



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

JULIO 2021



DIA DE LA INDEPENDENCIA

¡Es nuestra oportunidad, Hoosiers! Vacuna contra el COVID-19

Por Josefa Madrigal

¡Vacúnate!

Vacuna Pfizer aprobada para niños de 12 a 15 años

La vacuna Pfizer lo ayudará a mantenerse seguro.

La FDA ha emitido una extensión de la Autorización de uso de emergencia (EUA) que permite el uso de la vacuna Pfizer-BioNTech COVID-19 para prevenir el COVID-19 en personas de 12 años y mayores.

Las vacunas enseñan a nuestros cuerpos cómo reconocer y combatir el virus que causa COVID-19. En un ensayo clínico en curso, se ha demostrado que la vacuna Pfizer-BioNTech COVID-19 es hasta un 100 por ciento efectiva para prevenir el COVID-19 después de 2 dosis administradas con 3 semanas de diferencia. Totalmente vacunado se define como dos semanas después de su segunda dosis de la vacuna Pfizer.

La vacuna COVID-19 es una herramienta importante para ayudarnos a volver a la normalidad.

¡Haz lo que amas!

¡NO MÁS JUEGOS, PRÁCTICAS U OTRAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES QUE FALTEN! NO QUEDARÁ EXCLUIDO DE SUS ACTIVIDADES FAVORITAS SI ESTÁ COMPLETAMENTE VACUNADO, SIEMPRE Y CUANDO NO DESARROLLE SÍNTOMAS.



Fernando, 16, recibiendo la segunda dosis de la vacuna Pfizer.

Qué cambia una vez que está completamente vacunado:

- ✓ Puede reunirse en el interior con otros amigos y familiares completamente vacunados sin usar una máscara.
- ✓ Si ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19, no necesita ponerse en cuarentena mientras no tenga síntomas.

En público y en la escuela, aún debe tomar precauciones, como usar una máscara, mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás y evitar las multitudes. Los expertos todavía están investigando cosas como cuánto tiempo dura la protección de la vacuna y si le impide transmitir la enfermedad a otras personas y actualizarán la guía para las personas vacunadas a medida que obtengamos nueva información.

Para más información o para programar una cita visite: www.OurShot.IN.gov

¡Ve a la escuela!

CUANDO REGRESE A LA ESCUELA EN OTOÑO, EL AÑO ESCOLAR SERÁ MÁS NORMAL. SI ESTÁ COMPLETAMENTE VACUNADO, NO TENDRÁ QUE PERDERSE LECCIONES O PRUEBAS IMPORTANTES PARA PONERSE EN CUARENTENA SI ES UN CONTACTO CERCANO DE ALGUIEN CON COVID-19 SIEMPRE QUE NO TENGA SÍNTOMAS.



Índice:

Editorial.....	p2
CHG	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
La cuarentena.....	p6
Alimentos.....	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
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 agosto 2021 es el 15 de julio

La recreación al aire libre durante el verano

Por Nayely Gonzalez, Consejera del Centro de Crecimiento Humano (CHG)

La recreación al aire libre es agradable para todos. Además de respirar aire fresco y descubrir las muchas maravillas de la naturaleza, el aire libre ofrece actividades diversas. Podemos ir a la playa, hacer picnics y barbacoas, pescar y nadar. Algunos caminan, otros andan en bicicleta. Ahora que se levantan las restricciones por el Covid-19, es el momento perfecto para disfrutar el aire libre. Los beneficios de la recreación al aire libre son infinitos y ayudarán a que usted y su familia estén física y mentalmente sanos. A continuación se presentan algunos beneficios de las actividades al aire libre.

- Mejor salud

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sugieren que los adultos hagan al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa cada semana. Los deportes como la natación, la raqueta y los deportes de pelota y otras actividades físicas le brindan más opciones de ejercicio.

