

CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

MAYO 2021



*Cada vez que mires a tu madre, disfruta el presente
y piensa que, aunque siempre estará en tu corazón,
no siempre estará contigo en esta vida*

Bloomington IN

2021

FECHA: 10 de mayo para la primera dosis
7 de junio para la segunda dosis

HORA: Tenemos citas disponible de 12pm a 6pm

DONDE: Monroe Convention Center,
302 S College Ave, Bloomington, IN 47403

Haga su cita y llame a:

Josefa Madrigal **812-349-3860** O Maritza Alvarez **812-355-7513**.

Se requiere cualquier identificación con su nombre, foto, y fecha de nacimiento. No importa si es de otro país ni si está expirada.

¡TODAS LAS CITAS
Y LAS VACUNAS
SON GRATIS!



Indice:

Editorial.....	p2
CentroCrecimientoHumano.....	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
Mama.....	p6

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 julio 2021 es el 15 de mayo

Mes de concientización sobre la salud mental

Por Nayeli Consejera del Centro de Crecimiento Humano

Desde 1949, el mes de mayo ha sido dedicado a la consciencia sobre la salud mental. En los últimos años, las actitudes hacia los problemas de salud mental parecen estar cambiando. Las actitudes negativas y el estigma asociado con la salud mental se han reducido y ha habido una aceptación hacia los problemas de salud mental y el apoyo a las personas con ellos. La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto profundo en la salud mental de personas de todas las edades. Ahora, más que nunca, es muy importante tratar de reducir el estigma sobre la salud mental, porque ese estigma impide que las personas busquen ayuda.

Se estima que 26% de los estadounidenses mayores de 18 años, aproximadamente uno de cada cuatro adultos, se diagnostica con una enfermedad mental. Ahora, durante la pandemia de coronavirus, mantener nuestra salud mental es de gran importancia. Hay cosas simples que cada persona puede decir o hacer para ayudar a las personas en su vida que están luchando para superar tiempos difíciles.

Practique la escucha activa

La escucha activa es diferente a solo oír lo que una persona tiene que decir. Un buen oyente activo deja todo a un lado y presta toda su atención a la persona que habla; formula preguntas abiertas para obtener más detalles sobre el tema que se está discutiendo. Por ejemplo, puede decir "¿Y cómo te hizo sentir eso?" y toma momentos a lo largo de la conversación para resumir lo que se le ha dicho y asegurarse de que está entendiendo claramente.

No compare

Si un amigo o un ser querido está pasando por una situación difícil y busca apoyo en usted, puede sentirse tentado a contarle algo que le ha ocurrido a usted y cómo logró superarlo. Está bien compartir experiencias similares, pero tenga cuidado de no comparar porque puede hacer que la otra persona sienta que su dolor no es válido. Por ejemplo, si le hablan de una ruptura con su pareja, no mencione que usted tuvo un divorcio mucho más difícil. Concéntrese en lo que hizo para enfrentar los sentimientos de pérdida o soledad.

No juzgue

Para apoyar a alguien de verdad, usted tiene que dejar de lado sus opiniones y prejuicios personales. Puede que la otra persona tenga dificultades debido a un error que cometió, o puede que usted piense que está exagerando, pero nunca sabrá realmente lo que es ser esa persona en ese momento, y la crítica no ayuda a su recuperación.

Pregunte qué puede hacer

Puede ser tentador asumir qué sería útil para una persona que tiene dificultades, pero siempre es mejor preguntarle lo que necesita. Si pregunta y obtiene una respuesta como "nada, estoy bien," ofrezca algunas sugerencias de cosas que estaría dispuesto a hacer (sin ser agresivo). Por ejemplo, podría ofrecer sentarse con ellos y ver una película, cocinarles una comida, o comprar algunas cosas en la tienda.

