

CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

OCTUBRE 2021

NO

A LA VIOLENCIA!
te alejes de todo lo que amas.



No te quedes solo.



Charles Culp dejó su ciudad natal de Vincennes y llegó por primera vez a Bloomington en el otoño de 2005 como estudiante de IU que estudiaba educación secundaria. Encontró trabajo estacional a través del Departamento de Recreación y Parques de Bloomington como consejero en Kid City, y pudo aprender más sobre la ciudad y la cultura más allá de Kirwood y el campus. Charles trabajó como consejero de campamento durante tres veranos mientras trabajaba para completar su título en educación secundaria en IU con especialización en Gobierno, Economía y Perspectivas Históricas.

Después de la universidad, Charles se mudó al sur de Colorado como parte de Americorps. Trabajando con La Puente Home, Charles se convirtió en coordinador de los voluntarios que ayudarían en el refugio para personas sin hogar, el programa para niños, el alcance comunitario, los jardines locales y el banco

de alimentos para la agencia sin fines de lucro.

Después de su estadía en Colorado, Charles trabajó en Memphis, Tennessee durante cinco años, donde ayudó a organizar suministros en el Mid South Food Bank, enseñó en Freedom Preparatory Academy y ayudó a las personas en las calles con Recursos para el Desarrollo Humano.

En 2015, Charles fue contratado como coordinador de carrera en The College Internship Program en Bloomington, donde trabajó durante los últimos cinco años ayudando a los estudiantes en el espectro autista a agudizar sus habilidades para las entrevistas y desarrollar sus currículums.

Charles utilizará su educación, experiencias de vida y la capacitación que obtuvo durante sus viajes para ayudar a representar a la ciudad de Bloomington como embajador fuera del horario laboral. Espera poder ayudar a los necesitados y trabajar con la comunidad local, las empresas y los estudiantes universitarios. ¡Si ves a Charles en el centro de la ciudad, pasa a saludarlo!

Índice:

Editorial.....	p2
Crecimiento	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
Festividades.....	p6
HealthNet.....	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 noviembre 2021 es el 15 de octubre

La Concientización Nacional de Violencia Doméstica del mes de Octubre

Por Jackie Paiz, Consejera del Centro de Crecimiento Humano

Desde 1989, el mes de octubre ha sido La Concientización Nacional de Violencia Doméstica. El periodo sirve para reconocer a los sobrevivientes de violencia doméstica y ser una voz para sus sobrevivientes. La violencia doméstica es un término amplio para describir el comportamiento violento o agresivo dentro del hogar que generalmente involucra el abuso violento de un/una cónyuge o pareja. Este tipo de violencia puede ser física, emocional, o psicológica. La violencia doméstica es frecuente y generalizada en todo el país, pero la mayoría de las veces no se denuncia.

La violencia doméstica puede tener impactos negativos en la salud física (heridas que pueden limitar la movilidad o la capacidad para trabajar), pero también hay una gran cantidad de efectos psicológicos. Los sobrevivientes de violencia doméstica pueden desarrollar trastornos psicológicos como el trastorno de estrés postraumático, pueden experimentar síntomas depresivos, ideación suicida y síntomas de ansiedad. Además, debido a la dependencia financiera posible de sus agresores, es posible que las víctimas de abuso doméstico no puedan abandonar el entorno abusivo.

Debido a los límites sociales de la pandemia de COVID-19, se ve un aumento en los informes de violencia doméstica. Muchas víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica se vieron obligadas a aislarse con sus agresores, lo que las pone en riesgo de sufrir una nueva violencia o una escalada de violencia. Es importante, ahora más que nunca, que seamos defensores de las sobrevivientes de violencia doméstica. También puede ser un defensor de los sobrevivientes de violencia doméstica de diversas formas, cómo ser voluntario en refugios, ayudar a crear conciencia y educación, y ayudar a las personas que son sobrevivientes a acceder a los recursos que necesitan.

Un recurso para sobrevivientes de violencia doméstica en Bloomington que tienen personal que puede hablar español:

- Middle Way House: 338 S Washington St, Bloomington, IN 47401
 - Los servicios incluyen intervención en crisis las 24 horas, refugio de emergencia, defensa legal y personal, planificación de seguridad para sobrevivientes de abuso y agresión, y programas de prevención de violencia.

Un recurso del estado de Indiana:

- <https://icadvinc.org/>





¿QUIERES TOCAR MÚSICA EN VIVO EN LA RADIO COMUNITARIA?

