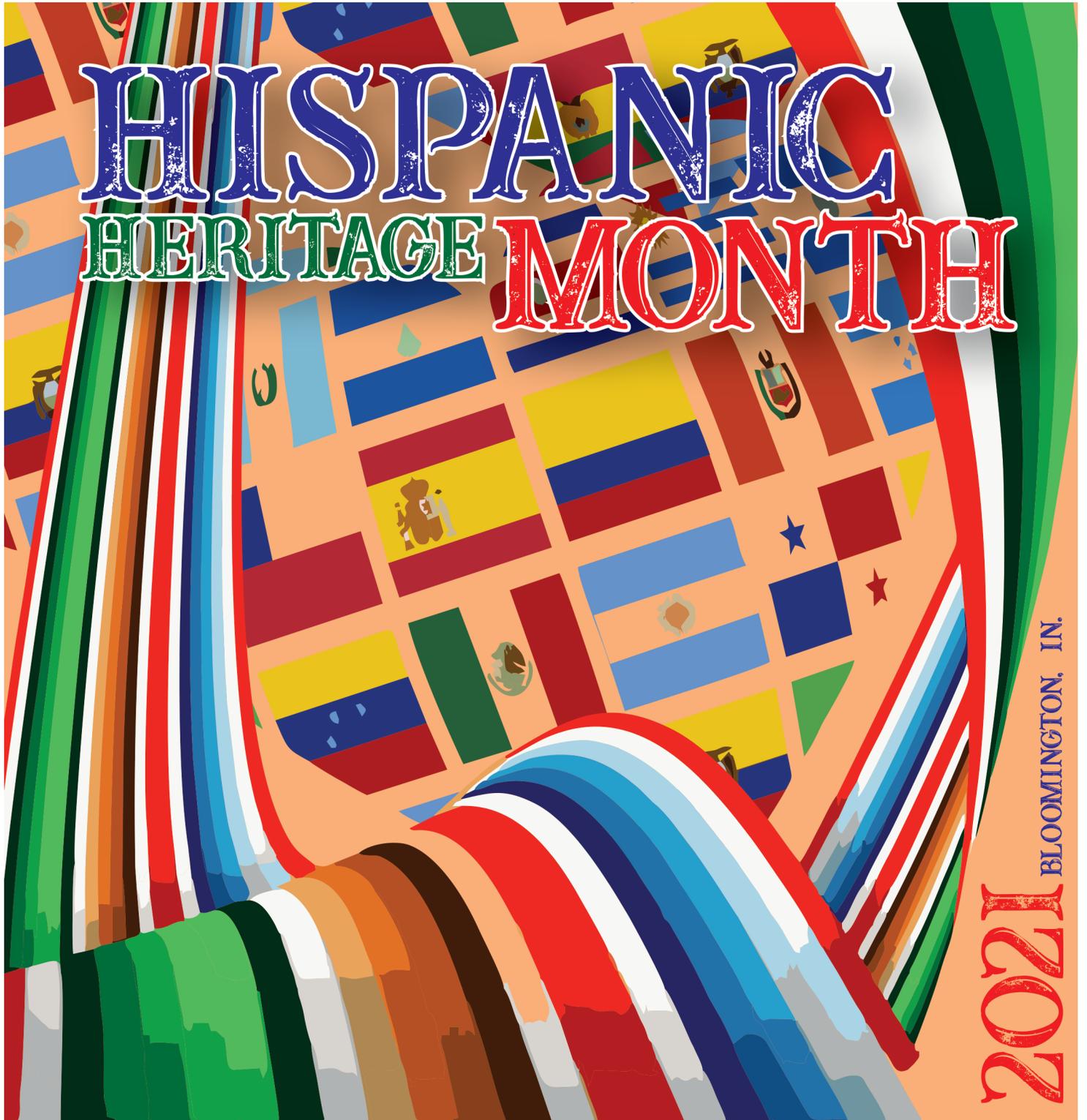


CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

SEPTIEMBRE 2021

# HISPANIC HERITAGE MONTH



2021 BLOOMINGTON, IN.

# ¡El Festival de Arte Black y Brown! ¡Evento Gratis!

Por: Josefa Madrigal



# black y brown

## arts festival

Sábado, septiembre 18

Bryan Park

2PM

### Índice:

Editorial.....	p2
Salud Mental.....	p3
Cielito Lindo .....	p4
Centro Comunal.....	p5
Maracas.....	p6
Fiesta.....	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 octubre 2021 es el 15 de septiembre\*

