

CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

MARZO 2021

UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS



“Una vez que comienza el cambio social, no se puede revertir. No puedes ‘deseducar’ a la persona que ha aprendido a leer. No puedes humillar a la persona que siente orgullo. No puedes oprimir a la gente que ya no tiene miedo. Hemos visto el futuro, y el futuro es nuestro”.

CÉSAR CHÁVEZ (1927-1993)

PAZ FINANCIERA, EL CAMINO A LA TRANQUILIDAD.

¿QUÉ SIGNIFICA?



La paz financiera es un estado de tranquilidad y seguridad en todo lo que tenga que ver con su dinero. Es no tener preocupaciones respecto de sus finanzas. Es tener la certeza que usted va por buen camino. Esto no significa estar libre de deudas o ser independiente financieramente, ni tampoco que pueda dejar de trabajar aún. En otras palabras, es disfrutar de su vida plenamente haciendo pequeños cambios. Por ejemplo, planear un fondo de emergencia.

Aunque no tengamos suficiente para poder vivir sin trabajar hasta los 100 años, todos podemos disfrutar de la paz financiera mientras alcanzamos la libertad económica. Vivir cómodamente, sin angustiarse por las carencias que la pandemia le trajo, puede ser una realidad en su vida.

Si quiere entender y necesita organizar sus finanzas yo puedo ayudarle SIN NINGÚN COSTO.

Lissette Spir -812 219 9698

Indice:

Finanza.....	p2
Mes de la Historia.....	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
Mujeres.....	p6
Cont.....	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 mayo 2021 es el 15 de marzo

Mes de la historia de la mujer

Por Nayely Gonzalez, Consejera del Centro de Crecimiento Humano

El “Mes de la historia de la mujer” fue establecido como una forma de reconocer y celebrar las contribuciones de las mujeres en los eventos históricos y en la sociedad contemporánea de los Estados Unidos. Es importante recordar a las mujeres que han luchado por la justicia y la igualdad. Muchas mujeres han arriesgado sus vidas para garantizar los derechos de su pueblo, de los trabajadores, y de las demás mujeres. Aquí hay algunas mujeres Latinas que han hecho importantes contribuciones.



Dolores Huerta

Los trabajadores agrícolas a principios del siglo veinte, la mayoría de los cuales eran inmigrantes, tenían una vida dura, dolorosa e injusta. Haciendo un trabajo arduo bajo el implacable sol, durmiendo en chozas con docenas de hombres por habitación, todos por salarios por debajo del nivel de pobreza. En 1965, Huerta creó United Farm Workers, una organización que trabajó incansablemente para mejorar las condiciones de trabajo de los trabajadores agrícolas. Al liderar los boicots, los piquetes, las protestas y el cabildeo, Huerta jugó un papel decisivo en la creación de una legislación que protege a algunas de las personas más vulnerables de nuestra sociedad.

Alexandria Ocasio-Cortez

Alexandria Ocasio-Cortez es una activista y política estadounidense de ascendencia puertorriqueña. Hasta el 2021 fue la mujer más joven elegida en el Congreso en la historia de los Estados Unidos. Desde su juramentación en el Congreso en enero de 2019, la congresista Ocasio-Cortez ha mantenido su compromiso de servir a la gente de la clase trabajadora sobre los intereses corporativos y



sigue peleando por la justicia social, racial, económica y ambiental.

Sylvia Rivera

Sylvia Rivera, una mujer transgénero venezolana-puertorriqueña, fue una activista LGBT pionera que luchó incansablemente por los derechos trans. Junto con Marsha P. Johnson, Rivera creó la organización Street Transvestite Action Revolutionaries (STAR), que brindó un hogar para las personas trans que vivían en las calles en la ciudad de Nueva York en la década de 1970. Una incansable proponente de las personas LGBT y las minorías étnicas, Rivera, sin hogar, dedicó su vida a ayudar a los demás. Sylvia's Place y Sylvia Rivera Law Project fueron nombrados en su honor y aún trabajan por la seguridad y los derechos de las personas LGBT hasta el día de hoy.

