



Boletín Comunitario

DÍA 8 MARZO

INTERNACIONAL DE LA MUJER

Una mujer debe ser dos cosas:
quien ella quiera
y lo que ella quiera.

Coco Chanel

2022

Formas de registrarse para votar

Por Josefa Madrigal

Hay algunas personas que conozco que no votan en las elecciones porque no conocen el proceso muy bien como por ejemplo: Como registrarse, maneras de registrarse, donde ir a votar y por quien votar. En Estados Unidos nadie está obligado por ley a votar en elecciones presidenciales, estatales o locales. De acuerdo con la Constitución de Estados Unidos, votar es un derecho y un privilegio.

Crecí en un hogar en que nunca hablamos de ir a votar y hacer una diferencia. Mi mama era indocumentada y no podía votar en este país, mi papa no era ciudadano estadounidense y tampoco podía votar. ¡Hasta cuando fui a la universidad es cuando me enteré de la importancia del VOTO LATINO!

¿Por qué es importante votar? A través del voto es posible contar con la participación de todos los ciudadanos en las decisiones públicas que se sometan a su consideración, formar la voluntad política, y mantener el sistema democrático. Al principio no me importaba, pero cuando miraba como la política afecta a nuestra comunidad Latinx/Hispana es cuando me tome tiempo para investigar. Después me importo, y mucho.

Si usted no puede votar por x cosas pero algún familiar si puede votar, motívenlos a que voten. La generación joven va a presentarse y hacer un cambio para la comunidad Latina.

Personalmente para mí, creo que es importante votar en todas la elecciones para hacer una diferencia y un cambio positivo en nuestra comunidad local, estatal y congreso. Si usted vota, usted tiene voz. Puede hacer esta diferencia y poner a quienes estén a cargo de lo que usted quiera que suceda en nuestra



comunidad. Le aconsejo que se entere de la plataforma de cada candidato local, estatal, y del congreso. ¡Muchos pensamos que nuestro voto no importa, nuestro voto SI IMPORTA! ¡Usted debería saber sin importar si está en un estado rojo o azul, sin importar cuán profundas sean las líneas, valla a emitir su voto, ser parte del proceso, ser parte de la democracia, ser parte del VOTO LATINO!

Si usted, o algún conocido, es elegible para votar en los Estados Unidos, esta es su primera vez, y necesita ayuda para registrarse comuníquese a nuestra oficina y hable con Josefa Madrigal al 812-349-3860.

Existen muchas maneras

Tiene derecho a votar en Indiana si:

- Usted es ciudadano estadounidense y residente de Indiana; y
- Tendrá al menos 18 años de edad en o antes de la próxima Elección General o Municipal, y
- No está actualmente en prisión después de haber sido condenado por un delito; y
- Ha vivido en el precinto donde vota por lo menos 30 días antes de la elección; y
- Está registrado para votar.

Registrarse para votar

Debe registrarse para votar en las elecciones primarias.

(Continuar pagina 3, Formas)

Índice:

Editorial.....	p2
Crecimiento Humano.....	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
Leon.....	p6
Cultura.....	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 mayo 2022 es el 15 de marzo

La Resolución de Problemas... Cuando No Estás de Humor

Por Claire Williams, Consejera de la Clínica de Comportamiento Infantil para Padres

En situaciones difíciles, ¿te encuentras molesto/a y no sabes por qué? Tal vez te comportas de una manera fea o de una manera no característica de ti. ¿Qué pasa en estas situaciones? A veces, sin darse cuenta, los pensamientos negativos afectan nuestras acciones. Pensamientos molestos son normales, pero pueden acumularse y cambiar nuestros sentimientos y comportamientos. Sin embargo, al ir adquiriendo conciencia de cómo nuestros pensamientos nos impulsan, puede ayudarnos a comportarnos y responder a otros mejor.

Aquí están algunas estrategias para estos momentos cuando te encuentras molesto/a, enojado/a, preocupado/a, etc.. Utiliza los pasos siguientes cuando estás en una situación donde te das cuenta de que tus acciones no alinean con tus valores o intenciones.

Paso uno: ¿cuál es mi meta?

Paso dos: ¿qué estoy haciendo ahorita?

Paso tres: ¿Me ayuda a alcanzar mi meta lo que hago ahorita?

Paso cuatro: si no, ¿qué cosas distintas tengo que hacer?

