



CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

MAYO 2022

## Día de apreciación



# A los Maestros

A todos los héroes sin capa  
que enseñan a nuestros hijos.

ESTAMOS ORGANIZANDO UN GRUPO DE

# DANZA FOLKLÓRICA MEXICANA

Ensayos una vez por semana  
comenzando el mes de mayo.

INTERESADAS COMUNIQUESE AL:

812-349-3860

LATINOPROGRAMS@BLOOMINGTON.IN.GOV

Presentaciones:

Septiembre 10, 2022

Septiembre 16, 2022

Septiembre 17, 2022

## Índice:

Editorial.....	p2
Anuncios.....	p3
Cielito Lindo .....	p4
Centro Comunal.....	p5
Madre.....	p6
Paseo.....	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 julio 2022 es el 15 de mayo\*

# EVENTOS Y ANUNCIOS COMUNITARIOS

Por Varios miembros de la comunidad

## PILI'S CINCO DE MAYO BLOCK PARTY

BLOOMINGTON, IN



JUEVES  
**5 DE MAYO**  
COMIENZA A LAS 3:00 PM

---

VEN A CELEBRAR EL 5º ANIVERSARIO

### PILI'S PARTY TACO

MÚSICA EN VIVO, VENDEDORES, CONCURSOS

---

DIMENSION MILL  
642 N MADISON STREET, 47404  
CALLE MADISON ENTRE LA CALLE 10 Y 11




EL BANCO DE COMIDAS HOOSIER HILLS FOOD BANK  
HARÁ ENTREGA DE

# ALIMENTOS GRATIS

EN EL VECINDARIO DE HEATHERWOOD.

¿SI TÚ O ALGUIEN QUE CONOZCAS  
ESTÁ INTERESADO, VEN!  
¡TE ESPERAMOS!

**LUNES, MAYO 16, 2022 | 2 A 4 PM**  
Y CADA TERCER LUNES DE CADA MES EN

**HEATHERWOOD COMMUNITY BUILDING**  
3660 SOUTH LEONARD SPRINGS RD  
(BUS #4 OESTE)

**NO TIENE COSTO**  
**NO HACEMOS NINGUNA PREGUNTA**  
**NO NECESITAS IDENTIFICACION**




**HOOSIER HILLS FOOD BANK**  
PREGUNTAS? LLAMA AL (812)334-8374 o  
[memberagency@hhfoodbank.org](mailto:memberagency@hhfoodbank.org)

# UNA FERIA DE LAS ARTES

UNA FERIA DE ARTES Y ARTESANÍAS

**BELAMENTE HECHO A MANO.  
HECHO A MANO REGIONALMENTE.  
TOTALMENTE ÚNICO.**

Compre arte y artesanías finas hechas a mano por artistas locales y regionales.

**Segundos sábados · Showers Common, 401 N. Morton St.**  
14 de mayo, 11 de junio, 9 de julio, 13 de agosto, 10 de septiembre de 8 a. m. a 1 p. m. y el 8 de octubre de 9 a. m. a 1 p. m.

**Martes · Switchyard Park, 1601 S. Rogers St.**  
14 de junio, 12 de julio, 9 de agosto y 13 de septiembre de 4 p. m. a 7 p. m.



Para más información contacte a Crystal Ritter at 812-349-3725 o [ritterc@bloomington.in.gov](mailto:ritterc@bloomington.in.gov) o visite [bloomington.in.gov/afair](http://bloomington.in.gov/afair).

## ¡Ahora se aceptan nuevos pacientes!










## El Centro de Salud de Bloomington

Your Health. Our Passion. **811 West 2nd Street, Bloomington, IN 47403**

### Adultos

- ✓ Visitas de enfermos
- ✓ Chequeos rutinarios
- ✓ Cuidado asmático, de alergias, diabético, de presión alta de la sangre y otras condiciones en curso
- ✓ Servicios laboratorios
- ✓ Servicios de trabajo social
- ✓ Servicios de comportamiento de salud
- ✓ Educación acerca de la salud y nutrición
- ✓ Cuidado dental

### Niños

- ✓ Vacunas escolares
- ✓ Cuidado de recién nacido
- ✓ Cuidado de chico sano
- ✓ Cuidado de chico enfermo
- ✓ Físicos escolares y deportivos
- ✓ Cuidado asmático, de alergias, diabético y otras condiciones en curso
- ✓ Cuidado dental

### Horas médicas

lunes	8 a.m. - 5 p.m.
martes	8 a.m. - 8 p.m.
miércoles	8 a.m. - 5 p.m.
jueves	8 a.m. - 5 p.m.
viernes	8 a.m. - 1 p.m.