LOCAL 1 EN VIVO está buscando músicos para llevar a cabo un conjunto de treinta minutos en vivo en la radio! Local en vivo se transmite todos los miércoles de 9:30-10PM

Sin audición ni calificaciones. Todos son bienvenidos.
Contacto LOCALLIVE@WFHB.ORG



Existen maneras de programar una cita en español:

- ✓ Mediante la pre inscripción en ourshot.in.gov
- ✓ Las personas que no pueden usar Internet pueden llamar a la Línea de Recursos para Programar Citas de Vacunación en Indiana 2-1-1 y presionar la tecla #3 (para español)
- ✓ Programas Alcance Latino de la Ciudad de Bloomington-Josefa Madrigal 812-349-3860
- ✓ El Centro Comunal Latino - Maritza Álvarez 812-355-7513



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach



Usted tiene derechos constitucionales:

- NO ABRA LA PUERTA si un agente de inmigración está tocando la puerta.
- NO CONTESTE NINGUNA PREGUNTA de un agente de inmigración si el trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho de mantenerse callado.
- NO FIRME NADA sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está afuera de su casa, pregunte al agente si es libre para irse y si dice que sí, váyase con tranquilidad.
- ENTREGUE ESTA TARJETA AL AGENTE. Si usted está dentro de su casa, muestre la tarjeta por la ventana o pásela debajo de la puerta.



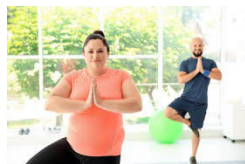
LOS CAMBIOS DE PESO Y LA SALUD

Por Maritza Álvarez

El aumento o disminución del peso sin proponérselo es un signo claro de cambios en nuestro estado de salud. Es importante recordar que las fluctuaciones leves de peso que ocurren diariamente son normales, pero cuando el cambio de peso es rápido y ocurre en un periodo relativamente corto -digamos en unos tres meses- es necesario conocer las causas.

Existen diversas razones para los cambios de peso involuntarios como desequilibrios hormonales, alimentación no balanceada, alto consumo de sal, aumento o disminución del ejercicio, deshidratación, depresión o ansiedad, e incluso enfermedades graves, entre otras. La organización llamada Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) sostiene que el sobrepeso aumenta el riesgo de contraer diabetes, presión alta y accidentes cardiovasculares. Por ese motivo es que El Centro Comunal Latino, la Coordinadora de Programas Latinos de la Ciudad de Bloomington, Josefa Madrigal, la clínica HealthNet, así como otras instituciones en el condado de Monroe trabajamos juntos para orientarte en el cuidado de tu salud. Una de nuestras metas es brindarte información y apoyo para que puedas mantener o recuperar tu salud tanto física como mental, a pesar de las dificultades del diario vivir.

Parte de esta información te la ofrecemos mediante este artículo, que es el segundo de una serie de tres. Si no has leído el primero, dirígete a la oficina # 206 de la Biblioteca Pública del Condado de Monroe, para obtener una copia. Y si tienes sugerencias o preguntas sobre los artículos, estaremos felices de responderte.



Uno de los objetivos principales de los patrocinadores de El Centro, tal como lo mencionamos en el artículo anterior, es enfocarse en las necesidades de salud de cada una de las personas a las que atendemos. Por ello, ofrecemos orientación sobre los siguientes temas:

- Prevención de la diabetes y disminución del riesgo de un accidente cardiovascular
- Detección de cualquier tipo de cáncer en su primera etapa
- Descubrimiento de las causas del aumento o disminución involuntaria de peso
- Guía para disminuir el nivel de estrés
- Reconocimiento de la importancia de observar nuestros hábitos
- Mejora de la nutrición a nivel familiar
- Cuidado bucal y las razones por las cuales es importante visitar al dentista
- Papel de la inmunización contra el Coronavirus
- Vacunación contra los virus respiratorios en invierno
- Consecuencias de tener un alto nivel de glucosa en la sangre
- Reconocimiento de como las experiencias diarias y nuestra relación con otras personas afectan nuestra salud

Asimismo, en El Centro ofrecemos otros servicios como: ayuda personalizada escuchándote sobre aquello que te preocupa, sesiones de tutoría para niños, y servicios de interpretación para tus citas médicas u otras citas. Además, participamos en ferias y programas culturales que facilitan la comunicación entre los latinos y celebran nuestra cultura. Con la ayuda de los participantes, El Centro está contemplando organizar clases de baile para niños una vez que las limitaciones de la pandemia sean superadas. Para los adultos, contamos también con programas sostenidos de caminatas dirigidas, que contribuyen al mantenimiento del peso adecuado para tu salud. Por favor, si estás interesado, llámanos de lunes a viernes al teléfono: 812-355-7513. Si no contesto, deja tu mensaje. ¡Trabajemos juntos en el objetivo de mantener tu salud y la de los miembros de tu familia! Te esperamos.

Correo electrónico: elcentrocomunal@gmail.com, Página Web: <http://elcentrocomunal.com/>

Página de Facebook: [facebook.com/ElCentroComunalLatino/](https://www.facebook.com/ElCentroComunalLatino/)

¡Temporada de fiestas!

