



CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

NOVIEMBRE 2021

*Bloomington IN*

*2021*



HAPPY THANKSGIVING





# Regalos de Navidad

Fecha límite de aplicación **Noviembre 12, 2021**

Límite de edad: **menor de 12 años**

**Solamente puede solicitar asistencia para su propio hogar y los niños que viven con usted.**

Contacto:

[JOSEFA.MADRIGAL@BLOOMINGTON.IN.GOV](mailto:JOSEFA.MADRIGAL@BLOOMINGTON.IN.GOV)

O 812-349-3860

## Índice:

Editorial.....	p2
Crecimiento .....	p3
Cielito Lindo .....	p4
Centro Comunal.....	p5
El día de.....	p6
ILI.....	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](mailto: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 diciembre 2021 es el 15 de noviembre\*

## Duelo en Una Pandemia

Por Micheal Garza, Consejero del Centro para el Crecimiento Humano

La Organización Mundial de la Salud informó que la pandemia de coronavirus ha provocado la muerte de más de 700 mil personas en Estados Unidos, y aproximadamente 4.8 millones de personas mundial. Esto hace la pandemia el evento más mortífero de los Estados Unidos, superando la pandemia de influenza de 1918 que mató a 675,000 personas. Solo hemos comenzado a comprender cómo esta calamidad continuará afectándonos día-por-día y en nuestro futuro. Vivir con el dolor y la pérdida es difícil, y trabajar a través de su dolor y pérdida durante una pandemia dificulta el proceso. Saber cómo procesamos el dolor y las etapas del duelo pueden ayudarnos entender nuestros caminos individuales hacia la paz. Compartiré cinco etapas del duelo; sin embargo, experimentar el duelo es altamente individualizado y no siempre se presenta en una secuencia fija.

**I. Negación y aislamiento-** Para algunas personas, esta puede ser la primera reacción a una pérdida. La negación es un mecanismo de defensa. Puede ayudarlo a amortiguar el impacto inmediato de la situación dolorosa, como la primera línea de defensa. La negación dura la primera ola de dolor, pero eventualmente, cuando esté listo, los sentimientos y emociones que se ha negado resurgirán.

**II. Ira-** Sentirse intensamente enojado/a puede sorprenderlo a usted o a sus seres queridos, pero no es infrecuente. Esta ira tiene un propósito. Durante la etapa de ira del duelo, puede impulsar preguntarte "¿por qué yo?" o "¿qué hice para merecer esto?" La ira puede ser una forma de reconectarte con el mundo después de aislarte durante la etapa de negación. Cuando estás entumecido/a, te desconectas de todos. Cuando estás enojado/a, te conectas, aunque sea a través de esta emoción.

**III. Negociación-** La negociación es una forma de aferrarse a la esperanza en una situación de dolor intenso. Por difícil que parezca, la negociación le ayuda a sanar mientras se enfrenta a la realidad de su pérdida. Puede pensar que está dispuesto a hacer cualquier cosa y sacrificarlo todo si su vida vuelve a ser como era antes de la pérdida. Durante esta negociación interna, podría encontrarse pensando en términos de "qué pasaría si" o "si sólo" ... hubiera hecho algo diferente para evitar esta pérdida.

**IV. Depresión-** Al igual que en todas las demás etapas del duelo, la depresión se experimenta de maneras diferentes. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, ni una fecha límite para superarla. Durante la etapa de depresión, comienzas a enfrentar tu realidad presente y la inevitabilidad de la pérdida que has experimentado. Naturalmente, esta comprensión puede llevarlo/la a sentir una tristeza intensa y desesperación. Aunque parezca abrumadora, esta etapa es una parte necesaria de su viaje de curación.