Sepa cuándo se necesita una ayuda más seria

A veces el apoyo que usted puede ofrecer no será suficiente. Si nota que su amigo o ser querido continúa con dificultades después de semanas o meses, puede que esté mostrando signos de un problema de salud mental y probablemente necesite ayuda profesional. No tenga miedo de recomendarle buscar ayuda de un profesional de la salud mental y ofrezca ayuda para encontrar un proveedor si es necesario. Si un ser querido está en peligro inmediato de cometer suicidio, solicite ayuda llamando al 911 o acudiendo a la sala de emergencias más cercana. Hay asesores de crisis capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 1-888-628-9454.

Este es un momento difícil para muchas personas, pero es posible superarlo.

¡Hasta la próxima vez!

Alcalde John Hamilton

MAYO, 2021 * Boletín 210 3



La celebración del Día de la Madre puede variar de fecha según el país, pero son escasos los lugares del mundo que no lo conmemoran. En el continente americano se suele celebrar mayormente en mayo -el segundo domingo de ese mes- aunque otros países como México, Guatemala y El Salvador lo hacen días antes.

Sea cuando sea, esa tradicional fecha se ha convertido en una de las ocasiones del año más importantes para el comercio, particularmente el de tarjetas, flores, chocolates, restaurantes y ventas de otros artículos para mamá. Muchos son los hijos, nietos, hermanos y parejas que tienen muy presente el día, pero pocos conocen la historia de cómo se originó la costumbre de conmemorar el amor materno en una fecha específica.

La tradición viene de los griegos, que al inicio de la primavera homenajeaban a la madre de todos los dioses, Rea, con rituales y regalos.

Pero la oficialización de esa costumbre se inició en el siglo XX, en Estados Unidos, por insistencia de una mujer que nunca fue madre, pero decidió homenajear a la suya.

En 1905 Anna Jarvis empezó una campaña a favor de lo que llamó "Día de las Madres", cuando su propia progenitora, Ann Reeves Jarvis, murió. Tres años después organizó un homenaje para ella aunque la fecha no fuera un festivo oficial y se convirtió en una activista por la causa.

Su lucha para lograr que se adoptara el día duró años. La motivación de Jarvis provino de una oración que un día su madre le mostró.

"Espero y rezo para que alguien, un día, reconozca un día en memoria de las madres, para celebrar el servicio incomparable que prestan a la humanidad en todas las áreas de la vida", decía.

La inspiración también llegó del trabajo que la propia Ann Reeves realizó durante la Guerra Civil de EE.UU.

En 1850, en el estado de West Virginia, creó una especie de grupos de trabajo con mujeres para cuidar de soldados y trabajar por mejoras en la salud pública. Ella denominaba esos días de trabajo como "Día de las Madres". Anna Jarvis empezó su campaña para reservar un día especial para las madres enviando cartas todos los años a congresistas, gobernadores, celebridades y personas importantes.

Algunos políticos se burlaban de sus esfuerzos diciendo que, si se oficializaba el Día de la Madre, tendrían que instituir también el "Día de la Suegra".

Para 1911, sin embargo, todos los estados de la Unión reconocieron el festivo y, tres años después, se adoptó oficialmente que el segundo domingo de mayo se conmemoraría con un día feriado un homenaje a las madres. El deseo de Jarvis se había cumplido y ella finalmente se podía enorgullecer de haber sido la "madre" del Día de la Madre. Sin embargo, poco tiempo después, se dio cuenta de que había "creado un monstruo".

La fecha conmemorativa se convirtió en un excelente pretexto para los comerciantes, que aprovecharon la oportunidad para estimular la compra de regalos. La fecha se volvió en el tema principal de las campañas publicitarias al inicio de cada mayo y ganó mucho apoyo dentro de la industria de las flores y las tarjetas. La historia que había dado origen al Día de la Madre -la lucha que Jarvis por homenajear la labor de su propia madre y de otras mujeres- era el guion perfecto para impulsar aún más las ventas.

Solo que a la gran responsable de la fecha conmemorativa no le gustó el rumbo comercial que se adoptó, por lo decidió boicotear la fecha. La activista que una vez hizo campaña para la creación de la "Jarvis consideraba que el Día de la Madre era su 'propiedad intelectual y legal', y no parte del dominio público", escribió Katharine Lane Antolini, autora de "La conmemoración de la maternidad: Anna Jarvis y la lucha por el control del Día de la Madre".