Sonia Sotomayor

Sonia Sotomayor es la primera miembro hispana y Latina de la Corte Suprema de los Estados Unidos. Fue nominada por el presidente Barack Obama en mayo del 2009 y fue confirmada por el Senado el 6 de agosto de 2009. Desde entonces,



Sotomayor ya sido decisiva en varios casos, incluyendo el del matrimonio entre personas del mismo sexo y sigue dejando su marca en la historia de los hispanos en los Estados Unidos. Como juez de la Corte Suprema, Sotomayor ha mostrado preocupación por los derechos de los acusados, ha llamado a la reforma del sistema de justicia penal y ha mostrado opiniones apasionadas en cuestiones de raza, género e identidad étnica.

Estas son solo algunas de las mujeres Latinas que han tenido fuertes impactos. La popularidad de el mes de la historia de las mujeres continúa a extenderse y más personas se están dando cuenta de las contribuciones de las mujeres.

¡Hasta la proxima vez!

Bloomington Health Net: 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); chgundo@indiana.edu



El 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer, un día para luchar por la igualdad, la participación y el empoderamiento de la mujer en todos los ámbitos de la sociedad. Se celebra en muchos países del mundo. En algunos países es fiesta nacional.

El movimiento del 8M se hace cada año más fuerte y se sabe poderoso, como cada una de las mujeres individuales que lo componen. Grupos, asociaciones, fundaciones, ONGs y mujeres en general siguen luchando cada año por acabar con los abusos, asesinatos de mujeres, violencia de género, brecha salarial y las desigualdades en todas sus formas. Pero más allá de "felicitar" a nuestras madres, hermanas y amigas, tenemos el deber de ayudar y apoyarnos entre nosotras, es increíble que todavía los puestos de trabajos donde se realiza la misma función, a los hombres se le pague más dinero por el mismo trabajo realizado.

Mucho se habló en años pasados del movimiento #metoo, en donde muchísimas mujeres denunciaban a sus acosadores, desde un comentario fuera de lugar hasta abusos sexuales de cualquier índole. Y no dejando atrás a toda la larga lista de feminicidios en países de Latinoamérica, y más que nada en México, los feminicidios es un crimen que no se ha podido detener, las mujeres siguen muriendo y los órganos de gobierno siguen sin hacer mucho. Es una vista muy desalentadora, es casi como en el medioevo, los niños varones, eran los privilegiados, las mujeres quedábamos solo en el trabajo de traer niños al mundo y cuidarlos, no podíamos tener dinero por

nuestra cuenta, ni tener propiedades sin estar casada con un hombre.

La lucha por los derechos femeninos, ha cambiado con el tiempo, pero el fin es el mismo, ser iguales entre todos.

Aquí en Estados Unidos se ha dado algo que se veía muy lejos a los ojos de nuestras abuelas, una mujer vicepresidente, y no solo eso, perteneciente a una minoría, con raíces India y Jaimaquina, es un paso gigantesco en la política del país.

El mensaje que manda muy claro la vicepresidenta es muy claro, las mujeres incluso de alguna minoría racial podemos alcanzar los lugares privilegiados, legítimamente y con trabajo duro.

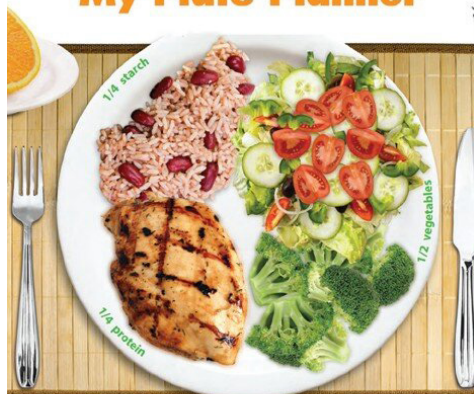
Y como Kamala Harris a lo largo de la historia hemos tenido una gran lista de mujeres que inspiran, como Frida Kahlo, Malala Yousafzai, Marie Curie, Coco Chanel, en fin, la lista es interminable.

El camino de la equidad de género, continúa, con la generación de mi abuela, madre, la mía y la generación de mi hija y sus amigas, pero que podemos hacer las mujeres para seguir en la lucha, cosas tan simples como apoyar a las congéneres de tu alrededor, enseñar a los niños varones a que ellos también pueden hacer la comida, lavar su ropa y tareas de limpieza.

Conseguir que exista igualdad de género no es una tarea imposible, pero requiere de la implicación de toda la ciudadanía. Seas quien seas, puedes sumarte para que millones de mujeres y niñas en el mundo dejen de ser invisibles.