No hay una sola respuesta correcta a estas preguntas. Es que esta estrategia sirve para ayudarte a parar y pensar sobre cómo tus pensamientos tal vez están inhibiendo tu habilidad de resolver problemas en situaciones difíciles.

Se puede aplicar esta estrategia a situaciones con el trabajo, como padre, como pareja, en la escuela, con distracciones, o en situaciones diarias como en el tráfico. Por ejemplo, esta estrategia ayuda mucho a los padres en situaciones frustrantes con sus hijos. Imagina esto: un padre (que está bien cansado) está ayudando a su hijo a vestirse con pijamas, pero el niño se niega e insiste en jugar con las muñecas. A seguir estos pasos, el papá puede identificar:

Paso uno: ¿cuál es mi meta? Cumplir con la rutina de hora de dormir tranquilamente para que mi hijo pueda acostarse.

Paso dos: ¿qué estoy haciendo ahorita? Me pone frustrante y estoy enojado, quiero gritar al él para que me escuche.

Paso tres: ¿Me ayuda a alcanzar mi meta lo que hago ahorita? No, si sigo así, se lo voy a pegar o gritar, e incluso él y toda la familia se molestará. Aún más, él va a llorar e alterarse antes de la hora de dormir y no podrá acostarse o dormir bien.

Paso cuatro: si no, ¿qué cosas distintas tengo que hacer? Primero, tengo que relajarme un poco. Tomar algunas respiraciones profundas afuera de su habitación. Después, entraré y diré directamente que quiero que deje de jugar con las muñecas y ponga sus p.j.s inmediatamente. Después, ofreceré ayudarlo y quitaré los juguetes para que no lo tiente. Después, me relajaré más, y ayudaré a terminar con la rutina de dormir.

En esta situación, con la concientización de nuestras metas y cómo los sentimientos y pensamientos están influyendo nuestros comportamientos, podemos parar, reflexionar, y cambiar para que se alineen. Como todas las cosas, no siempre es tan fácil, requiere mucha práctica, así que sea paciente con ti mismo/a.

(Continúa de la página 2) **Formas**



El registro de votantes debe completarse antes del **4 de abril**.

Registro en línea visitando: <https://indianavoters.in.gov/>. Los residentes de Indiana con una licencia de conducir válida de Indiana o una tarjeta de identificación emitida por el estado de Indiana podrán usar esta herramienta para enviar una nueva solicitud de registro de votante o para actualizar un registro de registro de votante existente. Regístrese para votar por correo. Imprima y complete el Formulario de registro de votante y envíelo por correo a:

Registro de votante del condado de Monroe
401 West 7th Street Suite 100
Bloomington IN 47404

* Las solicitudes deben tener sello postal antes del 4 de abril.

Los detalles sobre cómo y dónde votar se pueden encontrar en <https://indianavoters.in.gov/>



El 8 de Marzo se " conmemora " el día internacional de la mujer, en 1911 en Nueva York miles de mujeres se manifestaban por una jornada laboral con menos horas y mejores condiciones de trabajo, tristemente esta protesta terminó con un incendio en una de las fábricas y las mujeres dentro. La sociedad ha evolucionado y poco a poco las mujeres hemos tomado más parte en los negocios, ciencias, política y demás áreas, lo cual es perfecto, lo que quiero resaltar es el gran trabajo que se hace día a día, nuestras abuelas, madres, tías, hermanas, amigas y que a veces no reconocemos porque se hace día a día. Recuerdo que cuando era niña, mi bisabuela " abría " la invitación a sus familiares los cuales vivían en pueblitos, ella en su afán de buscar un mejor trabajo y mejor calidad de vida para ellos, por eso siempre nuestra casa estaba llena de gente que yo no conocía pero sabía que eran parte de la familia extendida, muchos llegaban y se quedaban por poco tiempo, después encontraban un buen trabajo y se mudaban, y al paso de los años, regresaban a saludarnos y más que nada a darle las gracias a mi bisabuela que les ayudo, mi bisabuela hacía que donde comen seis personas pudieran comer diez, y ahí es donde creo yo, el ingenio femenino se presenta de la mejor manera.