- Beneficios sociales

Los adultos y los niños se benefician socialmente de la actividad física al aire libre. La recreación al aire libre ofrece una multitud de actividades físicas ventajosas que pueden hacer solos, con varios amigos y miembros de la familia, o con su equipo local de deportes. Participar en deportes y recreación brinda a los niños y adultos la oportunidad de conocer y establecer relaciones con otros. Participar en un equipo lo ayudará a formar amistades con personas que comparten su pasión por la recreación al aire libre.

- Te ayuda a sentirte bien

La actividad física ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y previene algunos casos de depresión. El ejercicio también puede reducir la ansiedad. Hacer ejercicio constante puede ayudar a disminuir el estrés y mejorar el bienestar. Respirar aire fresco en un ambiente natural también ayuda a muchas personas a relajarse y reducir el estrés y la ansiedad.

- Mejora tu mente

Los estudios muestran que las personas que hacen ejercicio regularmente duermen mejor y más profundo. Un mejor sueño resulta en más energía y estado de alerta al día siguiente. También ayuda con la concentración y rejuvenecimiento para su cuerpo durante la noche.

- Cuidado con el sol

Aunque algo de sol es bueno para ti, demasiado sol no lo es. Protégete con un buen protector solar y usa lentes de sol y un sombrero. Bebe suficiente agua. Trata de beber alrededor de 8 a 10 onzas de agua 30 minutos antes de hacer ejercicio al aire libre. Debe hidratarse lo suficiente para un entrenamiento de 30 minutos. No necesita agua con electrolitos en la mayoría de los casos. Sin embargo, recuerde que puede perder agua al sudar, incluso en climas más fríos. Y puede comenzar a deshidratarse antes de que tenga sed.

Si tiene algún problema de salud, hable con su médico antes de comenzar un programa físico al aire libre y haga las preguntas que tenga acerca de aumentar la intensidad de su rutina de ejercicio o volver a ponerse en forma si ha estado inactivo por un tiempo.

¡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



El cuatro de Julio es la celebración americana por excelencia, se conmemora la independencia de Inglaterra y su yugo sobre las antiguas colonias.

Es un día donde el asador se prende, con carbón, los amigos y familias se reúnen, los niños juegan y como estamos en verano los juegos con agua y albercas es la sensación.

La comida que se preparara en este día tan especial son hamburguesas, hot dogs, maíz en el grill, macarrones con queso, pero quiero darles algunas recetas para que se festín se vuelva aún más especial y con más sabor. **FELIZ DIA DE LA INDEPENDENCIA**

HAMBURGUESAS CON GUACAMOLE.

- 2 jitomates roma, lavados
- 1/4 cebolla blanca mediana
- 1-2 chiles serranos, lavados
- Cilantro fresco al gusto, lavado
- 3 aguacates medianos, lavados
- 1-2 limones, el jugo
- Sal al gusto



Pica finamente los jitomates, cebolla y cilantro. Pela, retira el hueso y pica los aguacates. En un tazón combina las verduras picadas con el aguacate, el jugo de limón y sal al gusto. Pruébalo y añade más jugo de limón o sal si es necesario. ¡Eso es todo! ya ves te dije que era rápido y fácil de hacer. Si no lo comes inmediatamente, o si te sobra, te recomiendo que lo cubras con plástico asegurándote que toda la superficie lo toque, de esta forma conservará su vibrante color verde. Ponlo en el refrigerador.

HOTDOGS CON PICO DE GALLO

- 2 jitomates roma
- 1/2 cebolla blanca mediana
- 1-2 chiles serranos (o jalapeños si la quieres un poco menos picante)
- Cilantro
- 1-2 limones medianos
- Sal al gusto



Pica finamente los jitomates, cebolla, serrano y cilantro y ponlos en un plato hondo. ¡Agrega el jugo de los limones y la sal al gusto, y ya, está listo para comer!