HealthNet acepta la mayoría de los seguros de salud y ofrece servicios a bajo costo para aquellos que no tienen seguro de salud

Citas del mismo día son disponibles.  
**¡Llame al (812) 333-4001 para programar una cita!**

[www.indyhealthnet.org](http://www.indyhealthnet.org)

[facebook.com/indyhealthnet](https://facebook.com/indyhealthnet)

[indy\\_healthnet](https://twitter.com/indy_healthnet)



# Un poema para los maestros

Por Sandy Lopez

EL VERDADERO MAESTRO ES AQUEL QUE ACEPTA CORRECCIONES, QUE CONOCE VERDADERAMENTE LA PALABRA EDUCACIÓN... ES AQUEL QUE AYUDA Y DA CONSEJOS CUANDO ALGUIEN LO NECESITA Y POR SOBRE TODAS LAS COSAS CORRIGE SUS ERRORES... CUANDO UN NIÑO TE DICE ALGO ESCÚCHALO ESTÁ DICIENDO LA VERDAD...

NO OCULTES LAS VERDADERAS EMOCIONES DELANTE DE UN NIÑO PUES ÉL ES SABIO Y TE DELATA MÁS DE UNA VEZ... CUANDO TENGAS A UN NIÑO DELANTE DE TI SONRÍELE ASÍ LE DEMUESTRAS TU SINCERIDAD Y TU VERDADERA VOCACIÓN COMO MAESTRA... NO OLVIDES QUE FUISTE UN NIÑO Y SI RECUERDAS ALGÚN PROBLEMA CUANDO ERAS PEQUEÑA, EVÍTALO QUE PASE CON ESE NIÑO QUE TIENES A TU RESPONSABILIDAD, PUES LOS SENTIMIENTOS FRUSTRADOS TIENDEN A PERSEGUIRTE POR NO SACARLOS DE TU VIDA...

UN MAESTRO ES UN HÉROE QUE HA ENVIADO DIOS A NUESTRO MUNDO PARA SALVAR AL SER HUMANO DE LA IGNORANCIA... SÉ FELIZ, AMA, ENSEÑA TODO LO QUE SABES Y LO QUE NO SABES TAMBIÉN TIENES BAJO TU RESPONSABILIDAD A UN SIN FIN DE ESPONJITAS QUE ESPERAN POR TI... ESPONJITAS PORQUE TODO LO QUE TÚ LE DIGAS PARA LOS NIÑOS ES CIERTO... DELANTE DE UN GRUPO DE NIÑOS SÉ TÚ TAMBIÉN UNA NIÑA Y VERÁS LA VERDADERA PAZ QUE SIENTES DE SER OTRA VEZ NIÑO DESPUÉS DE TANTO TIEMPO...

Muchas Gracias a todos los maestros de la corporación escolar del condado de Monroe (MCCSC, por sus siglas en inglés), gracias por su trabajo día a día con las futuras generaciones que van a formar la sociedad en el futuro, es este tiempo donde no tenemos certeza de ciertas cosas, los maestros siempre están ahí, para nosotros y para nuestros hijos, su labor es una de la más noble que existe. Un maestro forma y te da las herramientas para que volar lo más alto posible, Gracias maestros, Que tengan un gran verano, se lo merecen.

El cerebro es uno de los órganos más importantes del sistema nervioso central y controla los movimientos voluntarios e involuntarios de nuestro cuerpo. El cerebro nos permite pensar y expresar nuestros pensamientos y emociones. Además, nos facultad para razonar, desarrollar la memoria y nos capacita para el aprendizaje. Caminar, hablar, sonreír, masticar y respirar son algunas de las tantas acciones que realizamos gracias a los mandatos que el cerebro hace al sistema muscular.

