



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

SEPTIEMBRE 2020

HERENCIA HISPANA



INVITACION A MIS XV AÑOS DE LA FIESTA DEL OTOÑO

POR JOSEFA MADRIGAL LUCE

Reserve esta fecha para celebrar con nosotros

MIS XV AÑOS FIESTA DEL OTOÑO

Sábado, 26 de septiembre

303 E. Kirkwood Ave, Bloomington IN
(Enfrente de la biblioteca pública condado de Monroe)

10am-1pm

¡Reserve su boleto GRATIS! 812-349-3860
<https://airtable.com/shr0RBWIPfqLZXBZg>

Indice:

Editorial.....	p2
Centro de Crecimiento.....	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
Cultura y Latinos.....	p6
Eventos.....	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 Luce
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contribuyentes.

La fecha de cierre para recibir material para el mes de Noviembre 2020 es el 15 de Septiembre

CONSEJOS PARA EL ESTRÉS

POR NAYELY GONZALEZ CONSEJERA DEL CENTRO DE CRECIMIENTO

Nosotros estamos viviendo en un momento muy estresante. Todos tenemos estrés a veces, pero el exceso de estrés puede perjudicar nuestra salud. El estrés no solo afecta tu mente y a largo plazo puede causar muchas enfermedades. Por ejemplo, puede causar dolores de cabeza, dolores estomacales, depresión, y a lo largo puede aumentar el riesgo de enfermedades graves como un derrame cerebral o enfermedades cardíacas. Es importante comprender la conexión entre la mente, el estrés, y la salud porque puede ayudar a manejar mejor el estrés y mejorar su salud y bienestar.

¿Que causa el estrés?

Muchas cosas pueden causar estrés. Puede sentirse estresado cuando va a una entrevista de trabajo o toma un examen. Este tipo de estrés a corto plazo es normal. El estrés a largo plazo (crónico) es causado por situaciones estresantes o eventos que duran un largo período de tiempo, como problemas en el trabajo, preocupaciones sobre la deuda, malos recuerdos, ansiedad, o conflictos en su familia. Aunque un mal día de trabajo no comprometerá su salud, muchas semanas o meses de estrés pueden reducir su respuesta inmune y aumentar su riesgo de contraer enfermedades.

¿Cómo puedes evitar el estrés?

Aquí hay algunos consejos sobre cómo reducir el estrés en su vida.

- *Descubra qué te causa estrés*

Todos sienten y responden al estrés de manera diferente. El seguimiento de su estrés puede ayudar. Obtenga un cuaderno y escriba cuando algo lo haga sentir estresado. Luego, escriba cómo reaccionó y qué hizo para lidiar con el estrés. Controlar su estrés puede ayudarlo a descubrir qué está causando su estrés y cuánto estrés siente. Luego puede tomar medidas para reducir el estrés o manejarlo mejor.

- *Encuentra mejores formas de enfrentar el estrés*

Mira cómo has estado lidiando con el estrés. Sea honesto sobre lo que funciona y lo que no funciona. Piensa en otras cosas que podrían funcionar mejor. Por ejemplo, pruebe nuevas formas de pensar. Cuando te encuentres comenzando a preocuparse, trata de detener los pensamientos. O escriba sus preocupaciones y trate de aceptar las cosas que no puede cambiar o que no puede controlar.

- *Hace ejercicio*

El ejercicio es una de las mejores formas de controlar el estrés y es una manera de relajar el cuerpo. Caminando es una excelente manera de comenzar y 20 minutos a pie le puede ayudar. Si quiere, puede ir a un parque cercano y disfrutar el aire fresco. ¡Y no se le olvide su máscara! Las actividades diarias, como la limpieza de la casa o el trabajo en el jardín, pueden reducir el estrés. El estiramiento también puede aliviar la tensión muscular.

- *Pide ayuda cuando lo necesites*

El apoyo en su vida de parte de su familia, amigos, y su comunidad tiene un gran impacto en cómo se manifiesta el estrés. Tener apoyo en su vida puede ayudarlo a mantenerse saludable.

Puede ser difícil pedir ayuda, pero hacerlo no significa que eres débil. Si te sientes estresado, puedes buscar apoyo de su familia, amigos, gente que conoces de la iglesia, o un consejero o psicólogo. Hay profesionales en su área que están capacitados para ayudarlo con cualquier cosa. El estrés puede ser difícil de manejar por su cuenta. No deje que sus preocupaciones se acumulen. Tenga la seguridad de que siempre hay alguien para ayudarlo.

El estrés es un hecho de la vida para la mayoría de las personas. Es posible que no pueda deshacerse del estrés, pero puede buscar formas de disminuirlo.