AGUA DE HORCHATA CON FRESA

- ½ taza de arroz blanco
- 1 taza de fresas
- ¼ cucharita canela molida
- ¼ a ½ taza leche condensada o endulzante al gusto
- 5 tazas de agua

Remoja el arroz con dos tazas de agua caliente y deja reposar 30 a 60 minutos. Coloca en la licuadora (el arroz con el agua de remojo). Agrega las fresas, canela y leche condensada. Si te gusta muy dulce entonces agrega más leche condensada al gusto o bien usa tu endulzante favorito, ya sea azúcar refinada, azúcar mascabado, miel, jarabe de agave, stevia etc. Licua unos minutos hasta que no queden grumos. Pasa por un colador.



El centro Comunal Latino te invita a una caminata de una hora

Por Maritza Álvarez

La caminata empezara en la oficina del Centro, localizada en la biblioteca pública de la ciudad de Bloomington. Es un programa de seis semanas desde el martes 3 de agosto al martes 7 de septiembre del 2021. Todos están invitados. Te esperamos!

Es importante llamar al Centro durante el mes de julio para recibir las instrucciones para participar en estas caminatas. Por favor llamarnos al **812-355-7513** para registrarte para esta caminata por tu salud.



**CONVIERTETE EN
LO MEJOR DE TI**

CAMINAR ES SALUD!

**COMPARTE UN TIEMPO
ESPECIAL CON TODA TU
FAMILIA Y AMIGOS**

**CUÁNDO:
MARTES 3 DE AGOSTO, DEL 2021**

**DÓNDE:
BIBLIOTECA/B-LINE SENDERO**

**HORA:
9:00AM a 10:00AM**



**Para mas informacion sobre esta
caminata por tu salud llámanos
al 812-355-7513**



¿Trajo la cuarentena algo bueno a nuestros hogares?

Por: Sergio Lema



Un nuevo verano llegó y aunque normalmente esta fecha es celebrada, debido a que el clima cambia y todo se llena de vida y hermosos colores, este verano tiene un matiz muy especial, ya que estamos retornando a nuestras actividades, sintiéndonos relativamente seguros, dado que la mayoría de nosotros hemos sido vacunados contra el COVID-19

Pensando en todo esto, es que me he preguntado, si esta cuarentena ha logrado algún efecto positivo en nuestras familias, además, claro está, del de resguardarnos del contagio. Recordé entonces, que durante los primeros meses de esta pandemia, un amigo me dijo una frase que me impresionó profundamente:

“Por mucho tiempo, le pedimos a Dios que nos guiara a donde hay necesidades y hoy, nos ha guiado a casa”

No sé si esta frase le pertenezca a él o no, pero realmente, tiene mucho sentido. A lo largo de esta pandemia y debido a la cuarentena que nos forzó a quedarnos en casa, las familias tuvimos la oportunidad de estrechar nuestros vínculos. Hay que reconocer que hubo momentos difíciles. Debimos estar juntos por más horas de lo acostumbrado; tratar de trabajar con los niños haciendo bulla por toda la casa; crear una nueva rutina lidiando con el carácter de todos, posiblemente algunos con no demasiado buen humor; pero aun con estos contratiempos, esta fue una oportunidad para conocernos mejor.



Considerando esta oportunidad de convivencia que se presentó y que en parte, aún sigue vigente, deberíamos pensar en algo que, aunque parezca obvio, es necesario recordar. En la Biblia, (Deuteronomio) encontramos una instrucción dirigida a los padres. Esta instrucción, tiene dos aspectos interesantes. La primera parte, nos habla de que son los padres, quienes tienen la responsabilidad de guiar a sus hijos, hacia un crecimiento saludable, en todas las áreas de la vida; pero es en la segunda parte de esta instrucción, en la que quiero hacer énfasis hoy y esta dice que; podemos transmitir las enseñanzas de vida a nuestros hijos, conversando con ellos cuando estamos en casa, cuando vamos de camino, al levantarnos y también al acostarnos, es decir que, todo momento, es una oportunidad para guiarlos.