**V. Aceptación-** Alcanzar la aceptación no se trata necesariamente de estar de acuerdo con lo que sucedió. Depende de su experiencia, podría ser comprensible que nunca se sienta así. La aceptación se trata más de cómo reconoce las pérdidas que ha experimentado, cómo aprende a vivir con ellas y cómo reajusta su vida en consecuencia. Es posible que se sienta más cómodo comunicándose con amigos y familiares durante esta etapa. Sin embargo, también es natural sentir que prefiere retirarse a veces. La aceptación no significa que nunca más volverá a sentir tristeza o enojo por su pérdida. Sin embargo, su perspectiva a largo plazo al respecto y cómo vive con esta realidad será diferente.

Todos lloramos de manera diferente y por diferentes razones, es posible que sienta que su proceso de duelo no va de acuerdo con "la norma." No existe un manual sobre cómo afrontar la pérdida o forma correcta o incorrecta de para atravesar las etapas del duelo. Si sientes un dolor intenso y no está seguro de cómo lidiar con él, busque ayuda de amigos y familiares, grupos de apoyo y profesionales de la salud mental. Recuerde, la ayuda viene en diferentes formas para diferentes personas; lo que más necesita ahora son oyentes atentos y sin prejuicios. Encuentre la combinación que funcione mejor para usted y luego úsela a su tiempo.

*Micheal Garza, Consejero del Centro para el Crecimiento Humano  
(812) 856-6975, 204 N Rose Avenue, Bloomington IN 4740*





En vísperas de el día de Acción de Gracias, todos estaremos muy ocupados, reuniendonos con familia y amigos, decorando la casa y pensando sobre lo que se va a comer esa noche tan especial, pero en medio de todo este torbellino de actividades es muy fácil olvidar la razón del porqué de este día, dar las gracias, dejando un poco de lado la visión teológica quisiera tomar algunos datos y entender desde otra perspectiva el significado que este lleva. De acuerdo a un estudio publicado en Applied Psychology: Health and Well Being, las personas agradecidas duermen mejor y se sienten mejor al despertar.

La gratitud aumenta la fortaleza mental. Un estudio publicado en Behavior Research and Therapy encontró que los Veteranos de la Guerra de Vietnam con mayores niveles de gratitud experimentaron tasas más bajas de Trastorno de Estrés Postraumático.

Otro estudio publicado en el Journal of Personality and Social Psychology encontró que la gratitud fue un importante contribuyente a la resiliencia después de los ataques del 11 de Septiembre.

Un estudio reciente de la Escuela de Medicina de la Universidad de California en San Diego encontró que las personas que estaban más agradecidas en realidad tenían una mejor salud cardíaca, específicamente menos inflamación y ritmos cardíacos más saludables. Investigadores de las universidades de Utah y Kentucky determinaron que las personas que llevan un diario de gratitud tienen una ingesta reducida de grasa en la dieta, hasta un 25% más bajo. Las hormonas del estrés como el cortisol son un 23% más baja en personas agradecidas.

Decir gracias no solo es cuestión de educación es un tema de salud, de abundancia y de ser feliz. El agradecimiento tiene un poder multiplicador y aquí va todo lo que hay que saber al respecto:

1. Desarrollar nuevos patrones mentales donde agradezcas todo lo que tienes y lo que está por venir.
2. Agradecer dónde estás pero también donde no estás.
- 3.No hay en el mundo exceso más bello que el de la gratitud. Jean de la Buyère
4. Agradecer las críticas no es tan fácil como hacerlo con los regalos pero éstas nos dan la posibilidad de mejorarnos a nosotros mismos.
5. Si expresas gratitud hacia lo que tienes permites que esto crezca. Siempre debes de hacer tu mejor esfuerzo y así el Universo sabrá que estás listo para salir de donde estás y llegar a un lugar mejor.
6. Agradece tu sueldo actual con amor.
7. La abundancia, el amor y la paz siempre están disponibles pero tienes que estar en la frecuencia correcta. No es el pensamiento lo que atrae lo que quieres es el agradecimiento.
8. Observar el mundo desde un lugar de gratitud empleamos la atención para enfocarnos en la belleza y la posibilidad.
9. Jamás cerramos un círculo si no agradecemos lo que esa situación o persona trajo a nuestra vida.
10. Mejora del bienestar físico, emocional y social
11. Mayor optimismo y felicidad,
12. Sentimientos de conexión mejorados en tiempos de pérdidas o crisis
13. Aumento de la autoestima
14. Niveles de energía elevados
15. Corazón fortalecido, sistema inmune y presión arterial disminuida