El mes pasado hablamos de la importancia de preservar nuestra salud mental. Revitalizar nuestras energías, descansar adecuadamente y darnos la

My Plate Planner



9-inch plate for adults
1/2 - vegetables, 1/4 protein, 1/4 starch

oportunidad de hacer lo que verdaderamente deseamos hacer, fueron algunas de las sugerencias en ese artículo. Continuaremos ahora con una invitación a observar con qué alimentamos nuestro cuerpo, haciendo honor a la celebración del Mes Nacional de la Nutrición, el cual se celebra en marzo.

Nutrición no es lo mismo que alimentación, aunque ambas están muy relacionadas. La alimentación es la acción por la cual se escogen, preparan y consumen los alimentos; en cambio la nutrición se refiere a la digestión y absorción de los nutrientes de dichos alimentos para transformarlos en energía y materia para que nuestras células y cuerpo funcionen bien. Cuanto mejor nos alimentemos, mayor nutrición tendremos.

¿Estoy alimentando mi cuerpo solo con lo que me gusta o con lo que me hace bien? ¿Disfruto las comidas? ¿Tomo suficientes líquidos? ¿Tengo un espacio para sentarme a comer? ¿Qué le estoy ofreciendo a mi familia a la hora de las comidas? Estamos a principio del 2021 y este es un tiempo magnífico para revisar tu nutrición y la de tu familia, ya que se ha demostrado científicamente que una nutrición no balanceada

puede traer serios problemas de salud. Por ejemplo, ingerir gran cantidad de grasas saturadas en las comidas trae como resultado la acumulación de esta grasa en el hígado, lo cual solo se descubre a través de un análisis de sangre. Una persona que esté comiendo carne frita y pizzas varias veces a la semana puede afectar negativamente su hígado y su vesícula biliar. Estos dos órganos son de vital importancia para la digestión de las comidas. Empecemos ya a revisar qué tipo de alimentos estamos consumiendo con frecuencia.

La cantidad de alimentos, la frecuencia con la que comemos y el tipo de alimentos son parte de la nutrición. Tomemos como ejemplo a un bebé. Aunque el niño nazca saludable, sin una adecuada alimentación no crecerá bien. De



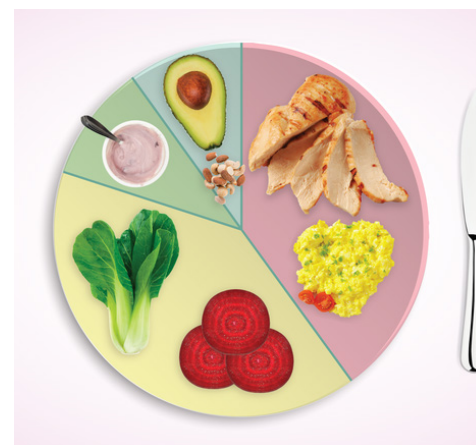
la misma manera, nosotros los adultos hemos de ingerir aquellos alimentos sanos que nos permitan reponer las energías sin dañar nuestro cuerpo. Trabajar, caminar, pensar, manejar, hacer ejercicio e incluso hablar son algunas actividades en las que gastamos energías.

Una forma conveniente de reponerlas es alimentarnos varias veces al día. Nuestro cuerpo necesita las vitaminas y minerales que están contenidas en los alimentos. Por ejemplo, la carne, los pescados y mariscos, la soya, las lentejas y las verduras de hoja verde contienen hierro.

Por otro lado, las frutas cítricas contienen vitamina C. Esta vitamina es necesaria para que el cuerpo asimile el hierro, por eso es recomendable consumirlos juntos. Asimismo, la leche, el ajonjolí (sésamo), el yogurt, la col, el brócoli, los garbanzos y las almendras contienen calcio y para que los huesos y dientes se beneficien de este, se necesita vitamina D3. La principal fuente de vitamina D viene del sol, aunque a veces se necesita suplementar sobre todo en lugares con poca luz solar o en invierno.

El Centro de Control de la Salud ha publicado artículos en los cuales se explica la función de las vitaminas D y C, así como de los minerales contenidos en los alimentos, para fortalecer nuestro sistema inmunológico que nos protege de las enfermedades, entre ellas Covid-19. Trabajemos juntos en la meta de mantenernos saludables con una alimentación balanceada que se corresponda con tu tamaño y tu peso de hoy día. Reduzcamos el consumo de alimentos procesados o con mucha azúcar y aumentemos el consumo de verduras y frutas en nuestra dieta. Diariamente necesitamos carbohidratos, proteínas y grasas sanas; así como vitaminas y minerales. Llámanos al Centro para ayudarte a elaborar un plan de comida sencillo para ti y tu familia. La nutrición es fundamental para preservar y mantener la salud.