Las mujeres tenemos el don de " estirar " el tiempo, por ejemplo mi abuela, ella me dejaba por la mañana en la escuela, de ahí ella iba al mercado a comprar lo necesario para hacer de comer, pero también iba a su clase de yoga, de la cual ella era la maestra, pero también iba a la farmacia por alguna medicina que necesitaba, y claro platicaba con sus amigas de regreso, al llegar a casa, limpiaba cocinaba, iba a la escuela por mi hermana más chica, después por mí, pasaba a la papelería, irba por las tortillas, cuidaba a mi bisabuela, bueno mil cosas...son todos esos detalles que se pierden con el día a día, pero sin duda ella era el corazón de la casa. Mi mamá siempre se caracterizó por ser muy trabajadora y querer desarrollarse y cultivarse a cada momento, ella después de que yo nací, volvió a retomar sus estudios y empezó a trabajar en el ramo financiero, poco a poco y con el trabajo diario, obtuvo su título de Administradora de Empresas y trabajo en la

Banca Mexicana, yo era niña cuando ella se iba a trabajar desde temprano y llegaba ya muy noche cuando yo dormía, la perseverancia siempre fue una de sus características, y también su amor por la música, siempre encontraba el momento en el día para escuchar música y vibrar al sonido del rock, su capacidad de poder encontrar el lado positivo a las cosas, esa habilidad de que si no salen las cosas o los planes como uno lo había pensado, hacer lo opuesto , gozarlo y pasarla bien, ella siempre dice : " Hay que hacer de cualquier ocasión, una gran ocasión " eso me habla de la capacidad de adaptarse que tenemos las mujeres, en cosas tan simples como el clima, si empieza a hacer frío, tu pashmina la puedes convertir en un chal, o si tu hijo llega triste de la escuela, prepararle un postre para que se sienta mejor, a veces siento que las mujeres somos una " vending machine " y lo que necesite la familia, los amigos, lo tenemos para ellos y ellas.

Por mucho tiempo se ha dicho que las mujeres somos el sexo débil, pero se ha demostrado, los dolores de parto por los que tenemos que pasar, los hombres no los toleran ni siquiera por cinco minutos, débiles nosotras? no lo creo, algunas vez vi a una mujer con un carrito lleno de groceries, ella iba hablando por teléfono y al mismo tiempo cargando a un bebe y dando instrucciones al esposo, eso no es débil es multitask.

En este momento de la historia, las mujeres podemos ser lo que queramos, empresarias, abogadas incluso Vice Presidente, y algo muy importante también, las mujeres podemos decidir sobre nuestro cuerpo, si queremos o no tener hijos, si queremos o no tener pareja, poco a poco la sociedad está empezando a cambiar sus modelos de familia tradicional.



Vice Presidente Kamala Harris

Ciudad de Bloomington

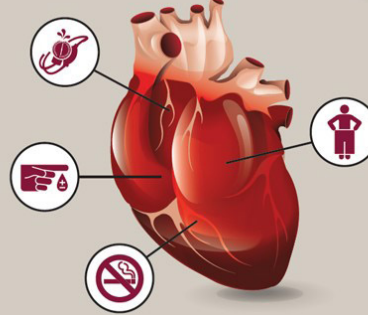
¿Sabías tú que hay una diferencia entre tu edad real y la edad de tu corazón?

Ejemplos de edad real frente a edad del corazón

Muchas personas tienen un corazón de mayor edad que su edad real debido a ciertos motivos.

Edad real	Motivos	Edad del corazón
Hombre de 45 años	- Fumador - Presión arterial alta (presión arterial sistólica de 150 mm Hg) - Tiene diabetes - Peso saludable (índice de masa corporal [IMC] de 23)	75 años
Mujer de 50 años	- No fuma - Presión arterial alta (presión arterial sistólica de 148 mm Hg) - Tiene diabetes - Es obesa (IMC de 32)	85 años

Fuente: Calculadora de edad del corazón del estudio Framingham, www.cdc.gov/heartdisease/heartage.htm



1 de cada 2 hombres tiene un corazón 5 o más años mayor que su edad real.
2 de cada 5 mujeres tienen un corazón 5 o más años mayor que su edad real.
 Cerca de **3 de cada 4** ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares se deben a factores de riesgo que aumentan la edad del corazón. *

Desde El Centro queremos considerar algunos aspectos importantes que te ayudarán a planear en lo adelante como puedes ayudar a tu corazón a no envejecer rápidamente y sobre todo a mantenerse saludable.

