sociales y económicos y puede ayudar a fortalecer nuestra comunidad. Las investigaciones han demostrado que los mentores pueden ofrecer a los jóvenes las habilidades para tomar decisiones responsables, mantenerse enfocados y comprometidos en la escuela, y reducir o evitar comportamientos de riesgo como faltar a la escuela, consumir drogas y otras actividades negativas. Por ejemplo, en un informe nacional llamado El Efecto de Mentoría, los jóvenes que estaban en riesgo de no terminar la escuela secundaria pero que tenían un mentor fueron 55 por ciento más probable de estar inscritos en la universidad que aquellos que no tenían un mentor.

También fueron:

81% más probable de participar regularmente en deportes o actividades extracurriculares

78% más probable de ser voluntarios regularmente en sus comunidades

46% menos probable que sus pares de comenzar a consumir drogas ilegales

27% menos probable de comenzar a beber alcohol

-Los jóvenes con mentores mantuvieron mejores actitudes hacia la escuela.

-Estudiantes que se reunieron regularmente con sus mentores fueron 52% menos probable que sus compañeros de saltarse un día de clases

Este mismo informe encontró que uno de cada tres jóvenes en nuestro país crecerá sin un mentor. Hoy en día, hay muchos jóvenes que podrían beneficiarse de tener un mentor. Las relaciones de mentoría son conexiones humanas básicas que le permiten a los jóvenes entender que son importantes. La mentoría es una forma de garantizar que los jóvenes sepan que tienen a alguien en quien pueden confiar, que les brinde apoyo emocional, ayuda educativa y profesional y, en general, que están allí para guiarlos. Los mentores también frecuentemente dicen que sus relaciones hacen que sus mentorizados sientan que alguien está ahí para ayudarlos a tomar las decisiones correctas en la vida. Un estudio mostró que el mayor beneficio de la tutoría, y el más consistente en todos los grupos de riesgo, fue la reducción de los síntomas depresivos. Esto es importante dado que casi uno de cada cuatro jóvenes informó niveles preocupantes de estos síntomas.

Muchas estadísticas muestran el efecto positivo que la mentoría puede tener en las vidas de los jóvenes. Hay varias formas de participar en la campaña, ya sea como mentor usted mismo o si está buscando un mentor que lo guíe a usted, un amigo, o familiar. Puede verificar si existe una asociación de mentoría en su área. Y si siente que necesita un mentor, póngase en contacto y dé el primer paso para mejorar su propia vida.

¡Hasta la próxima vez!

Bloomington Health net (BHN):

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



Conforme se acerca el fin de año, siempre miramos para atrás para recordar lo mejor y lo no tan bueno que nos dejó los pasados 12 meses.

Aún recuerdo la noche vieja del 2019, estábamos muy emocionados por la llegada del año nuevo, un cambio de década, según iba a ser un año con suerte por la repetición de los números, en fin, poníamos toda nuestra buena voluntad en la llegada del año entrante, cumpliríamos con los propósitos de ir al gimnasio, leer más libros, menos tiempo con los celulares y tabletas, ser una mejor persona, mejor pareja, padre o madre, ser más sociable...

En las noticias internacionales se escucha sobre la mutación de un virus en China, era diciembre, otros decían que era un virus que lo habían creado en un laboratorio para crear una guerra biológica, pero China se veía muy, muy lejos, en mi muy particular pensamiento, pedía que ese virus no llegará cerca de nosotros...

Dramáticamente, el virus viajó y llegó a todos los confines del Planeta, Se hizo cuarentena, los niños y niñas tomaron clases online, el uso del cubre bocas se hizo obligatorio, el frenesí por el papel higiénico y los productos de limpieza se volvió en una búsqueda como la de un tesoro.

Era primavera y los políticos pensaban que con la llegada del verano y el calor, el virus se disiparía y todo volvería a la normalidad. Que equivocados estaban, el número de contagios aumento y aumento, varios estados volvieron a la cuarentena y otros más no.