## Un Día de Descanso: la Salud Mental y el Trabajo

Por: Claire Williams, Consejera del Centro de Crecimiento Humano

El primer lunes de este mes, observamos el Día del Trabajador con picnics, viajes, fiestas con familia y amigos, o simplemente pasándolo sin pensar en el trabajo. Este feriado oficial se basa en honrar los logros sociales y las luchas por derechos y condiciones adecuadas de los trabajadores al fin del siglo diecinueve. Afortunadamente, las condiciones del trabajo hoy en día han cambiado mucho desde aquel entonces, pero nos enfrentamos a desafíos distintos con la pandemia. El significado y manera de observar este feriado tal vez sea distinto este año -- quizá tengas que trabajar, o pueda ser la primera oportunidad de tomar un descanso de las reuniones incesantes de Zoom después de meses. En cualquier caso, el Día del Trabajador sirve como una oportunidad de reflexionar sobre el bienestar y el trabajo.

Durante la pandemia la tasa de enfermedad mental y sufrimiento psicológico en la población general ha aumentado mucho; más allá de niveles clínicos, muchas personas se han sentido agobiados en sus trabajos a diario. El agotamiento laboral o el burnout -- reconocido oficialmente por la Organización Mundial de la Salud -- constituye una serie de problemas de salud físicas y mentales como la irritabilidad, la fatiga, y enfermedades cardiovasculares. El agotamiento laboral puede resultar en ineficacia, cinismo, o una pérdida de sentido o desapego al trabajo. Además, la experiencia de uno con esta fenómeno afecta no solo al individuo, sino también al ambiente del trabajo; nuestros compañeros de trabajo notan y nuestro comportamiento puede afectar su rendimiento y bienestar a su vez. De esta manera la salud mental y el agotamiento laboral puede ser contagioso. Muchas investigaciones han mostrado que la ansiedad, depresión, y problemas de salud mental afectan negativamente a nuestro desempeño laboral, y al desempeño y bienestar de los demás.

Por esta razón, es importante tomar días de descanso cuando se siente demasiado estresado/a, deprimido/a, cínico/a, irritable, agotado/a, la fatiga, etc.-- tal como se necesita tomar un día de enfermedad cuando se tiene fiebre. Tal como los/las huelguistas lucharon por condiciones y jornadas saludables hace más de cien años, los psicólogos, empleados, y empleadores están destacando la relación entre el trabajo y la salud mental. Un equilibrio entre la vida personal y laboral para mantener el bienestar psicológico es tan importante como la salud física en el trabajo.

Se puede mitigar el agotamiento de los empleados/as por actos pequeños y de prevención como actos de compasión hacia uno mismo y otras personas. Por ejemplo, cuando te das cuenta de los síntomas de agotamiento, haz pausas para hacer una meditación de cinco minutos, preparar una comida, practicar la respiración profunda, ver un video divertido, platicar con un amigo/a, o dar un paseo breve. Para mantener el bienestar a largo plazo, hay que practicar rutinas de autocuidado; es decir, guardar espacio y tiempo para recargar las pilas. Asegúrate de que tienes tiempo cada día y semana para las cosas que disfrutas y recargan tu espíritu, como leer, hacer ejercicio/jugar deportes, cocinar, tejer, la fe o religión, escribir en un diario, pasar tiempo con amigos o familiares, etc. Es más, si todavía experimentas agotamiento laboral es importante que comuniques tus necesidades a tus familiares, compañeros de trabajo, o jefes.

En los EEUU los empleadores están obligados a ofrecer algún tipo de protección o adaptación a las personas que sufren de agotamiento. Más allá de las adaptaciones de tu empleador, es importante apoyar un ambiente laboral más solidario donde se siente cómodo comunicándose problemas personales que afectan el rendimiento. Después de los últimos meses, casi todos tenemos fatiga en algunos aspectos de la vida, y es aún más importante pedir ayuda. Cuando reconocemos los desafíos compartidos e individuales, reconocemos nuestra humanidad que atraviesa nuestras vidas laborales y personales.

Ojalá que disfrutes del día oficial de descanso este Día del Trabajador, pero si necesitas el día siguiente u otro día de descanso no oficial, que lo tomes también.



El Mes de la Herencia Hispana hace honor a las personas de origen hispano en Estados Unidos. Del 15 de septiembre al 15 de octubre, una multitud de programas especiales, actos, exhibiciones y sitios en Internet celebran la herencia, cultura, espíritu y extraordinarias contribuciones de los estadounidenses de origen hispano.

La celebración del Mes de la Herencia Hispana empezó a tomar escala nacional en 1968 con la emisión de la Ley Pública 90-498 que autorizó una proclama presidencial anual que declaraba la semana del 15 y el 16 de septiembre Semana de la herencia hispana. La semana se designó para que coincidiera con las celebraciones de la independencia de Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua el 15 de septiembre, y de México el 16 de septiembre.