El Corazón es un órgano de vital importancia para el funcionamiento del Sistema Cardiovascular. Este Sistema está formado por los vasos sanguíneos que transportan la sangre oxigenada por todo el cuerpo y se denominan las arterias. Otros vasos sanguíneos de vital importancia son las venas.

Las Venas se encargan de retornar la sangre cargada de toxinas al corazón para de allí ser enviada a los pulmones para ser oxigenada de nuevo. Así el ciclo es continuo sin detenerse. Puedes saber a cada momento cuantos ciclos de estos ocurren en un solo minuto al contar tus latidos del corazón.

A mayor cantidad de obstáculos para la sangre salir o llegar al corazón es mayor el trabajo que este tiene que hacer, lo cual explica su envejecimiento. ¿Como puedes ayudar a mejorar la carga de trabajo de tu corazón? Buenas Noticias, aquí hay cinco aspectos de los cuales tú tienes absoluto control:

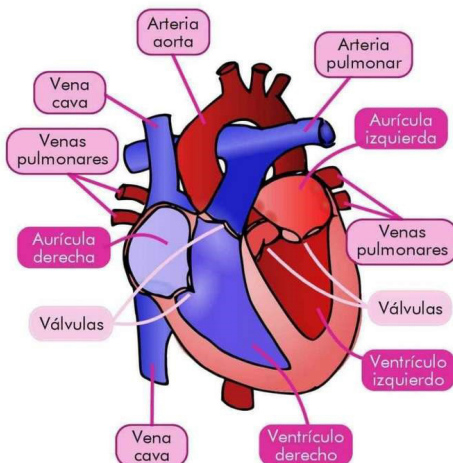
- ☐ Mantenerte físicamente activo. Haga 150 minutos de ejercicios a la semana.
- ☐ Observar un peso saludable de acuerdo a tu tamaño.
- ☐ Alimentación saludable con suficientes vegetales y frutas.
- ☐ Controlar el consumo de grasas de origen animal
- ☐ Mantener una presión arterial que se leerá menor o igual 120/80

OTRAS SUGERENCIAS:

Caminar es un ejercicio sencillo que no cuesta dinero y favorece la actividad cardíaca. Dejar de fumar es otro factor que solo tú puedes controlar. Evitar enfermedades crónicas como la diabetes. Observar un peso adecuado y observar la presión arterial. ¿Qué cantidad de alcohol ingieres en una semana? Estas son de las preguntas que debes responderte a ti mismo con suma honestidad.

El centro está ofreciendo programas de salud y te dedicaremos la atención necesaria para que elabores un plan de cuidado que te permitirá mantener un corazón más joven y saludable. Llamas hoy mismo al 812-355-7513. ¡Con gran alegría te esperamos para apoyarte en tu determinación estar saludable.

EL CORAZÓN



León o Cordero?

Por Brad Pontius

El invierno en Indiana puede ser largo y confinado, a eso agréguele las restricciones de Covid y es casi deprimente. Se dice que marzo en el medio oeste **"entra como un león y sale como un cordero"**. El comienzo del mes muestra elementos del invierno, pero el final del mes es más cálido, es el comienzo de la primavera. **Es el mes del despertar.**

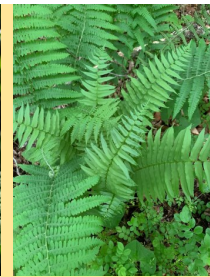
Una buena medicina para el confinamiento invernal es una visita larga y relajada al mundo natural que nos rodea. Tanto para adultos como para niños, hay muchas maravillas que pueden refrescar nuestra mente y cuerpo.

Nueva vida emerge del suelo del bosque y los árboles. Los animales se vuelven más activos a medida que se despiertan del frío invernal. Los colores gris y marrón comienzan a convertirse en amarillo, verde, púrpura y rojo a medida que las flores silvestres, helechos, enredaderas, hongos y hojas se asoman de su sueño. **Todos ellos son recordatorios de una nueva vida que nuestras almas reconocen como la promesa de Dios de renovarnos y refrescarnos.**

"Sus misericordias son nuevas cada mañana".