El Centro Comunal Latino:
812-355-7513.



Mujeres en el liderazgo

Autor: Gail Pontius

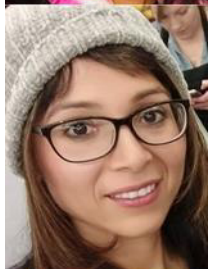


Es posible que veas este título y pienses: "Oh, realmente no estoy en el liderazgo. No me considero una líder". O tal vez pienses: "Sé que soy una líder natural, o que tengo potencial para serlo, pero siento que mi entorno, o mis circunstancias, no me permiten ejercitar mis habilidades".

No importa cómo pensemos o nos sintamos acerca de ser líderes. No importa cómo definamos el liderazgo. Creo que cada una de nosotras tiene un "Lugar de responsabilidad" específico. Escuché por primera vez este concepto acerca de un "Lugar de responsabilidad" de mi hija adulta, quien, en ese momento, me estaba ayudando a enfocarme en las prioridades, roles y relaciones en esta nueva etapa de mi vida como jubilada. Ojalá hubiera sabido de la existencia de este "Lugar de responsabilidad" en las etapas anteriores de mi vida, ya que esto me hubiera ayudado a ubicarme y a evitar el sentimiento de culpa falsa, que me genero, el tener que realizar verdaderos malabarismos para poder atender tantos diferentes roles y relaciones.



Nuestro "lugar de responsabilidad" no es estático. Cambia con nosotros a través de las distintas etapas de la vida. Cambia cuando cambiamos de carrera. Cambia de acuerdo a nuestros diferentes intereses. Cambia, cuando cambiamos nuestro asentamiento geográfico. Podemos enfocarnos en un objetivo específico, o en varios simultáneamente. Ciertamente, involucra a personas, pero también puede incluir lugares o regiones. Es nuestro llamado específico a impactar de manera positiva e intencional, la vida de las personas de nuestro entorno.



A modo de ejemplo, permítanme compartir con ustedes, mi actual "lugar de responsabilidad" que por supuesto, ha ido cambiando a lo largo de los años. Desde que estoy jubilada, ya no tengo una carrera, un lugar de trabajo, un conjunto de colegas para incluir y considerar. Tampoco tengo, como en el pasado, que ocuparme de mi padre o mi madre ancianos, ya que ambos fallecieron. Ahora, mi "lugar de responsabilidad" es mi hogar, las personas que lo habitan y también las que me visitan. Mi esposo, escuchándolo, alentándolo y apoyándolo. Mis hijos adultos y sus pequeños, ayudándolos en todo lo que puedo en esta ajetreada etapa de sus vidas...algunos queridos vecinos, algunos amigos y un grupo de crecimiento en la iglesia.



¿Tengo amistades y relaciones fuera de este "Lugar de responsabilidad"? ¡Claro que sí! Pero sin embargo, es del bienestar de mi hogar y de este círculo cercano, de lo que me siento responsable en este momento. Ellos consumen la mayor parte de mi tiempo y energía. Tienen prioridad. Aquí es donde lidero, ante todo sirviendo.

¿Y tú? Dime ¿Dónde está tu "lugar de responsabilidad"? Considera los lugares y las relaciones donde puedes influir en las decisiones, las cargas que llevan, e incluso en el tono o la atmósfera que prevalece.



¿Qué es lo que debes hacer en tu 'lugar de responsabilidad'? Esta es una pregunta que solo tú te puedes responder. A veces puede ser algo práctico, como hacer un recado para alguien. Podría ser crear un ambiente positivo en tu lugar de trabajo, propiciando que las ideas y sugerencias de los demás sean escuchadas y respetadas, o incluso podrías integrar una junta, o un comité en el que trabajando en grupo, pudieras lograr algún cambio positivo.