La proclama de 1968 instaba al pueblo estadounidense, especialmente a las entidades educativas, a observar esta semana con ceremonias y actividades apropiadas. Para estimular la participación, el presidente Gerald R. Ford emitió una proclama en 1974 que instaba a las escuelas y a las organizaciones de derechos humanos a participar de lleno en esa semana. En 1988 el Presidente Ronald Reagan reiteró la llamada de Ford a un reconocimiento más amplio de los estadounidenses de origen hispano y para ello aprobó la Ley 100-402 que amplió la celebración al Mes de la Herencia Hispana – desde el 15 de septiembre al 15 de octubre. Según la Oficina del Censo las personas de origen hispano son la minoría en mayor aumento en Estados Unidos. Se proyecta que la población hispana prácticamente se triplique y que pase de los casi 47 millones de personas a los 133 millones de 2008 a 2050, o sea pasar de ser un 15 por ciento de la población a ser el 30 por ciento.

Pero en verdad, qué significa ser hispano en Estados Unidos?

En mi opinión y experiencia, tener herencia hispánica, significa llevar una parte de tu país en tu corazón y compartirlo con otras nacionalidades, siento que todos los que no nacimos aquí, nos convertimos en un Embajador, tratando siempre de llevar lo mejor de tu país natal.

Ser Latino en Estados Unidos significa que estando lejos de tu patria, cada día que pasa, la extrañas, pero también empiezas a querer tu nuevo país. Sus tradiciones y comida lo empiezas a fusionar con lo que traes en



tu corazón y tu mente, y así se convierte en una experiencia nueva y más rica culturalmente.

Amas a tu país, tu bandera y tu himno, pero también amas y agradeces estar aquí y formar una familia, esa familia que su país es aquí.

Las personas que somos latinas y vivimos en Estados Unidos tenemos el corazón un poquito más grande a los demás, decimos te amo, pero también decimos I love you, comemos guacamole pero también Mac and Cheese, y lo más importante estamos abiertos a la unidad aunque seamos diferentes unos de otros.



## EL CENTRO COMUNAL LATINO: CONOZCA SUS SERVICIOS E UBICACIÓN

Por: Maritza Alvarez

El Centro Comunal Latino (CCL) tiene su sede en la oficina # 206 de la Biblioteca Pública del Condado de Monroe, en la ciudad de Bloomington, Indiana. Muchos de los Latinos que llegan al Condado de Monroe y a otros condados vecinos han escuchado sobre algunos de sus servicios, pero no siempre cuentan con la información completa. Por ello, nos parece importante brindar una información más clara sobre todos estos servicios así como también reconocer a quiénes hacen posible la existencia de esta oficina.

**Esta oficina es una estructura sostenida por el trabajo mancomunado de un grupo de personas donde están incluidos todos y cada uno de los Latinos que nos han contactado por teléfono o en persona en el transcurso de los años.**

Desde su formación oficial como institución sin fines de lucro en febrero del 2002, El Centro cuenta con una junta directiva. Hoy esta junta está conformada por ocho miembros, los cuales aportan tiempo voluntario para planear las actividades de esta institución; es decir que al ser voluntarios no reciben ningún salario. Más aún, la junta directiva aporta recursos económicos e ideas para sostener la institución. Entre estos miembros se encuentran Jane Walter (Juanita), Lillian Casillas y Esther Fuentes. En el presente, la encargada de la oficina, que sí recibe un salario, es Maritza Alvarez.

Otra fuente de financiamiento para El Centro proviene de la institución llamada: Indiana Minority Health Coalition (IMHC). En lenguaje sencillo, podemos definir la IMHC como una alianza de instituciones del Estado de Indiana. Estas instituciones tienen el objetivo común **de identificar y prevenir enfermedades crónicas** en poblaciones minoritarias que incluye personas latinas, negras, asiáticos y cualquier otra minoría que emigre y resida en Indiana.

**He explicado la súper estructura del Centro Comunal Latino de manera concisa. Si usted desea una información mas amplia, así como también información sobre nuestros servicios, por favor, llame al 812-355-7513.**

Este es el primero de una serie de tres artículos. En el segundo y tercer artículo **explicaré los servicios** y las diferentes formas de cómo los participantes pueden contribuir para que la oficina funcione a toda capacidad y además que pueda cumplir con los objetivos de la **Alianza de salud para la minorías**. Les deseo éxito en todo lo que se propongan! Seguiremos el próximo mes.