"La gratitud es la forma más exquisita de la cortesía" Jacques Marita



## EL CENTRO, SU ROL EN LA SALUD Y USTED

Por Maritza Álvarez

Al fin llegamos al último de 3 artículos dedicados a dar a conocer la labor y estructura del Centro Comunal Latino, así como a recalcar la importancia de cuidar nuestra salud para vivir una vida plena.

Para tener una mejor idea de la estructura administrativa de El Centro, empezaremos por recordar que, en los artículos anteriores, mencionamos a algunos miembros de la junta directiva que posiblemente usted ya conoce: Lillian, Juanita y Esther. Además de ellas, contamos con Sandy Britton, presidenta de la junta, así como con Luis Fuentes, Raquel Anderson, Rodrigo Armijos y Josefa Madrigal, a quienes muchos de ustedes reconocen por ser la Coordinadora de los Programas Latinos de la Ciudad de Bloomington. Los ocho miembros de la junta directiva ofrecen su tiempo y trabajo de manera voluntaria. Admiro y respeto a cada uno de ellos por su dedicación y apoyo en bienestar de todas las personas que se acercan a nosotros.



Ahora, continuemos con el tema de salud. Una meta importante para nosotros es enfocarnos en la prevención de enfermedades, así como en la promoción de un estilo de una vida saludable. Gracias a uno de nuestros patrocinadores, Indiana Minority Health Coalition (IMHC), del cual hablamos en el primer artículo, estamos cumpliendo esta meta. IMHC provee programas que facilitan a los coordinadores de la salud a detectar signos y síntomas de algunas enfermedades crónicas.

Usted también puede detectar esos signos y síntomas. No necesita contar con un grado académico o haber recibido información especializada para ser capaz de identificarlos y así buscar asistencia médica a tiempo. El cuerpo le avisa. Por ejemplo, uno de los signos más comunes es el dolor. **Es importante mencionar que no tenemos que esperar esos signos claros para ir a una consulta médica.** En mi tierra hay un dicho que dice: “Mas vale precaver que remediar”. Existen los chequeos médicos anuales para detectar que usted está haciendo lo correcto para mantener su salud.

Por lo tanto, en este mes de noviembre, los invito a observar específicamente los síntomas que nos muestra el cuerpo cuando hay un desequilibrio entre la cantidad de carbohidratos que consumimos en cada comida y la cantidad de insulina en la sangre para procesar la glucosa que se obtiene de estos carbohidratos. Esta observación lo puede ayudar a estar más consciente de si está en riesgo de padecer diabetes.

¿Y qué alimentos son altos en carbohidratos? El arroz, el pan, la papas, la pizza, los fideos y pastas, las bananas, los postres, las frutas deshidratadas, así como algunas frutas frescas. Si usted tiene una sed excesiva, pérdida rápida de peso, deseos frecuentes de orinar, mareos y dificultad para dormir, sepa que estos son síntomas específicos de la diabetes. Esta enfermedad se manifiesta y desarrolla cuando tenemos una alta concentración de glucosa en la sangre y no hay insulina suficiente para llevarla a los músculos, los cuales la necesitan para su funcionamiento.