Es posible que, en estos tiempos, tendamos a pensar que cada uno debe encontrar su camino, pero el consejo de Aquel que nos ha diseñado y creado, es que nos interese más en la interacción familiar, ya que solo a través de esta, habrá un real crecimiento. Finalmente, creo que la respuesta a mi pregunta, es que la cuarentena sí tuvo un efecto positivo, que tal vez, no habíamos percibido hasta hoy. Pienso que sería bueno, enfocarnos más, en edificar nuestras familias y en disfrutar de ellas, aprovechando esta nueva dinámica de vida que se ha presentado.



Reuniones todos los domingos - 11AM

Oración | Estudios Bíblicos | Consejerías

Preguntas? Contacta a Norma Landgraff al (317)654-9391 o nlandgraff@socc.org
Facebook: @IglesiaHispanaSO

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



**IGLESIA
HISPANA**
SHERWOOD OAKS

MCCSC y Community Kitchen trabajan para garantizar comidas saludables para los niños mientras no hay clases durante el verano. A partir del jueves 27 de mayo de 2021 hasta el martes 3 de agosto de 2021, MCCSC y la cocina comunitaria proporcionarán almuerzo (gratis) a los jóvenes de 18 años o menos en 14 ubicaciones..

Ubicaciones de distribución de Community Kitchen Mobile:

(27 de mayo de 2021 hasta el 3 de agosto de 2021)

Community Kitchen distribuirá almuerzos gratis a los niños (menores de 18 años), de lunes a viernes en los siguientes lugares y horarios:

RUTA 1

Apartamentos Dorothy-10: 30 am-10: 50am

Vecindario Trailview-11: 00 am-11: 15am

Comunidad de Crestmont- 11:20 am-11:35am (Cancha de Illinois)

Comunidad de Crestmont- 11:40 am-11:55 am (Calle 12 y la Summit St.)

The Reserve at Chandler's Glen- 12:00 p.m.-12:20 p.m. (junto al refugio de pícnic)

Parque de casas móviles de Arlington Valley: de 12:30 p.m. a 12:00 p.m. (detrás de la oficina)

RUTA 2

Limestone Crossing - 10:30 am-10:45 am (área de juegos)

Escuela Primaria Highland Park- 11:00 am-11:15am (900 S. Park Sq. Drive)

SouthCrest Manor- 11:30 a. M. A 11:45 a. M. (En el área del buzón)

Apartamento Country View - 11:55 am-12:10pm (área de juegos)

Apartamentos Henderson Court -12: 15 pm-12: 30pm (área de juegos)

Walnut Woods- 12:40 pm-1:00pm (área de juegos)

LUGARES DE RECOGIDA DE COMIDAS DE MCCSC (7 DE JUNIO DE 2020-15 DE JULIO DE 2021)

MCCSC distribuirá almuerzos gratuitos a los niños (menores de 18 años) en los siguientes lugares y horarios.
De lunes a jueves (las bolsas del jueves incluirán la comida del viernes)

Primaria Fairview (puerta 10) 11:00 a.m. - 11:30 am.

Primaria Templeton (puerta 7) 11:00 a.m. - 11:30 am.

Los almuerzos incluirán cosas como frutas frescas, verduras, sándwiches, leche, jugos y bocadillos.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

Viernes frescos en verano

El Banco de Alimentos de Hoosier Hills tiene alimentos frescos y gratuitos para cualquier persona que necesitan comida cada quincena de este verano. ¡Todos son bienvenidos!

Lugar:

Hoosier Hills Food Bank
2333 W Industrial Park Dr.,
Bloomington, IN 47404

¿Cuándo? 10 AM a 2 PM

Fechas: junio 11, junio 25,
julio 9, julio 23, agosto 6,
agosto 20

Patrocinado por:



Por favor quédese en su coche y use una mascarilla si no ha sido vacunado.



CITY OF BLOOMINGTON Departamento para La Comunidad y La Familia

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