

CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

NOVIEMBRE 2020

## Thanksgiving

*La gratitud no sólo es la mayor de las virtudes,  
pero el padre de todos los otros.*

*Marcus Tullius Cicero.*

## 2020



# Día de las elecciones generales el 3 de noviembre, 2020

Por Josefa Madrigal

# VOTE



EL 3 DE  
NOVIEMBRE

DÍA DE LAS ELECCIONES GENERALES EL 3 DE NOVIEMBRE

6:00 AM - 6:00 PM

[HTTP://MONROECOUNTYVOTERS.US/POLLINGSITES.HTML](http://monroecountyvoters.us/pollingsites.html)

## Indice:

|                     |    |
|---------------------|----|
| Editorial.....      | p2 |
| CHG.....            | p3 |
| Cielito Lindo ..... | p4 |
| Centro Comunal..... | p5 |
| Gracias.....        | p6 |
| Diabetes.....       | 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 Luce

lucej@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 Enero 2020 es el 15 de Noviembre\*

# Semana del libro infantil

Por Nayely Gonzalez, Consejera del Centro de Crecimiento Humano

La semana del libro infantil se originó en la creencia que los libros infantiles pueden cambiar vidas. La semana del libro infantil no es solo una celebración de los libros, sino también de la conexión. Es una forma de unir a niños y adultos con libros, autores e ilustradores para cultivar el amor sobre la lectura. Esta celebración tendrá lugar del 9 al 15 de noviembre.

Muchos estudios muestran que los niños pequeños y preescolares a quienes se les lee todos los días tienen un vocabulario más amplio que aquellos niños que no se les lee regularmente. La lectura tiene muchas ventajas y beneficios. La lectura no solo mejora el vocabulario de un niño y les ayuda a entender cómo leer y escribir, sino que leer en voz alta a los niños también les ayuda a comprender diferentes temas sobre el mundo y la vida. A continuación se presentan algunos beneficios y ventajas que muestran la importancia de leer con los niños.

## - Leer juntos anima a querer aprender

Leerle a sus hijos lleva a preguntas sobre el libro y la información que contiene. Te da la oportunidad de hablar sobre lo que está sucediendo y usar esto como una experiencia de aprendizaje. También puede desarrollar un interés en diferentes culturas o idiomas. No hay nada mejor que ver a un niño al que le encanta aprender.

## - Leer libros con niños ayuda a desarrollar la empatía

La importancia de la lectura también se puede demostrar cuando los niños desarrollan empatía. Cuando un niño puede meterse en la historia, esto puede suceder. Se identifican con los personajes y sienten lo que sienten. Los niños comienzan a comprender y relacionarse con las emociones.

## - Los libros son una forma de entretenimiento

Con tanta tecnología en estos días, es difícil no quedar atrapado en todo eso. La televisión, los videojuegos, los celulares, y las aplicaciones son populares entre los niños. Sin embargo, leer un buen libro que le interese a su hijo puede ser igual de entretenido. Con todos los efectos negativos del tiempo frente a la pantalla, es mejor escoger un libro que le interese a su hijo, y leerlo juntos o dejarlo pasar las páginas solo.

## - Leer juntos ayuda a formar un enlace

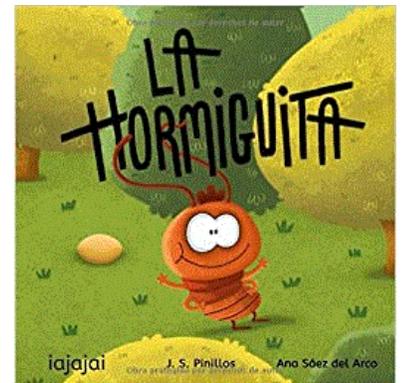
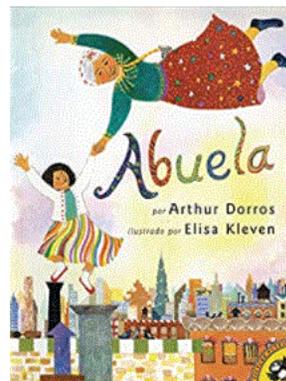
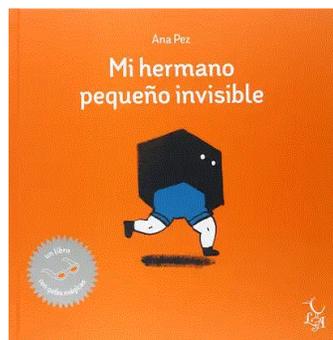
No hay nada mejor que abrazar a tu pequeño y leer un libro o un cuento antes de dormir. Pasando tiempo juntos, leyendo, y hablando pueden acercar a los padres a sus hijos. Para los padres que trabajan o tienen un estilo de vida ocupado, relajarse con su hijo y simplemente disfrutar de la compañía del otro mientras leen puede ser una excelente manera para que se unan.