En Monroe County abundan los parques, bosques y senderos para caminar: B-line Trail, Brown County State Park, Fairfax State Recreation Area, Griffy Lake, Yellowwood State Recreation Area, TC Steele State Historic site, Paintown State Recreation Area, Spring Mill State Park, McCormick's Creek State Park, Deam Wilderness Area y muchos mas. **Todos estos lugares ofrecen senderos maravillosos, mucha diversión y abundante belleza para toda la familia.** Los pueden encontrar on-line con mapas y sugerencias para pasar lindos tiempos refrescándose.

Visite: https://issuu.com/bloomingtonparks/docs/winter-spring_2022_guide



Fotografía por Brad Pontius



**IGLESIA
HISPANA**
SHERWOOD OAKS

REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS

11 AM - 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,
nlandgraff@socc.org | Facebook @IglesiaHispanaSO
2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401 – Puerta #5



¿Tenías idea de...
...la importancia de la primavera en culturas antiguas?

La palabra primavera tiene su origen en el latín, donde 'prima' se refiere a 'primero' y 'ver', que es una forma de referirse al "verano", es decir uno de sus significados es "primer verano", o que está "antes del verano", lo que quiere decir que en las antiguas culturas europeas, se reconocían por lo menos dos veranos.

Historias sobre la primavera

En la mitología griega, se cuenta que Perséfone -hija de Zeus y de Deméter, que eran respectivamente el "padre de todos los dioses" y la "diosa de la cosecha y de la agricultura"- fue llevada por la fuerza bajo tierra al mundo de los muertos y se entristeció tanto, que el dios del inframundo -llamado Hades- no tuvo más remedio que llegar a un acuerdo con Perséfone: ella estaría 6 meses con Hades bajo tierra -durante el otoño e invierno- y 6 meses sobre la Tierra con su madre Deméter, es decir, durante la primavera y verano. Para los griegos, por lo tanto, el regreso de Perséfone con Deméter era una gran celebración y por eso creían que las plantas florecían.



En las culturas antiguas de nuestro continente, los diversos fenómenos naturales eran importantes, dado que tenían que ver con los periodos agrícolas y con la necesidad de determinar con precisión la temporada de lluvias. Para ello, algunas culturas como la maya y la mixteca-zapoteca, construyeron observatorios como el de Chichén Itzá en Yucatán y Monte Albán en Oaxaca, que se encuentran en lo que actualmente es México. En esos observatorios se recopilaba información para saber cuándo sembrar y cuando había que cosechar.

Una de las representaciones de Perséfone.

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c/AMI_-_Isis-Persephone.jpg



Para la cultura náhuatl -que se ubicó en el centro de México-, marzo era un mes muy importante. Se llamaba Tlacaxipehuactli, que significa "renovación de la Tierra", haciendo referencia al cambio de estación.

Acerca de la primavera, la historia de los meses, ciclos naturales de la Tierra y la importancia que le daban en las distintas culturas antiguas, podríamos seguir hablando páginas y páginas... pero por ahora es todo.

Nos vemos en el próximo boletín con más historias para contar.

Perla Benítez

Profesora de idiomas. Para informes sobre tutorías de inglés, español, portugués y ruso para estudiantes a partir de 15 años de edad, hasta universidad y adultos, o informes sobre otras actividades académicas, preguntas o sugerencias sobre los temas del Boletín,

escriban: SMS o whatsapp: (808) 260-2502 Messenger de Facebook: <https://www.facebook.com/multi.lateral.1>

Correo: multilateral21@gmail.com

Alcalde John Hamilton

MARZO, 2022 * Boletín 220 7



¿Tu conoces a alguien interesado en alimentos Gratis?
Por favor de regar la voz

Tú y cualquier otra persona son bienvenidos a recibir
alimentos sin costo alguno

**NO HACEMOS NINGUNA PREGUNTA
NO NECESITAS IDENTIFICACION**

ESTA ES LA PRIMERA ENTREGA DE ALIMENTOS EN EL
VECINDARIO DE HEATHERWOOD. ESTA ENTREGA LA
ORGANIZA EL BANCO DE COMIDAS
LLAMADO: Hoosier Hills Food Bank

Cuando: El tercer lunes de cada mes de 2 a 4 pm

Comenzando el 21 de marzo del 2022

Dónde: Heatherwood Community Building
3660 South Leonard Springs Rd (montar bus 4 oeste)

Para más información: 812-334-8374 &
memberagency@hhfoodbank.org

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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