Aquí seguimos, esperando la llegada de la vacuna, en el reino Unido ya empezaron a distribuirla, creo que este será el mejor regalo que podemos recibir, nuestra salud.

Muchas personas perdieron seres queridos, amigos, muchas personas perdieron su trabajo al 100%.

Otros más se recortaron sus horas laborables, negocios cerrados hasta nuevo aviso, refugiarse en casa y salir sólo para lo indispensable es nuestra nueva realidad.

Todo esto ha traído una revisión intrapersonal, sobre nosotros mismos, sobre como actuamos, como nos vinculamos con los demás, sobre nuestros objetivos, nuestra creencias y valores que nos enseñaron.

2020 Para mí fue el año que nos dio la oportunidad de estar con las personas que son realmente importantes para nosotros, con la familia con quién vivimos y con nosotros mismos.

De nuestro interior podemos encontrar la fuerza que necesitamos para hacerles frente a los que estamos viviendo, en nuestro interior encontramos el amor hacia nuestra familia y el poder de protegernos siguiendo los lineamientos de las Secretarías de Salud. En nuestro corazón encontramos el cariño y empatía para nuestros familiares que están lejos y poder hacernos presente gracias a la tecnología.

En nuestro mundo interior también podemos encontrar las respuestas que buscamos fuera de nosotros, si ya no estás bien con tu pareja, tú y solo tú sabrás que hacer, si vez que tus hijos te necesitan, sabes desde tu instinto que les puedes dar para que sean felices. Este año 2020 sin duda va a pasar a los libros de Historia, estamos siendo parte de la marcha de la humanidad a su paso por el planeta, sólo me resta ser una persona responsable y en mi pequeño núcleo familiar y laboral seguir cumpliendo con las normas tan simples y sencillas que nos han recomendado. Quedarse en casa, sólo salir a lo necesario, usar cubre boca, no reunirse con muchas personas, esperando que 2021 sea el año que nos traerá la vacuna y aprender de todo lo que nos pasó, aprender que nuestro mejor aliado siempre será uno mismo.





EN ESTE NUEVO AÑO DEL 2021 MEJORAR LOS SERVICIOS DE SALUD EN ESTE CONDADO DE MONROE

Por Maritza Álvarez

La comunidad Latina, residente del condado de Monroe, tiene una oportunidad de cooperar con un gran proyecto que se inició el año pasado. El Centro fue invitado en Septiembre del 2020 a una reunión para participar en el Proyecto que se llama Community Voices for Health. Este nombre se traduce como Voces de la Comunidad para la Salud. Uno de los objetivos de los organizadores del proyecto es escuchar directamente las experiencias de personas de los grupos minoritarios en el área de la salud. Ellos quieren escuchar sobre los problemas que los Latinos tienen que afrontar para preservar y recobrar su salud, especialmente aquellos que no tienen seguro médico.

Si una persona no tiene seguro médico en este condado, encuentra múltiples dificultades cuando necesita una cirugía o un procedimiento en un hospital. Hemos sabido de múltiple casos donde las cirugías han sido canceladas porque el paciente no ha tenido cobertura de salud.

Es hora de trabajar todos juntos para advocar y cambiar pólizas. Esta es la importancia de participar en este proyecto. En los próximos meses, Maritza, desde El Centro, se comunicará con ustedes por correo electrónico, teléfono o reuniones virtuales para invitarlos a que participen. Su participación puede ser contándonos su historia, expresando sus opiniones y también llenando encuestas. Por favor llamarnos al teléfono 812-355-7513 si deseas tener más detalle de este gran proyecto. Tu cooperación es muy valiosa.

La participación en el proyecto se hará mediante reuniones virtuales de cinco personas.

Esto es una causa de todos. Dedicuemos el año 2021 a tratar de mejorar los servicios de salud que recibimos en el condado de Monroe y sobre todo a hacer escuchar nuestras voces.

Solo aquellas actividades que se realizan con el esfuerzo de todos los integrantes tienen éxito.