Para su óptimo funcionamiento, el cerebro precisa de recibir suficiente oxígeno y nutrientes que mantengan sus células saludables. La sangre oxigenada llega a las neuronas, que son las células cerebrales, por las arterias. Si una de estas arterias esta obstruida por un coágulo de sangre o placas de grasas, las células del cerebro pueden sufrir daños y se produce lo que denominamos como un ataque cerebral, o lo que es lo mismo un accidente cerebrovascular o stroke, como se le conoce en el idioma inglés.

¿Cuáles son los signos y los síntomas de un ataque cerebral? Entre los signos temprano se encuentran un fuerte dolor de cabeza, mareos, confusión mental y perdida de coordinación al utilizar las extremidades. Si una persona está sufriendo un ataque cerebral va a experimentar los siguientes síntomas:



- **Los músculos de un lado de la cara se debilitan y la persona no puede sonreír ni controlar la salida de la saliva.**
- **Dificultad para hablar con claridad por un trastorno motor del habla a causa de los daños en el sistema nervioso central.**
- **Un brazo se debilita y la persona no puede levantarlo por su propia voluntad.**
- **De este mismo lado del cuerpo la pierna no obedece, lo que impide que la persona camine con facilidad. Si la persona intenta caminar le veremos arrastrar la pierna.**

\*\*

¿Que es preciso hacer de inmediato si observamos estos síntomas en una persona? Llamar al 911 el número para las emergencias. Los paramédicos están entrenados para comenzar el tratamiento y así reducir los daños cerebrales.

## PREVENCION DEL ATAQUE CEREBRAL

Cada uno de nosotros puede tomar medidas para prevenir un ataque cerebral, solo tiene que hacer la decisión. Aunque hay familias que tienen predisposición de sufrir un derrame cerebral por su constitución genética, al prestar atención a los factores que podemos controlar, hay una alta probabilidad de evitarlo.

Factores controlables:

- **Controlar tu presión arterial. La presión arterial optima es menor o igual/ 120-80.**
- **Dejar de fumar**
- **Disminuir la cantidad de la grasa animal en tu nutrición**
- **Movernos, caminar y hacer ejercicios por 30 minutos, al menos tres veces a la semana**
- **Reducir al mínimo el consumo de alcohol**
- **Evitar la diabetes**
- **Bajar el nivel de estrés en el diario vivir\*\*\***



Es mucho lo que podemos hablar de este tema, pero en el presente, dos de mis objetivos son que conozcan los signos previos a un ataque cerebral y los síntomas que observa una persona durante el ataque pues la atención medica rápida puede minimizar los daños cerebrales. **El segundo objetivo es que tengas la información de aquellos factores que se pueden controlar para evitar un accidente cerebrovascular. No estás solo en tu intento de mantenerte saludable.**

**Llamas al Centro si tienes preguntas: 812-355-7513.**

\* & \*\* Encyclopedia & Dictionary of Medicine Nursing & Allied Health. Fith Edision, MK Miller Keane.

\*\*\* WWW. CDC. Orgv. Com

# Una Madre Ejemplar

POR BRAD PONTIUS

Mi madre, Donna Jean Pontius, nos dejó el mes pasado para ir a su hogar eterno. Durante 94 años vivió para entregarse a los demás. Nacida de una madre soltera, vivía con sus abuelos y su tía. Se casó a los 18 años, el día después de graduarse de la escuela secundaria. Tuvo 3 hijos. Yo era el niño del medio.



Mi padre trabajaba duro en el ferrocarril mientras mamá nos cuidaba en casa. Papá siempre sembraba un gran huerto que cosechamos, y mamá conservaba gran parte de las verduras para usarlas en el invierno. Era una costurera muy creativa y manejaba un negocio de costura desde la casa. Ella hizo todo lo que pudo para proveer comida, ropa y mucho amor para todos nosotros.