Con la pandemia, hay muchas actividades relacionadas con la semana del libro infantil que puedes hacer en casa. Por ejemplo, puede pedirles a sus familiares y amigos que elijan su libro favorito y organizar un chat de video para que diferentes personas lean su libro en voz alta. Puede elegir un libro y hacer una obra de teatro en casa. También puede conectarse con su biblioteca o librería local en línea. Las opciones son infinitas, solo usa su imaginación.

¡Hasta la próxima 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); [chgunidad@indiana.edu](mailto:chgunidad@indiana.edu)





EGeneralmente el día de Gracias tocamos el tema de la historia de los peregrinos que llegaron a tierras nuevas, el de cómo las comunidades indígenas ayudaron a que no murieran de hambre, también hablamos sobre cómo cocinar el pavo y damos consejos para que nuestra cena salga lo mejor posible...

Pero este año 2020, el año de la pandemia mundial de coronavirus, ha cambiado nuestras vidas, rutinas y hasta nuestro sentido de seguridad.

Para mí, la lección más grande que nos ha dejado esta situación, es que no necesitamos de tantas cosas como creemos, podemos vivir sin las botas de la última colección o la bolsa más cara que encontramos en la tienda departamental.

Esta Pandemia nos enseñó a valorar lo que tenemos en casa, lo más valioso que tenemos eso no se compra en ningún lado, lo tenemos en nuestro interior.

También nos enseñó a guardar silencio y ser paciente ante todo, vimos cómo el mundo empezó a regenerarse, los delfines volvieron a los canales de Venecia, las Ballenas nadaban libres y sin miedo alguno.

Este día de Gracias yo tengo que agradecer tantas cosas, mi familia y yo estamos sanos, tenemos trabajo, tenemos una casa y alimento sobre la mesa, vivimos en un lugar hermoso, ahora lleno de colores ocre y amarillos, y en el futuro será blanco y lleno de nieve, amigos queridos que están apoyándonos siempre, riendo y pasando tiempo juntos, nuestra familia en México afortunadamente nadie se ha contagiado, no tenemos a nadie en el Hospital luchando por su vida.

Tenemos que ser agradecidos con todos, con el universo, naturaleza, Dios, Buda, en la Kabala, el Karma, en lo que uno crea.

Debido a eso pensé en llevar a cabo Un Diario de Agradecimiento.

Es muy sencillo y toma solo unos minutos de nuestro tiempo, consiste en tener una libreta al lado de nuestra cama y antes de dormir escribir algunas líneas, sobre de qué estamos agradecidos en ese día en especial. Al principio tal vez nos cueste trabajo y hasta nos podamos sentir un poco ridículos, esta bien, pero con el paso del tiempo aprenderemos a valorar todas las cosas materiales e inmateriales que poseemos.

El agradecimiento es una energía poderosa, que crea conexiones entre tu mundo interior y lo que te rodea. Entenderás el papel que juegan los demás en tu vida y el impacto que tienes en la vida de los demás. Esta consciencia y empatía tiene un efecto inmediato en la

forma en que percibes el mundo y cómo te comportas. No es de extrañar que los expertos han determinado que vivir desde el agradecimiento trae beneficios reales:

- ✓ Se asocia a la sensación de felicidad y satisfacción personal
- ✓ Te hace más optimista y positivo
- ✓ Mejores relaciones interpersonales: parejas, trabajo, amistades y familiares
- ✓ Mejor salud. Tener una perspectiva más positiva elimina el estrés y otras emociones que complican la salud física.
- ✓ Más motivación y disciplina para alcanzar las metas personales
- ✓ Manejo positivo en tiempos de crisis y pérdidas
- ✓ Mejores niveles de energía
- ✓ Fortalece el sistema cardíaco, inmune y nervioso. Disminuye la presión arterial
- ✓ Reduce los niveles de estrés, ansiedad, depresión y hasta migrañas
- ✓ Mejora la calidad de tu sueño y descanso
- ✓ Aumenta la empatía y generosidad

Cuando somos pequeños, nuestros padres nos enseñan las palabras mágicas: "Por favor" y "Gracias". Creemos pensando que ambas frases son meras convenciones sociales, modales y poco más. Sin embargo, agradecer trasciende el significado superficial para convertirse en un atributo que encierra una serie de beneficios reales y que tiene la capacidad de transformar tu vida.