Para la historia completa visite: [Fuente: bbc.com](http://bbc.com)

Cada acción que realizamos en nuestro diario vivir es producto de una decisión tomada entre múltiples opciones. Al despertar puedo elegir quedarme en la cama, levantarme e irme al trabajo, tomar una taza de café y desayunar, ayudar a mis hijos a prepararse para asistir a sus clases, comunicarme con un familiar o amigo, así como muchas otras más. Realizamos cada una de nuestras actividades diarias en base a una motivación. Hoy deseo llamar tu atención e invitarte a pensar en los motivos de tus acciones, porque estos influyen en tu salud física y mental. El resultado de tus acciones va a depender de su motivación. Una decisión tomada en base al temor va a generar un malestar que se sentirá en todo el cuerpo. Al elegir en base a temores no hay disfrute de la acción que se realiza; al contrario, hay un rechazo hacia la misma.

El experimentar miedo o temor no es negativo. El miedo es una emoción básica del ser humano y, a veces, hasta necesaria cuando nos ayuda a evitar un riesgo real. Todos lo sentimos a diario. Lo que no es beneficioso para nadie es tomar una decisión en el momento en el que se está experimentando miedo; o sentir un temor desproporcionadamente alto (creado por nosotros mismos o aprendidos de nuestro entorno) ante situaciones de riesgo bajo o inexistente. Se preguntarán: ¿cómo puedo yo quitarme el temor? Los seres humanos tenemos el poder de erradicar el temor de nuestras mentes porque somos nosotros quienes lo creamos.

Una forma sencilla de comenzar a trabajar los temores es tomar un momento y observar a qué le estoy temiendo. Identificarlo es el primer paso. Buscar dentro o fuera de ti la información para descubrir cuál es el fundamento de tu temor podría ser el segundo paso. Muchos miedos están asociados a aspectos de experiencias pasadas que quedan grabados en nuestra memoria. Por ejemplo, si me caí de la bicicleta al chocarme con una roca, es posible que la siguiente vez que me suba a la bicicleta, sienta miedo incluso si no hay rocas en el camino. Por último, tomar la decisión de enfrentar ese temor que te paraliza. Al tomar la decisión de erradicar tus temores, estás ayudando a preservar tu salud. Recuerda: identificar el temor; buscar información y; por último, decidirte a erradicarlo.

Una vez tomada la decisión, iniciamos un proceso de liberación del temor: hablamos con alguien, lloramos, bostezamos, pedimos ayuda, etc. No lo hacemos para que otros desaparezcan nuestro temor, sino para tener la fuerza de erradicarlo nosotros mismos, puesto que "si tú lo has creado, solo tú puedes destruirlo"*. Un truco psicológico es enfrentarnos a aquello que nos causa temor poquito a poco hasta que nos sintamos cómodos y el miedo desaparezca.



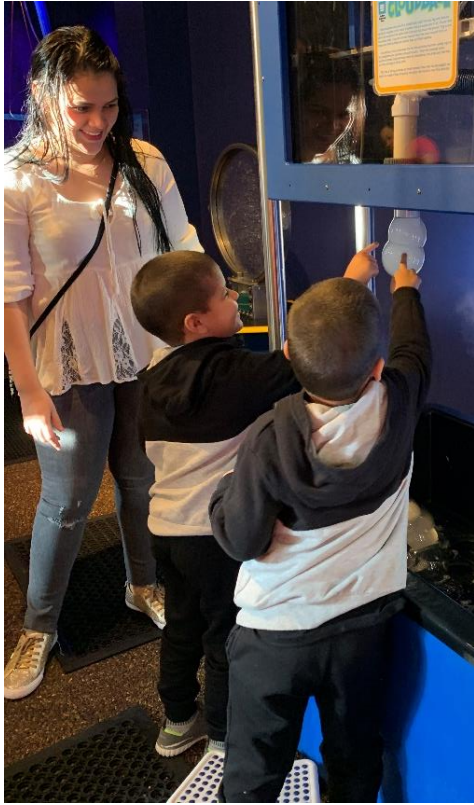
Sin embargo, si sientes que aún usando estás ideas, tu temor te impide realizar tus actividades diarias normales y afecta seriamente tu salud física o psicológica, no dudes en buscar ayuda profesional de un psicólogo o profesional de la salud. Pedir ayuda cuando la necesitamos es una señal de valentía, amor propio y cuidado personal. ¡Encárgate de tu salud física y mental hoy mismo!