Su amor no tenía límites. Cuando aceptamos una misión en Centro América durante la Revolución Sandinista, ella no nos presionó para que nos quedáramos en Indiana, sino oró para que Dios nos guiara y protegiera. A pesar de la situación que estábamos viviendo con la sangrienta guerra civil en Guatemala, mi mamá fue a visitarnos para conocer a su primera nieta.

Ella siempre, nos trataba con amor, apoyo y mucha oración. Siempre sabíamos que, no importa en qué parte del mundo estuviéramos, ella estaría orando para que la mano de Dios estuviera sobre nosotros, guiándonos y protegiéndonos.



**IGLESIA  
HISPANA**  
SHERWOOD OAKS

REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS  
11 AM - EN ESPAÑOL

Preguntas? contacta a Sergio Lema al (812)325-3488, [slema@socc.org](mailto:slema@socc.org) o Norma Landgraff al (317)654-9391, [nlandgraff@socc.org](mailto:nlandgraff@socc.org)  
Facebook @IglesiaHispanaSO  
2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401 - Puerta #5

Ella fue un maravilloso ejemplo de una mujer piadosa para sus 26 nietos y 34 bisnietos. Proverbios 31 habla de ella:

**"Se reviste de fuerza y dignidad, y el día de mañana no le preocupa. Habla siempre con sabiduría, y da con amor sus enseñanzas. Está atenta a la marcha de su casa, y jamás come lo que no ha ganado. Sus hijos y su esposo la alaban y le dicen: "Mujeres buenas hay muchas, pero tú eres la mejor de todas."**



Extraño mucho a mi mamá. Me gustaría, con todo mi corazón, escuchar su voz decirme: "I love you" una vez más. Gracias a ella, vivo con la seguridad de ser extremadamente amado, y sé cómo amar, gracias a mi madre.



# PASEO POR LA HISTORIA

POR PERLA BENITEZ

¿Tenías idea de...

...la importancia de la Batalla del 5 de Mayo en la historia de los Estados Unidos?

La Batalla de Puebla, mejor conocida como “Cinco de Mayo”, fue una batalla que tuvo lugar en la ciudad mexicana de Puebla, que se localiza a unos 130 km (80 millas) al sur de la capital del país. En el lugar se enfrentaron el ejército del gobierno liberal de Benito Juárez García y el ejército francés -considerado en su momento el ejército más poderoso del mundo- enviado por Napoleón III, para establecer una especie de colonia francesa en México.

## El General Zaragoza

El general que estuvo al frente de los mexicanos -quienes ganaron la batalla contra todo pronóstico, dada la superioridad en hombres y en armas del ejército francés-, fue Ignacio Zaragoza Seguín, quien nació el 24 de marzo de 1829 en Bahía del Espíritu Santo, en el entonces territorio mexicano del estado de Coahuila y Texas. Actualmente, la población donde nació el general se llama Goliad, Texas, en Estados Unidos.

## Batalla del 5 de mayo y sus repercusiones en la Historia

La batalla de mayo de 1862 adquirió importancia para Estados Unidos porque en ese año se encontraba en medio de una Guerra Civil y un triunfo del ejército francés en México habría significado un paso adelante en la recuperación del expansionismo colonialista de Francia, cuyos vestigios recién se habían borrado en 1803, cuando Napoleón Bonaparte vendió el territorio de Luisiana a los Estados Unidos.



El General Zaragoza Seguín murió pocos meses después de esa gran victoria, el 8 de septiembre de 1862 en Puebla, víctima de tifus murino, una enfermedad que se transmite por las pulgas de las ratas.

La ruta tomada por los franceses hacia la Ciudad de México -pues la idea era apoderarse de la capital del país- estaba bloqueada por la ciudad fortificada de Puebla. El general francés Charles Latrille Laurencez ordenó un asalto frontal por el escarpado Cerro de Guadalupe contra la posición mexicana, que estaba fortificada por una zanja y un muro de ladrillos. El general Zaragoza y sus hombres rechazaron a los atacantes, quienes perdieron unos 1000 hombres y se retiraron a la costa. El mérito de la victoria mexicana lo comparte el general Zaragoza con un joven oficial (y futuro presidente), el general de brigada Porfirio Díaz Mori, quien consiguió que un flanco del ejército francés invasor retrocediera. Todo esto sucedió el 5 de mayo de 1862.