De acuerdo con estudios realizados por la **Asociación Americana De la Diabetes y Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)**, en los Estados Unidos somos nosotros, **los Latinos, quienes tenemos una marcada predisposición a contraer diabetes del tipo 2.** Por ese motivo, durante el mes de noviembre, El Centro está poniendo especial atención en la prevención de esta enfermedad. Además, le podemos dar una explicación más amplia sobre la producción de insulina y la resistencia que algunos organismos tienen para permitir su funcionamiento. **Los esperamos en persona o por llamada telefónica para resolver sus dudas: 812-355-7513.**

(continúa a la página 7, EL CENTRO)

# El día Acción de Gracias desde la Perspectiva de una visitante hispana

Por Gabriela Villalpando

Al llegar a este país he experimentado nuevas formas de ver la cultura, pensar diferente a lo que estaba acostumbrada, abrirme a la posibilidad de ver más allá de lo que conocía en mi identidad nacional, incluso de aprender cosas que parecen pequeñas, como el valor del orden, la estructura y la puntualidad; aunque lo digo con un poco de gracia, porque bien sabemos que son “pequeñas cosas” que en la rutina diaria de un hispano, más bien implican un gran reto para los que vivimos sin agendas y damos valor a lo espontáneo de tener reuniones casuales sin siquiera mirar el reloj para saber en qué momento terminará nuestro improvisado encuentro.

Si bien hay un gran contraste entre ambas culturas, es muy valioso para mí apreciar y amar las diferencias entre hispanos y estadounidenses.

Actualmente me encuentro inmersa con la celebración del Día de Acción de Gracias. Ya que iba a celebrar tan grande ocasión con una familia estadounidense, quise saber más sobre la tradición, la historia y su importancia, pues sólo reunirse para comer juntos y disfrutar del tiempo; ya sabes: ¡los hispanos somos expertos!

Así que traté de visualizar la ocasión y pensé en la escena de una familia sentada a la mesa alrededor de un pavo recién sacado del horno<sup>1</sup>. Sin embargo, su origen se remonta en 1620, cuando un grupo de la iglesia Anglicana (protestantes), tras la persecución de la iglesia de Inglaterra, llegaron al norte del continente americano (Estados Unidos). Justo en el invierno de Nueva Inglaterra, sin hogar, ni refugio; muchos colonos murieron. Pero algunos de los nativos de la zona se dispusieron a ayudar a los peregrinos mostrándoles muchas cosas que necesitaban para sobrevivir, como plantar maíz, cazar y pescar.

La primera cosecha de los peregrinos fue tan abundante que sus necesidades estarían cubiertas durante el próximo invierno. Así que, el gobernador de la colonia de Plymouth convocó un festival de tres días, invitando a los nativos a unirse a los peregrinos. Esta fiesta incluyó momentos de agradecimiento a Dios, competencias atléticas, comida y compañerismo.<sup>2</sup>

Los peregrinos, quienes eran forasteros, convivieron con una nueva cultura, su manera de ver y hacer las cosas cotidianas por un tiempo largo. Después del arduo trabajo decidieron tener juntos una celebración de agradecimiento.

Concluyo con una reflexión sobre mis motivos personales de agradecimiento. Por el difícil tiempo en el que vivimos, todos somos un poco más conscientes de la fragilidad de la vida, que «nuestros días sobre la tierra son como una sombra», y «ciertamente todo hombre, aun en la plenitud de su vigor, es sólo un soplo»; estas palabras parecen tener más sentido que nunca, a razón de un virus o por las innumerables pérdidas que hemos experimentado. Estoy muy agradecida con Dios de poder tener una familia cerca con la cual compartir alimentos preparados con una exquisitez especial, de vivir gozando de la simpleza que hay al sentarse con otros, disfrutar y reír. Por mi vida, por la de mi familia, y la familia que he adquirido en mi itinerante caminar por este país. Definitivamente, este Día de Acción de Gracias quedará grabado en mis más profundos recuerdos.

<sup>1</sup> [www.culturacolectiva.com](http://www.culturacolectiva.com) Alicia Molina. Lo que debes saber sobre el Día de Acción de Gracias. México, oct 10 de 2018.