¡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

Cielito
lindo



MES DE LA HERENCIA HISPANA POR SANDY LOPEZ



En 1968, el Congreso autorizó al presidente Lyndon B. Johnson a que proclamara la Semana Nacional de la Herencia Hispana, que incluía el 15 de septiembre –fecha en que se celebran las independencias de Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua– y 16 de septiembre y el 18 de septiembre –fechas en que México y Chile celebran su independencia. Veinte años más tarde, el 17 de agosto de 1988, el presidente Ronald Reagan reiteró la llamada de Ford a un reconocimiento más amplio de los estadounidenses de origen hispano y para ello el Congreso aprobó la Ley 100-402 que amplió la celebración por un periodo de 31 días al que se denominó Mes Nacional de la Herencia Hispana – desde el 15 de septiembre al 15 de octubre.

DATOS INTERESANTES SOBRE LOS HISPANOS EN EE.UU.

-Hay aproximadamente 54.1 millones de hispanos en los EE.UU. lo que representa el 17% de la población actual. Los hispanos son el grupo racial de más rápido crecimiento de los EE.UU. y segundo más grande.

- Se estima que aproximadamente 1.2 millones de veteranos hispanos sirven en las fuerzas armadas de los EE.UU.

-Aproximadamente 2.3 millones de hispanos se registraron como dueños de negocios en el 2007, un aumento de 43.6 por ciento sobre el 2002.

-Según el censo nacional del 2013, más del 30% de la población en los siguientes estados son hispanas: Arizona, 30.3%; California, 38.4%; New Mexico, 47.3%; y Texas, 38.4%.

-Se estima que la población hispana en Estados Unidos alcanzará 128.8 millones de personas para el año 2060, que será aproximadamente el 31% de la población estadounidense para esa fecha.

Fuente: celebrandolahispanidad.com



RECETA PARA HACER AGUA DE HORCHATA Por Sandy Lopez



AGUA DE HORCHATA

El agua de horchata es una verdadera maravilla en cualquier temporada del año, ya que no sólo refresca, también es cremosa y dulce, combinación perfecta para disfrutar sola o en compañía de alimentos.

Una de las aguas de horchata más ricas de todas es la de La Michoacana, esta paleta famosa en México, conocida por preparar aguas-postre estupendas. Por eso preparamos una receta muy parecida a la de esta tienda y este es el resultado.

PREPARACION

1. **REMOJA** el arroz en un recipiente por media hora.
2. **REMOJA** las rajas de canela en otro recipiente durante 15 minutos.
3. **ESCURRE** el agua de ambos recipientes y licua el arroz, la canela, la leche condensada, azúcar si te gusta muy dulce y la esencia de vainilla.
4. **CUELA** la preparación y sirve con hielos.

El coronavirus ha cambiado nuestras vidas y la forma en que estábamos acostumbrados a realizar nuestras tareas diarias. En el presente, entrar o salir de la casa requiere un poco más de tiempo, de cuidado y de planificación.

Qué es importante recordar antes de salir a trabajar, a la escuela, a comprar o a cualquier diligencia?

Las llaves del vehículo y las llaves de la casa. De igual importancia es llevar una máscara desechable o de tela, que son las que llamamos reusables. Usar la máscara es una forma efectiva de protegernos contra el coronavirus. **Más aun llevar la máscara nos protege de aquellos virus que afectan la vía respiratoria de Septiembre a Marzo.**

El regreso a casa requiere también cuidado. Debemos desinfectar las llaves. **Lavarnos las manos por 20 segundos con agua y jabón.** Muchas personas hasta prefieren cambiarse la ropa de trabajo antes de acercarse a los hijos y a sus parejas y otras dejan afuera sus zapatos. Todas estas medidas son recomendables.

La pregunta esencial es por qué se recomienda una y otra vez usar la máscara?

Porque ha habido investigaciones serias sobre el beneficio de utilizar la máscara. Según una investigación de la Doctora en enfermedades infecciosas, Mónica Ghandhi, que trabaja en la Universidad de California, el uso de la máscara no solo disminuye la contaminación sino que modifica la forma en que el virus ataca tu cuerpo.

En aquellos lugares de trabajo donde los empleados han usado la máscara, la contaminación ha disminuido en gran consideración. Otro aspecto positivo es que mucho de los empleados que tuvieron el virus no presentaron síntomas. La máscara te protege a ti y a tu compañero.

En diferentes casos el resultado ha sido el mismo. El uso de la máscara disminuye el contagio y la intensidad del virus en el cuerpo. Esto es una buena noticia.

Continuemos utilizando la máscara y guardemos una distancia de por lo menos seis pies cuando estemos detrás o delante de otra persona.

Puedes llamarme al Centro Comunal Latino 812-355-7513 para hacer arreglos de donde puedes recoger tus máscaras. Sin costo alguno, en El Centro **tenemos máscaras para tu protección y la de tu familia.**



Trabajemos juntos para combatir el coronavirus así como también cualquier otro virus que afecte las vías respiratorias en las estaciones del otoño y del invierno. No salgas de tu casa sin tu máscara.