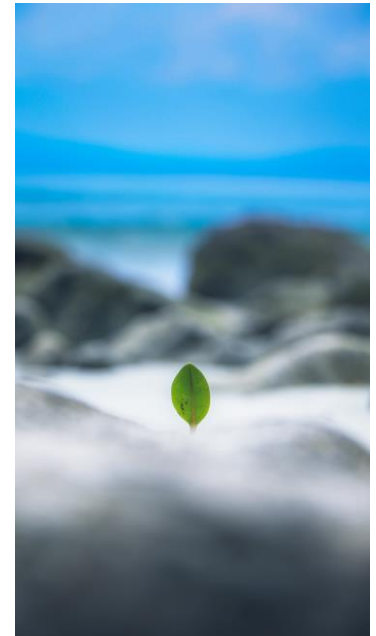


¿Qué traje llevaras esperanza?

Por: Sergio Lema

Este año pasado realmente ha sido una etapa para el olvido, la pandemia del covid-19 ha causado más de un estrago a nivel social como pérdida de trabajo, quiebra de negocios, tensiones políticas, etc., y no podemos dejar de lado que seres amados también han partido de esta tierra, así que no solo fue devastadora a este nivel social, sino también de manera emocional ha sido como una aspiradora de energía, la mezcla de inseguridad, ansiedad, necesidad, soledad y distanciamiento a la que nos hemos visto expuestos ha causado un deterioro emocional como pocos sucesos han logrado en los últimos años.

Pero ese temible 2020 está pasando y aunque la estela que deja a su paso tomara más tiempo para desaparecer de nuestra sociedad, mentes y emociones, es conveniente pensar en un ingrediente que nos mantuvo en la cabalidad de la cordura durante todo el proceso pasado este 2020, este ingrediente esencial es la esperanza. Este ingrediente participante en la vida de cada persona se expresa de muchas maneras algunas de ellas como devoción, compromiso, expectativa pero la esperanza también se viste con una diversidad asombrosa de trajes donde podemos colocarla, tal vez este año la esperanza se vistió de vacuna o la respuesta a la medicación, tal vez tomo un traje más solemne la esperanza de un bien estar para nuestros seres amados que ya no están aquí, seguramente también se vistió de ilusión por el final del año 2020, o adopto la forma de la familia, una relación, la permanencia de un trabajo o el inicio de uno nuevo, incluso tal vez tomo una vestimenta más personal y se mostró como las decisiones que debíamos o debemos tomar próximamente; sea cual sea el traje que hayas optado por colocar a la esperanza tiene un objetivo común para todos, es el cumplimiento de algo que afecta de manera favorable la vida personal o de manera social.



Si reconoces que esto es así, quiero compartirte algo que encuentro en la sabiduría de los Salmos:

“Recuerda la promesa que me hiciste; es mi única esperanza. Tu promesa renueva mis fuerzas; me consuela en todas mis dificultades.” Salmos 149:49-50

Esta porción del salmo 119 tiene algunas características que con mucha sabiduría nos extienden un consejo para que nuestra esperanza no sea vana; después de todo esto podríamos definir la esperanza como una expectativa confiada de recibir algo, el autor de este salmo coloca a Dios en el lugar de quien realmente otorga confianza para la esperanza que podemos tener, y nos dice que esto sucede en base a lo que el ya hizo y lo que dijo que hará, y esto excede de una manera profunda y amplia cualquier vestimenta que hayamos puesto a la esperanza, ya que no tendrá una base que sea efímera o incluso inútil, sino que estaremos dando y confiando en el control de Dios. Esto tendrá un reflejo inmediato seremos fortalecidos y consolados en la esperanza que depositamos en Él.

Así que este nuevo año deja que tu esperanza tome el mejor traje posible y el único realmente seguro, que tu esperanza sea depositada en Dios, si tal vez ahora te preguntas ¿cómo hago esto? O tal vez quieres conocer quién es este Dios real del que te hablo y que cosas ya hizo por nosotros para que podamos confiar en él, ponte en contacto con nosotros y caminemos este 2021 juntos en comunidad aprendiendo más de Dios.