Otra forma de respondernos a la pregunta de qué debemos hacer en nuestro “Lugar de responsabilidad” es reflexionar sobre las mujeres de tu vida que te hayan impactado de manera positiva y que han sido buenas líderes. ¿Qué características, que ellas poseyeron, fueron las que trajeron crecimiento y aliento a su vida? Entonces, ¿qué estás haciendo tú para desarrollar esas admirables características en ti misma? Y finalmente ¿quién en tu “Lugar de responsabilidad” puede beneficiarse de que tú seas la mejor versión de ti misma?

Después de todo, ¿quién es una líder excelente, sino la que busca intencionalmente alentar e impactar positivamente a aquellos por los cuales es responsable?

Lucas 6:31 “Aquí hay una simple regla de conducta: Pregúntate ¿Qué quieres tu que los demás hagan por ti? Pues bien, entonces toma la iniciativa y haz eso mismo por ellos.”

Mujer

Soy una,
y soy todas las mujeres
de mi sufrida América.

Mi sangre son los ríos
que bajan torrentosos
desde el cobre y la nieve
de la Cordillera.

En mí, habitan valles
y montañas,
la selva misteriosa
y las praderas.

Es guitarra mi cuerpo
entre unas manos
y a veces:
sonido lastimero
de una quena.

Soy una,
y soy todas las mujeres
nacidas en la América;
la india sosteniendo
las ventiscas,
la negra del asombro

en sus ojeras, la cálida
mujer del Mar Caribe,
la cimbreante mujer
como palmera,
la tímida mujer
del Altiplano
y la altiva mujer
que abre fronteras.

Soy una,
y soy todas las mujeres
de mi América,
nacidas para modelar
el barro de los días
y pintarlos de luz
con las estrellas.

Soy la que amasa
el pan, y bebe el vino
y ofrece el agasajo
de su mesa.
Una y todas en una:
siempre hembras,

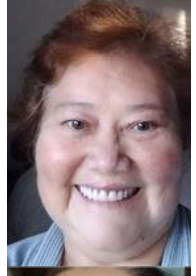
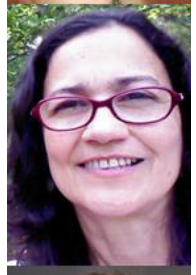
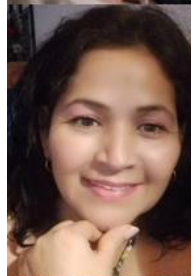
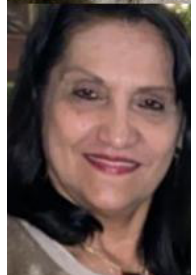
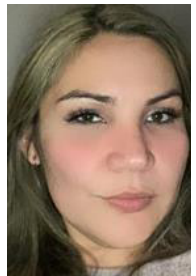
Ventre fecundo,
raíz hincada al centro
de la tierra, maga de
poderes sobrehumanos
que hace volver de luz
la sombra espesa.

Mujer de hombros gigantes
sostenida
por la frágil estructura
de sus piernas,
un corazón abierto
hacia la vida,
y un luto siempre a cuestas.

Soy una, y soy todas
las mujeres sufridas
de la América,
amalgama de luces y
de sombras,
fusión de invierno crudo
y primavera,
pájaro tibio al borde
de una rama,
y águila planeando
en las esperas.
Blanca, india, negra,
cristiana, musulmana,
budista o atea.

Soy solamente una mujer,
una mujer que vive,
una mujer que sueña,
una y todas
las mujeres sufridas
de mi América.

Graciela Genta. Uruguaya



Reuniones todos los domingos - 11AM

Reuniones de 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, Sherwood Oaks Christian Church



INDIANA LATINO INSTITUTE



El Indiana Latino Institute (ILI) y los colegios y universidades de Indiana ofrecerán \$ 11 millones en becas para estudiantes latinos de Indiana.

<http://indianalatinoinstitute.org/>

BECAS

ILI otorga becas basadas en méritos y necesidades de \$ 1,000 a hasta 15 estudiantes que demuestren excelencia académica y participación en el servicio comunitario. Se da preferencia a los solicitantes que sean estudiantes universitarios latinos de primera

generación. Se seleccionan hasta 5 estudiantes cada año para recibir \$ 1,000 a través de la Beca Conmemorativa ILI James Waters que estén interesados en ejercer la ley o la seguridad pública. ¡Nuestras solicitudes de becas 2020 están abiertas actualmente! La fecha límite de solicitud es el 31 de mayo de 2021.

CITY OF BLOOMINGTON **Departamento para La Comunidad y La Familia**

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