En marzo de 1863, el general francés Élie-Frédéric Forey, sitió Puebla, con refuerzos traídos de Francia. El general mexicano González Ortega, con sus aproximadamente 30,000 defensores, tras haberse agotado las municiones y los alimentos, se rindieron; la mayoría de esos defensores fueron enviados a Francia como prisioneros. Finalmente, el 2 de abril de 1867, el general Díaz retomó la ciudad, poniendo fin a la ocupación francesa.



<https://www.inah.gov.mx/images/fotodeldia/20200505.jpg>

Finalmente, el 2 de abril de 1867, el general Díaz retomó la ciudad, poniendo fin a la ocupación francesa.

Para concluir, podemos ver que, a pesar de la victoria del 5 de mayo de 1862, los franceses permanecieron en México 5 años más, en lo que se conoció como el Segundo Imperio Mexicano, con la llegada de Maximiliano de Habsburgo como emperador.

Pero eso ¡es otra historia para contar!

El Cinco de Mayo no debe confundirse con el Día de la Independencia de México, que se celebra el 16 de septiembre. La celebración de la Independencia se estableció en 1810, unos 50 años antes de la Batalla de Puebla.

Espero que este Paseo haya sido de tu agrado y que tengas un nuevo conocimiento de la Historia. ¡Nos vemos en el próximo boletín con más Paseos!

Perla Benítez

*Profesora de idiomas. Para informes sobre tutorías de inglés, español, portugués y ruso para estudiantes a partir de 15 años de edad, hasta universidad y adultos, o informes sobre otras actividades académicas, preguntas o sugerencias sobre los temas del Boletín, escriban: SMS o whatsapp: (808) 260-2502*

*Messenger de Facebook: <https://www.facebook.com/multi.lateral.1>, Correo: [multilateral21@gmail.com](mailto:multilateral21@gmail.com)*

# Actualizaciones del programa de propiedad de vivienda



**Nuestra ventana de solicitud estará abierta del 20 de junio al 1 de julio.**

Para obtener más detalles sobre el Programa de propiedad de vivienda de Hábitat, visite [www.monroecountyhabitat.org](http://www.monroecountyhabitat.org).

**Estaremos abriendo la ventana de la aplicación 20 de junio al 1 de julio.**

**Para recibir o completar una solicitud, DEBE asistir a una reunión de información sobre propiedad de vivienda.**

## Fechas de reunión:

**MIÉRCOLES 8 DE JUNIO**

Sesión uno: 6:00-7:00pm

Sesión dos: 7:15-8:15pm

**JUEVES 9 DE JUNIO**

Sesión uno: 6:00-7:00pm

Sesión dos: 7:15-8:15pm

*Las reuniones se llevarán a cabo en el Auditorio de la Biblioteca Pública del Condado de Monroe, (303 E Kirkwood Avenue, Bloomington)  
Todas las sesiones serán traducidas en inglés y español.*

## Para calificar para el programa debe:

1. Tener necesidad de vivienda
2. Tener capacidad de pago
3. Tener voluntad de asociarse



AVISO: La Ley Federal de Igualdad de Oportunidades de Crédito prohíbe a los acreedores discriminar a los solicitantes de crédito por motivos de raza, color, religión, origen nacional, sexo, estado civil, edad (siempre que el solicitante tenga la capacidad de celebrar un contrato vinculante); porque todo o parte de los ingresos del solicitante se derivan de algún programa de asistencia pública; o porque el solicitante haya ejercido de buena fe cualquier derecho bajo la Ley de Protección del Crédito al Consumidor. La agencia federal que administra el cumplimiento de esta ley con respecto a este acreedor es la Comisión Federal de Comercio, 600 Pennsylvania Avenue, Washington DC 20680.

## CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100  
401 N. MORTON STREET, SUITE 260  
BLOOMINGTON, IN 47404