*"Un Curso de Milagros"Pag. 45 Foundation of Inner Peace.

MADRE; AMOR, ENTREGA Y SACRIFICIO...

Por: Iglesia Hispana

Siendo la migración y su posterior proceso de aculturación un tema tan complejo, polifacético y hasta estresante, Iglesia Hispana ha querido homenajear en este Día de la madre, a las madres hispanas, compartiendo sus experiencias al respecto. Con este fin hemos conversado con varias mamás y aquí vamos a reproducir el testimonio de una de ellas.



**¿Cuál fue la causa que te trajo a este país y que edad tenían tus hijos?
¿Hablabas inglés cuando llegaste?**

Llegue a este país buscando una mejor oportunidad de vida para mi hija de 6 años.

En ese momento yo no hablaba inglés, mi esposo si lo hablaba, pero era imposible que el me acompañara a todas partes para hacerme de traductor.

**Tu hija comenzó su educación, su escuela en inglés ¿Como te sentiste al no poder acompañarla en este proceso por la barrera del idioma?
¿Sentiste una especie de “divorcio” entre ustedes ya que ella comenzaba a tener una vida separada, paralela a la tuya por causa del idioma?**

La palabra que mejor define como me sentía entonces es “frustrada”. Por ejemplo, en las reuniones de la escuela, el no poder entender lo que me decían me impedía colaborar con su educación y esto fue terrible para mí. Tampoco podía interactuar con los otros padres que amablemente se me acercaban para presentarse e intercambiar ideas. Hubo un día en que al regresar de una de estas reuniones llore. A los tres meses de comenzar a asistir a su escuela primaria, mi hija ya hablaba inglés y de alguna manera comenzó a sentirse superior a mí. Se apenaba cuando yo no la entendía. A sus doce o trece años, cuando yo iba a buscarla a la escuela a ella y su grupo de compañeras para llevarlas a algún lado, o para que vinieran a casa, ella me decía “Mami, tu no hables, por favor, tu no digas nada”. El hecho de que yo no hablara un buen inglés la avergonzaba. También las visitas al doctor resultaron frustrantes, me da tristeza pensar que debido a la barrera del idioma yo casi no la lleve al médico, cuando la costumbre en mi país es que una niña en edad de crecimiento visite al doctor cada seis meses o al menos una vez al año.

¿Cuál fue tu reacción frente a estas dificultades? ¿Hiciste algo al respecto?

Mi reacción fue ponerme a estudiar inglés. Pero no es una tarea sencilla, porque aún hoy, aunque ya han pasado muchos años, siento que mi inglés no está al nivel que yo quisiera.

¿Pudiste comprender entonces su proceso de aculturación que vivió tu hija? (Aculturación es el proceso de asimilar una nueva cultura). ¿Pudiste apoyar en este proceso?

Recién comprendí esto que mencionas aquí, cuando mi hija aplico para la universidad y escribió su ensayo, donde explica cómo se siente al pertenecer a dos culturas. Como fue de difícil para ella no sentirse, ni latina, ni norteamericana. Yo siempre había creído que ella, al haber venido tan pequeña y al haberse educado aquí, se sentía norteamericana. Realmente, no supe comprender este proceso, que no es simple, para poder ayudarla y sin duda cometí errores, ya que en mi mente, ella era norteamericana y nosotros, su padre y yo, latinos.

¿Te dio temor o tristeza que perdiera su identidad y/o cultura latina?