<sup>2</sup> <https://wallbuilders.com/historical-account-thanksgiving/>. Wall Builders, TX, EUA, Diciembre 31 de 2016.



**REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS – 11:00 AM**

Reuniones de oración / Estudios bíblicos / Consejerías

Contacta a Sergio al (812)325-3488, [slema@socc.org](mailto:slema@socc.org) o

Norma al (317)654-9391 - Facebook @IglesiaHispanaSO

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



**IGLESIA HISPANA**  
SHERWOOD OAKS

Por último, quiero aprovechar este espacio para hacerle saber cómo usted puede contribuir con los objetivos del Centro Comunal Latino. Uno de ellos es proveer un espacio donde los Latinos que residen en el Condado de Monroe, así como los recién llegados, se sientan bienvenidos y accedan a la información sobre los recursos disponibles para la comunidad, y así puedan alcanzar sus metas y satisfacer sus necesidades.

**¿Como puede usted cooperar con El Centro en este momento?**

- Invite a sus familiares, amigos o conocidos recién llegados a contactarnos para darles la bienvenida y registrarlos.
- Si es bilingüe, sea voluntario para asegurar que todas las llamadas que recibimos sean contestadas a tiempo.
- Asista a los programas de salud organizados en nuestra oficina.
- Participe con su familia en los eventos culturales donde El Centro ha sido invitado.
- No dude en comunicarse con nosotros si tiene dudas de salud o busca recursos para la comunidad. Recuerde que aquí usted puede hablar en su propio idioma.

Cada acción de su parte es sumamente apreciada para continuar materializando el sueño de un grupo de Latinas, entre ellas Lillian Casillas, de proveer un espacio donde los Latinos se sientan bienvenidos y escuchados; encuentren información sobre recursos que los ayuden; y se sientan parte de una comunidad más grande. Recuerde el proverbio español que reza: "Un grano no hace granero, pero ayuda a su compañero". Y en mi país dicen: "Grano a grano se llena la gallina el buche".

Cada vez que usted refiere a una persona, ya sea como participante o voluntaria, está contribuyendo enormemente con el Centro, y, por ende, con toda nuestra comunidad latina. Nuestras puertas están abiertas. ¡¡¡Gracias!!!



**INDIANA  
LATINO  
INSTITUTE**



**DÉCIMA CUMBRE ANUAL DE EDUCACIÓN LATINA DE INDIANA VIRTUAL Y FERIA DE COLEGIOS Y CARRERAS** (Más de 25 universidades y empresas)

Sábado, 6 de noviembre / 10 am-12:30pm EST / Virtual

Esta es una gran oportunidad para cualquier estudiante de secundaria (grados 9 al 12) y sus padres. El evento ofrecerá los siguientes talleres:

- Ayuda financiera (FAFSA)
- Ayuda financiera (DACA / Indocumentados)
- Proceso de solicitud de ingreso a la universidad
- Experiencia universitaria de estudiantes - Panel de estudiantes
- Aplicación para la Universidad
- Asistencia Financiera y Becas

**REGISTRO:** Cada estudiante o padre debe registrarse individualmente en este enlace:

<https://ilieducationsummit21virtual.eventbrite.com>



**GANAR PREMIOS:** Cada registro de estudiante les da la oportunidad de GANAR computadoras portátiles, iPads o tarjetas de regalo.

Juntos podemos seguir teniendo un gran impacto, aumentando el acceso a los recursos y la educación superior para los estudiantes de secundaria de Indiana.

-Lillian Casillas



Estamos buscando voluntarios bilingües para ayudar a nuestra comunidad durante la temporada de los impuestos. Entrenamiento disponible gratis. Hay diferentes tipos de certificación. Complete esta aplicación:

<https://www.monroeuinitedway.org/TaxHero>

**CITY OF BLOOMINGTON**  
Departamento para La Comunidad y La Familia

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