La gratitud es una emoción que se relaciona con la capacidad de sentir apreciación por aquello que vives, tienes o recibes. Podríamos afirmar que ser agradecido es ser consciente del impacto que algo tiene en tu bienestar, es vivir en el aquí y el ahora, permitirse notar que hay distintos elementos que transforman tu vida de forma positiva.

Fuente: [holisticoonline.com](http://holisticoonline.com)

Estamos en noviembre. Este es un tiempo adecuado para observarnos. Nuestro cuerpo nos da señales para indicarnos que debemos hacer cambios en la rutina diaria. De alguna manera lo que hago, lo que como, lo que pienso y lo que digo afecta el funcionamiento del cuerpo. Prestar atención a estas señales es lo que se denomina tomar consciencia de mi situación. En otras palabras, reparar en los signos.

Te invito a encargarte de tu salud. Hay enfermedades crónicas como la diabetes que se pueden prevenir. En el mes de noviembre se nos hace un llamado para evitarla. ¿Qué podemos hacer para evitar un alto nivel de glucosa en la sangre? Antes, yo promovía la idea de que aumentar la cantidad de ejercicios era una forma directa y efectiva de prevención de la diabetes número # 2.

Es posible que muchos de ustedes no estuvieran de acuerdo conmigo puesto de que han descubierto que trabajan muchas horas al día, siempre moviéndose y aun han desarrollado diabetes # 2. ¿Por Qué? Porque es preciso acompañar el ejercicio de una alimentación y descanso adecuados.

**Lo que comemos, cuantas veces al día alimentamos nuestro cuerpo, cuantas horas trabajamos y cuantas descansamos tiene una relación directa con nuestra salud.** Un aspecto de capital importancia es tener el apoyo de familiares y amigos cuando tomamos la decisión de permanecer saludables. A falta de ellos, encontrar personas en el medio donde vivimos que cooperen con tiempo y atención para escucharnos.

¿Cuáles son mis sugerencias para este mes de noviembre?

➡ Prestar atención a las señales del cuerpo:

**Si estas sediento con frecuencia.**

**Si tu peso ha cambiado.**

**Si a veces te sientes sin energías durante el día o la noche.**

**Si no puedes dormir. Si aumenta la necesidad de orinar,**

**Si sientes hambre todo el tiempo, aunque este comiendo a tus horas.**

Por favor, si descubres que estas experimentando algunos de estos síntomas conversa con tu médico sobre ellos. Si no tienes un médico específico, llamas a El Centro: 812-355-7513. Aquí podemos ayudarte con simples preguntas a determinar si el nivel de azúcar en la sangre ha aumentado.

Por otra parte también observa si te sientes estresado. Desahoga tus tensiones conversando con alguien. Recuerdas que bostezar, estirar el cuerpo, caminar, llorar y aunque parezca increíble, reír contribuye a mejorar o mantener nuestra salud.

SINTOMAS DE AUMENTO DE GLUCOSA EN LA SANGRE: DIABETES.



# DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS - LAS DOS CARAS

Por Brad Pontius

El Día de Acción de Gracias, como la mayoría de las fiestas en los Estados Unidos, tiene dos caras: una cara comercial y una cara auténtica. **La cara comercial** se basa en tradiciones que se han familiarizado a lo largo de los años (como calabazas y dulces en Halloween) que permiten a los mercados prosperar con ventas y beneficios especiales mientras decoramos nuestras casas y compramos artículos especiales para la celebración. **El rostro auténtico** se basa en el propósito original y la historia del día especial que se cierne sobre las sombras de la celebración comercial (como el verdadero significado de la Navidad o la Pascua o San Valentín).

**La cara comercial:** de Acción de Gracias en los Estados Unidos incluye una comida especial con pavo con pan y salvia relleno cocinado en el interior, camote o papa dulce, arándanos y pastel de calabaza. Las familias reúnen la comida juntos y ven fútbol americano en la televisión. Las siestas de la tarde durante los juegos son seguidas por otra mini-fiesta de las sobras del pavo.