Reuniones todos los domingos – 11:00 AM

Reuniones de oración / Estudios bíblicos / Consejerías

Tienes preguntas contacta a Norma Landgraff al (317)6549391 o escribe a

nlandgraff@socc.org

Facebook @IglesiaHispanaSO

2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401 – Puerta #5





ALL-OPTIONS

pregnancy resource center



Nuestro programa de pañales Hoosier proporciona pañales y toallitas húmedas, pañales desechables y gratis a las familias necesitadas. Si ya es cliente de pañales o necesita ayuda de emergencia, podemos ayudarlo.

Nuestro Fondo de Aborto de Hoosier puede brindar apoyo financiero y asistencia de viaje para ayudarla a obtener atención para el aborto, tanto en Indiana como si necesita salir del estado. Llame a la línea telefónica de All-Options al 1-888-493-0092 para obtener apoyo y referencias imparciales y sin juicios sobre cualquier experiencia con el embarazo, la crianza de los hijos, el aborto y la adopción.

Si necesita otros servicios del Centro, como pruebas de embarazo, condones, suministros para la menstruación u otros recursos, llámenos o envíenos un mensaje de texto al 812-558-0089.

Actualizaremos la página web y nuestro mensaje de correo de voz con más detalles, incluida información sobre la reapertura. También puede seguirnos en Facebook o Twitter para mantenerse actualizado sobre las noticias relacionadas con All-Options PRC y nuestros programas, como nuestro Hoosier Abortion Fund y Hoosier Diaper Program.

<https://alloptionsprc.org/>
Facebook: @alloptionsprc
Tweets: @AllOptionsPRC

Comuníquese con nosotros.
All -Options PRC
1014 S. Walnut
Bloomington Indiana
812-558-0089

Cómo actuar en caso de detención migratoria

CIAM
CENTRO DE INFORMACIÓN Y
ASISTENCIA A MEXICANOS
PARA MÁS INFORMACIÓN LLAMA AL
520 623 7874

1. Elabora un plan de emergencia:
Cuida a tu familia, especialmente de las niñas, niños y adolescentes. Si nacieron en EUA, acude a tu consulado para registrarlos como mexicanos.

2. Mantén tus documentos personales a la mano y una copia en un lugar seguro.

3. Si requieres orientación migratoria, acércate a tu consulado. Te brindarán información sobre **abogados migratorios confiables**.

4. Conoce tus derechos en tu casa, lugar de trabajo o en la calle.

Si las autoridades migratorias llegan a tu casa:

- No abras la puerta.
- Mantén la calma.
- No huyas.
- No reveles tu situación migratoria.
- Pide la orden judicial de arresto y/o registro. Si la tienen pide que la muestren por la ventana y revisa que tenga tu nombre, dirección y la firma del juez.
- Si no tienen una orden judicial, puedes negarte a dejarlos entrar.

Para mayor información, acércate a tu **Consulado de México** más cercano o llama al **CIAM**.

Recuerda que una orden administrativa del ICE (forma I-200, I-205) no les da autorización para entrar a tu casa.

6. Si las autoridades migratorias te detienen:

- Guarda silencio.
- No reveles tu situación migratoria.
- Pide hablar con el consulado.
- Comunícate con tu abogado.
- No firmes nada.
- Averigua qué agencia te arrestó (sheriff, departamento de policía local, ICE, patrulla fronteriza, etc).
- Solicita un intérprete y una fianza.
- No mientas.
- No muestres documentos falsos.



5. Si las autoridades migratorias entran a tu casa sin una orden de arresto y/o registro:

- De manera respetuosa, pide nombres y diles "no doy mi autorización para realizar el registro".



RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



DESCARGA LA APP
MICONSULMEX

f t i g y g o b . m x / c i a m

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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