Lamento mucho no haberle enseñado más sobre nuestras costumbres, pero analizando me di cuenta de que no era posible criarla como en nuestro país de origen aquí, en Estados Unidos. Sentí que sería ir contra la corriente. Por ejemplo, yo no estaba de acuerdo en que ya desde la escuela primaria tuviera un celular, pero tuve que ceder para que ella no se quedara atrás con respecto a sus compañeras. Pensé que negárselo solamente hubiera provocado su rebeldía y se apartaría más de mí.



¿Alguna vez te arrepentiste de tu decisión de venir con tu hija a este país?

No, a pesar de las dificultades, nunca me arrepentí. Aunque a la llegada de ella a la secundaria (High School) si me preocupo, debido al temor de no saber cómo manejar algunas costumbres diferentes a mi país de origen. Temía no saber guiarla en ciertos temas, me refiero a las adicciones y otros riesgos. A pesar de esto, nunca perdí de vista el hecho de que vivir y poder estudiar en la universidad aquí, bien valía el esfuerzo, por las oportunidades que esto le daría.

Creo que muchas mamás que han pasado o están pasando por esta situación se sentirán identificadas con al menos una parte de este testimonio. Es muy duro emigrar y criar hijos en un país diferente, con diferentes costumbres y diferente lengua. Hay que ser muy valiente, inteligente y tener muy claro el rol de madre, para que a pesar de esta situación, los hijos no se descarrilen y sigan respetándolas,



como madres y referentes, siendo que de alguna manera se invierten los roles, ya que ellos, en muchos casos, sabrán más del nuevo país y hasta podrán enseñar a sus mamás, como en el caso del idioma.

Hoy quisimos hacerles ver que no están solas, que son muchas las mamás que luchan día a día con estos inconvenientes. Las mamás que tienen Fe saben que Dios siempre está con ellas. Así como también esta con todas las mamás, no importa su credo ni donde se encuentren, bendiciendo sus actos de amor, entrega y sacrificio en pos del bien de sus hijos y su familia. Es por todo esto que, a ustedes, mamás hispanas de Bloomington y a todas las mamás del mundo, Iglesia Hispana les desea un **¡feliz Día de la madre!**

Una madre es una mano tendida
Un rayo de sol después de la tormenta
Un pañuelo que seca nuestras lágrimas
Un plato de sopa caliente sobre la mesa.
Una fan incondicional de nuestros triunfos por pequeñas que
sean nuestras batallas
Alguien que escucha,
alguien que siembra de sueños y de cuentos tus noches más
largas
Una madre es quien pondrá un paño frío sobre tu frente cuando
te abraza la fiebre
Es quien te enseñará a volar aun sabiendo que ese vuelo te
alejara
Tener una madre es conocer el perdón y es recibir amor sin
merecerlo
Tener una madre es un privilegio y es por eso, que hoy te digo
una vez más.
Gracias mamá
Autor Anónimo



REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS 11AM

Reuniones de oración
| Estudios Bíblicos |
Consejerías

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

Facebook:
[@IglesiaHispanaSO](https://www.facebook.com/IglesiaHispanaSO)

2700 E. Rogers Rd.
Bloomington, IN
47401 – Puerta 5
Sherwood Oaks
Christian Church



**IGLESIA
HISPANA**
SHERWOOD OAKS

¡Tenemos alimentos frescos y gratuitos para ti!

Cuándo: El primer Lunes y el tercer lunes de cada mes.

Lunes, de Mayo son mayo 3 y mayo 17., de 2pm a 4pm

Dónde: Trinity Episcopal Church (111 Grant St, Bloomington).

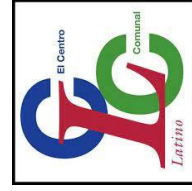
Está muy cerca de la Biblioteca Pública y de las paradas de los autobuses 1, 3,4-5, y 9.



¡Todos son bienvenidos!

¿Tienes preguntas? Llámanos al Centro Comunal Latino al

(812) 355-7513



CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404