Para las familias de campo, Acción de Gracias también puede incluir una excursión de caza. Los hombres y sus hijos se van antes de que salga el sol para cazar conejos salvajes o ciervos mientras las mujeres preparan la gran comida familiar. Los hombres regresan a limpiar y preparar el juego salvaje para ser incluido en la celebración - al igual que la comida original de Acción de Gracias entre los peregrinos y los pueblos indígenas.

Así que los temas principales de un Día de Acción de Gracias estadounidense comercial son la familia, la comida especial, el fútbol y, para algunos, la caza.



**El rostro auténtico:** La primera celebración oficial de Acción de Gracias en los Estados Unidos fue en Plymouth, Massachusetts en 1621. Los colonos originales de Plymouth, inmigrantes de Inglaterra, celebraron con la tribu local de los indígenas Wampanoag, para agradecer a Dios por traerlos a través de una migración y asentamiento muy difícil. Los nativos eran muy hospitalarios al ayudar a los peregrinos a plantar y cosechar maíz y verduras, forraje en los bosques para plantas comestibles, y la caza de peces, conejos, ciervos y pavos salvajes. La relación de ayuda mutua entre los Wampanoag y los colonos ingleses duró más de 50 años.

A lo largo de los años siguientes, la fiesta se repitió hasta que el Día de Acción de Gracias fue nombrado como fiesta oficial por Abraham Lincoln en 1863. Esta proclamación ocurrió en medio de la Guerra Civil Americana. Su petición de la nación era pedirle a Dios que "sanara las heridas de la nación" y que "encomiende al tierno cuidado de Dios a todos los que se han convertido en viudas, huérfanos, dolientes o enfermos durante la lamentable lucha civil".



Los temas principales del **auténtico Día de Acción de Gracias Americano** son reconocer las bendiciones de nuestras vidas y agradecer a Dios por sostenernos y llenar nuestras vidas con todo lo que necesitamos para sobrevivir y prosperar.

Muchas culturas celebran un festival de la cosecha para reconocer la naturaleza y la provisión divina para la comida y el sustento. La base para el Día de Acción de Gracias en los Estados Unidos es realmente **dar gracias a Dios por su provisión para que vivamos en abundancia, seguridad y libertad**. Al celebrar el Día de Acción de Gracias en su propia tradición cultural, o si sigue las tradiciones aquí en Bloomington, **por favor tome tiempo para recordar y dar gracias a nuestro amoroso y divino Creador por: su familia, su hogar, su trabajo, su comida, su salud, su pasado, su futuro, e incluso el aire que respira**. ¡Que Dios los bendiga a ustedes y a su familia durante estos días especiales de feriado!

## Reuniones todos los domingos - 11AM

Reuniones de oración | Estudios Bíblicos | Consejerías  
Preguntas? Contacta a Norma Landgraff al (317)654-9391  
o [nlandgraff@socc.org](mailto:nlandgraff@socc.org) - Facebook: @IglesiaHispanaSO

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



IGLESIA  
HISPANA  
BLOOMINGTON, IN

Gamma Phi Omega International Sorority, Inc., deseamos invitarlos a nuestro evento virtual, *Agarra Más*. Este evento se centra en la relevancia de la diabetes en la comunidad latina. Vamos a tener dos panelistas; Rodrigo Armijos, quien es profesor asociado en la Universidad de Indiana en Salud Ambiental y Ocupacional, y Maritza Alvarez, la Coordinadora de Proyectos de Salud en El Centro Comunal Latino.



# AGARRA MÁS

17 de noviembre  
5 PM

## Nuestros panelistas



Martiza Alvarez



Rodrigo Armijos

Zoom ID: 856 8612 3257

# APLICACIONES PARA REGALOS DE NAVIDAD

LA FECHA DE LIMITE PARA LA SOLICITUD ES EL 13 DE NOVIEMBRE DEL 2020

ESTE PROGRAMA ES PARA NIÑOS/NIÑAS  
RECIÉN NACIDOS HASTA LA EDAD DE 12 AÑOS.

\*¿Usted necesita recibir regalos para sus hijos/as esta navidad?

\*¿Vive en Bloomington?

Puede llamar a la oficina de Programas Latinos para inscribirse. Es muy fácil, estamos en:

**JOSEFA.MADRIGAL@BLOOMINGTON.IN.GOV**  
**O AL 812-349-3860**

## CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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