¡COMO SOMOS CULTURALMENTE LOS LATINOS!

Por: Miembros de Iglesia Hispana

Latinos! Que hermoso denominativo! Cualquiera que conozca una de las tantas y maravillosas culturas que esta palabra define, ha encontrado sin duda, una puerta abierta a la alegría, la honestidad y la generosidad, pero si tú no has tenido el privilegio de conocer acerca de estas hermosas y versátiles naciones, permíteme mostrarte las características más sobresalientes de algunas de ellas, a través de la visión de sus propios hijos.

Los **uruguayos** somos melancólicos, austeros, sinceros y siempre solidarios. Lo más importante? Los amigos. Lo mejor? Reunirse a comer un asado. Nuestro vicio? El mate. Llevamos al Tango y al Gaucho en la sangre. Si encuentras a un uruguayo en el exilio, no creas que eso causa su nostalgia, los uruguayos somos nostálgicos aun estando en casa. Mónica Van der Haegen

Los **costarricenses** somos Pura Vida. Los costarricenses tenemos un sentimiento muy profundo de afecto hacia nuestra tierra. Somos alegres, somos generosos, a todo le buscamos una solución. Nos sentimos orgullosos de nuestras costumbres, agradecidos de lo bendecida que nuestra tierra es. Los costarricenses somos relajados. Yeimi Cambrero

Los **bolivianos** somos una nación con un ascendente histórico muy rico. Somos multiétnicos y pluriculturales, trabajadores, humildes, honestos y muy patriotas. Bolivia es el corazón de Sudamérica; sin salida al mar pero con un resumen de la geografía del mundo. Somos culturalmente muy ricos y siempre te recibiremos en nuestra casa con un corazón abierto. Marco Lema

Los **mexicanos** somos luchadores contra las injusticias y desarrollamos la empatía y la solidaridad con aquel que sufre. Nos reímos de nosotros mismos, de la vida y de la muerte misma, sin querer ser irrespetuosos, solo para aligerar nuestro dolor. Así que cantar, bailar, escribir, crear y tantas cosas más son apenas unos ejemplos de nuestra capacidad. Minerva Sosa

Los **venezolanos** somos personas luchadoras y orgullosas de nuestro trabajo. Sonreímos en las buenas y en las malas. Somos más que petróleo, Miss Venezuela o política. Somos personas esperanzadas por cambios positivos. Somos personas con familiares dispersos en distintos países anhelando la próxima reunión familiar. Para mí, esto es ser venezolano. José Méndez

Los **colombianos** somos un pueblo perseverante, con la capacidad para adaptarnos positivamente ante las adversidades, conservamos la esperanza de salir adelante a pesar de las múltiples dificultades que hemos tenido que enfrentar. Somos alegres, creativos y permanentemente estamos buscando nuevas maneras de innovar y mejorar. Somos optimistas, solidarios, llevamos el sabor y el amor en la sangre. Norma Landgraff



Porque del SEÑOR es el reino; él gobierna sobre las naciones. *Salmo 22:28*

Espero que este corto viaje, en el cual habrás podido apreciar algunas de las características de nuestros pueblos, haya resultado una experiencia enriquecedora para tu corazón.

Muchos de nosotros estamos aquí ahora, en Bloomington, Indiana, unidos por un amor todavía más grande que el que alimenta a cada una de nuestras culturas. Aportando nuestras mejores cualidades con un fin, el de dar a conocer el Amor de Dios, quien nos hizo a su imagen y semejanza para que, como hermanos, aceptemos nuestras diferencias y podamos disfrutar de su creación.

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



**IGLESIA
HISPANA**
SHERWOOD OAKS



@LATINOBTOWN, @LACASA, @ELCENTROCOMUNALLATINO, @LATINOSTUDIESPROGRAM

FIESTA DEL OTOÑO 2020

SÁBADO
SEPTIEMBRE 26,
10AM-1PM
303 E. KIRKWOOD
BLOOMINGTON INDIANA

COMUNÍCATE CON JOSEFA
LATINOPROGRAMS@BLOOMINGTON.IN.GOV

TRADICIONES DE QUINCE AÑOS COMO HISTORIA DE LA COMUNIDAD

LA DRA. RACHEL GONZÁLEZ
DISCUTIRÁ SU TRABAJO SOBRE
LAS TRADICIONES CULTURALES
DE LAS QUINCEAÑERAS ENTRE
LAS COMUNIDADES LATINX
DIASPÓRICAS EN LOS ESTADOS
UNIDOS. ELLA ENFATIZARÁ EL
PODER DE CREAR Y COMPARTIR
HISTORIAS DE LA COMUNIDAD A
TRAVÉS DE FORMAS
CULTURALES CREATIVAS.