### HORARIO DE ATENCIÓN

**Lunes:** 8:30 am - 11:30 am

2:30 pm - 5:30 pm

**Martes:** 8:30 am - 11:30 am

2:30 am - 5:30 pm

**Miércoles:** 2:30 pm - 5:30 pm

**Jueves:** 8:30 am - 11:30 am

**Viernes:** Atención sólo con cita previa (812-355- 7513)



# TALLER BILINGÜE PERCUSIÓN LATINA DE MARACAS VENEZOLANAS & COLOMBIANAS

**DOMINGO 19 DE SEPTIEMBRE**

**3:00 PM**

**SWITCHYARD PARK**

**1601 S ROGERS ST, BLOOMINGTON, IN**

Ven y disfruta de una tarde llena de música y alegría. Si tienes instrumentos de percusión traelos para hacer música juntos. ¡Gratis para toda la familia!

Tallerista invitado: Andy Miller  
<https://andymillerpercussion.com>



*Evento traído a ustedes por:  
Beyond Paradigms: Concierto Sep 21st 8pm en Auer Hall | Bajo la Dirección del Maestro Colombiano Diego Barbosa-Vásquez junto a la IU Conductors Orchestra  
Para más información sobre el concierto visita:  
[www.barbosavasquez.com](http://www.barbosavasquez.com)*



Si tiene preguntas se puede comunicar con:  
Josefa Madrigal  
(812) 349-3860  
[josefa.madrigal@bloomington.in.gov](mailto:josefa.madrigal@bloomington.in.gov)



FIESTA DEL OTOÑO PRESENTA:

18 SEPTIEMBRE  
2021  
10AM-1PM

¡EN VIVO!  
¡GRATIS!

LIVE



INDYGAITAS

BAILABLES TRADICIONALES  
& LATINX STROLL  
CONCURSO DE BAILE

BACHATA/MERENGUE/SALSA/QUEBRADITA

CAMIÓN DE COMIDA

PILI'S PARTY TACO

PINTA CARITAS

ACTIVIDADES PARA NIÑOS

CLINICA DE VACUNA CONTRA EL COVID-19



MARIACHI PERLA DEL  
MEDIO OESTE

BRYAN PARK (LAS CANCHAS DE BASKETBALL)

1001 S HENDERSON ST, BLOOMINGTON, IN 47401



CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach



OFFICE OF THE VICE PRESIDENT FOR  
DIVERSITY, EQUITY &  
MULTICULTURAL AFFAIRS

VISITA NUESTRA PAGINA

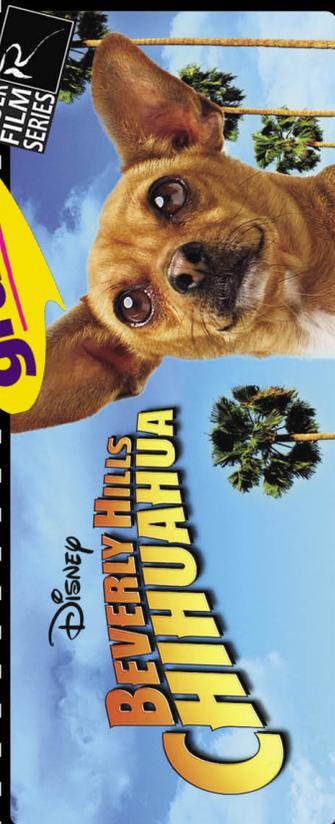


@LATINOBTTOWN



# INVITACIÓN

PELÍCULAS EN LOS PARQUES  
**gratis**



UN CHIHUAHUA EN BEVERLY HILLS (2008—PG) • 1 hr 31 min

**Viernes, 17 de septiembre • 8:30 p.m.**  
**Bryan Park, 1001 S. Henderson St.**

Celebre el Mes Nacional de la Herencia Hispana con la Comisión de Asuntos Hispanos y Latinos.

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 2 de octubre.**

**Línea directa de eventos comunitarios: 812-349-3754**

**[bloomington.in.gov/concerts](http://bloomington.in.gov/concerts)**

Se recomienda el uso de cubiertas faciales. Practica el distanciamiento físico manteniéndose a 6 pies de distancia de los demás. Por favor traiga su propio asiento.



CITY OF BLOOMINGTON  
Parks and Recreation



City of Bloomington, IN -  
Parks and Recreation  
[btownparks](#)  
BloomingtonParks

#### Patrocinadores

*Amethyst House*  
*The Dog House, LLC*  
*Lisa J. Baker, DDS*  
*ISU The May Agency*  
*Bluestone Tree*  
*The Miese Agency—State Farm*  
*Choice Realty & Management*  
*Office Essel Promotions*  
*Crazy Horse*  
*World Wide Automotive Service*