14 DE OCTUBRE
HORA: 12:00 PM EDT
EVENTO VIRTUAL

PARA PREGUNTAS COMUNÍCATE
CON DRA. SOLIMAR OTERO,
SOLIOTER@IU.EDU

FORO DE MESA DE COLABORACIÓN LATINA

FECHA: 15 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

HORA 6:30 PM A 8:00 PM

VIRTUAL POR FACEBOOK LIVE

DESCRIPCIÓN

LANZAMIENTO DEL MES NACIONAL DE LA
HERENCIA LATINX ¡SI! ÚNASE A LOS
MIEMBROS DE LA COMUNIDAD LOCAL
VIRTUALMENTE. ESCUCHAREMOS A LOS
EXPERTOS DE LA COMUNIDAD MIENTRAS
COMPARTEN ACTUALIZACIONES DE
INMIGRACIÓN (Y DAREMOS TIEMPO PARA
PREGUNTAS Y RESPUESTAS); DISCUTIR EL
PROGRAMA DE LENGUAJE DUAL DE LA
CORPORACIÓN ESCOLAR COMUNITARIA
DEL CONDADO DE MONROE (MCCSC); Y NOS
ENTERAREMOS SOBRE TEMAS DE SALUD
Y SEGURIDAD PÚBLICA EN LA CIUDAD.
¡ESCUCHAREMOS AL ALCALDE JOHN
HAMILTON PRESENTAR LA ROCLAMACIÓN
DEL MES NACIONAL DE LA HERENCIA
LATINA! ESTE ES UN FORO BILINGÜE.

PATROCINADOR(ES): PROGRAMAS LATINOS
DE LA CIUDAD DE BLOOMINGTON, EL
CENTRO COMUNAL LATINO, LA CASA Y
PROGRAMA DE ESTUDIOS LATINOS

PERSONA DE CONTACTO Y SU DIRECCIÓN
DE CORREO ELECTRÓNICO: JOSEFA,
LATINOPROGRAMS@
BLOOMINGTON.IN.GOV

LATINOPROGRAMS@BLOOMINGTON.IN.GOV

PELICULAS EN EL PARQUE

SPIDERMAN-
INTO THE SPIDER VERSE
VIERNES, 18 DE SEPTIEMBRE
8 PM-10 PM
BRYAN PARK, 1001 S. HENDERSON
ST., BLOOMINGTON, IN 47401. ESTE
EVENTO ES GRATUITO, PERO SE
REQUIEREN BOLETOS PARA ASISTIR.

PLATILLO PANAMEÑO 30 DE SEPTIEMBRE 7:00PM

SANDY BRITTON NOS
MOSTRARÁ COMO HACER
POLLO GUISADO (ESTILO
PANAMEÑO). AQUELLOS QUE
ASISTAN A LA DEMOSTRACIÓN
DE COCINA RECIBIRÁN UNA
COPIA DE LA RECETA.
EVENTO VIRTUAL

PARA MÁS INFORMACIÓN
COMUNÍCATE
CON LILLIAN CASILLAS
LACASA@INDIANA.EDU

LATINX
B-TOWN
STRONG

PELÍCULAS EN LOS PARQUES



SPIDER-MAN: INTO THE SPIDER-VERSE (2018—PG)
Viernes 18 de septiembre a las 8 p.m.
Bryan Park, 1001 S. Henderson St.

PROTOCOLOS DE SEGURIDAD DE COVID-19

El tamaño de la audiencia para esta película al aire libre está limitado a 150 personas. Cada persona que asista a la película debe reservar un boleto. Complete el formulario de solicitud de boletos en línea para cada persona que asistirá. Todos los asistentes mayores de 2 años de edad deben usar una máscara facial mientras están en el área de visualización de películas. Se requiere entre personas distancia física de al menos 6 pies. Las estaciones de desinfectante de manos están disponibles en el evento. Por favor traiga su propio asiento.

Entrada gratuita, pero se requiere boleto.

Solicite su boleto aquí: bloomington.in.gov/concerts

Parques y Recreaciones de Bloomington y Ryder Film Series presentan películas gratis en la pantalla grande en los parques de la ciudad. **Fecha alternativa por lluvia es el 3 de octubre.**

Línea directa de eventos comunitarios: 812-349-3754

Celebre el Mes Nacional de la Herencia Hispana con el Departamento de Recursos Familiares y Comunitarios de la Ciudad de Bloomington.



Sponsors

Anethyst House	ISU The May Agency
Choice Realty	Oliver Winery
Darn Good Soup	Rainbow Bakery
The Dog House	Stoncraft Health Campus
Hearthstone Health Campus	World Wide Automotive Service
Hopscotch Coffee	

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100

401 N. MORTON STREET, SUITE 260

BLOOMINGTON, IN 47404