Sergio Lema



¿Cómo nos preparamos para las festividades de estos meses?

Llegó septiembre, y el verano quedó en el recuerdo, de ahora en adelante un pensamiento inundará nuestra mente, ¿cómo celebraremos las fiestas? Está por más decir que hay muchas cosas en que pensar para esta temporada, en nuestra comunidad hispana aquí en los Estados Unidos existe la opción de celebraciones nacionales y también celebraciones de nuestros países de origen, y aun cuando festejemos o todas y cada una de las fiestas que vienen por delante de algo estoy seguro esto significa muchas oportunidades para estar con familia y amigos.

Si contemplamos estas fiestas todas tienen algo en común, y esto es un origen espiritual o religioso, la más próxima es el día de los muertos y el siguiente mes acción de gracias y en diciembre navidad, estoy seguro que escuchaste mucha información al respecto, cosas como que Día de los Fieles Difuntos y Todos los nació el día de los muertos, o acción de gracias que es una fiesta muy relacionada con las cosechas y la alegría de tener una buena

cosecha en el año, o finalmente navidad que es celebrada el 25 de diciembre, donde la fiesta que celebraba la natividad o el nacimiento de Jesús, fue unificada con las fiestas de celebración del nacimiento del Sol en otras culturas, así que si muchas fiestas fueron colocadas con el fin de a través del sincretismo puedan ser celebradas por todo el mundo. La razón para mencionar esto es que en la mayoría de nosotros son más que simples celebraciones de comida, familia y amigos, sino simbolizan parte de nuestra identidad, así que cuando planeamos y nos preparamos no solo será una actividad de tradición, sino será una actividad en la que tu corazón está en juego, y no me refiero a las emociones sino a esos fundamentos que están allí como base de nuestra vida, así que quiero compartirte tres maneras en las que podemos prepararnos para las fiestas.

1. Lo primero es que puedas celebrar la vida. Me refiero a que tendemos a tomar mayor valor a aquello que perdimos, entonces descuidamos aquello que tenemos alrededor nuestro, es bueno recordar con honor a quien lo mereció, pero mejor aún es amar, abrazar, servir y honrar aquellos quienes lo merecen y que pueden recibirlo en vida.

2. Independiente de todo la tradición y religión de por medio en las fiestas, ten un corazón agradecido con Dios, piensa que un tiempo en esta tierra y hoy ya no está, aquello que tienes hoy para regocijarte y aquello que aún no has visto pero que realmente será de crecimiento o alegría para tu vida.

3. Este tercer consejo es para navidad, la celebración del 25 de diciembre trata de ayudarnos a recordar el nacimiento del salvador del mundo, puede lo entiendas esto del salvador o es posible que no (con gusto te lo explicare en otra ocasión), pero esta razón es por la que hay tantos regalos, él fue un regalo para todo ser humano, bueno dicho esto te animo a que puedas servir a otros en este día no esperes recibir sino sal de tu comodidad y busca una manera de dar, acércate a recibir el amor de Dios y entregarlo a otros siendo un servidor de otros.



SERVICIO EN ESPAÑOL Domingos 11 am

*Pregunta por nuestros tiempos de oración y estudios bíblicos



Sherwood Oaks Christian Church
2700 E Rodgers Rd Bloomington, IN
Puerta 5. La Capilla / The Chapel



slerna@socc.org
nlandgraff@socc.org



(317)654 9391
(812)325 3488



@IglesiaHispanaSO



ID: 322 736 7244



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

Your Health. Our Passion.

Para más información contacte a:

Nancy Richman, 812-322-1335

**El Centro de salud HealthNet Bloomington da la bienvenida a los pediatras
y expande sus servicios**

El Centro de salud HealthNet Bloomington se complace en dar la bienvenida a nuestra pediatra de tiempo completo la Dra. Shashanka Nethi. Las áreas de interés médico de la Dra. Nehti son la atención a la salud del recién nacido y pediatría en general y del desarrollo. Ella comenzó como pediatra general en HealthNet el mes de julio de 2021, con la visión de desarrollar su práctica y servir a los niños de Bloomington.

Con una subvención de difusión de la iglesia episcopal Trinity, la Dra. Nehti y nuestros otros proveedores incorporarán el programa “Extiende tu mano y lee” (*Reach Out and Read, ROR*) en la atención a la salud pediátrica. Desde el nacimiento hasta los 5 años de edad del niño, en cada visita de control, el proveedor le entregará al bebé, al infante o al niño en edad preescolar un nuevo libro acorde a su desarrollo para que se lo lleve a casa, y hablará con la madre/el padre sobre la importancia de la lectura. El proveedor le mostrará a la madre/el padre cómo interactuar con la historia y las imágenes del libro para ayudar a su hijo a seguir la lectura. Las familias adquieren una comprensión más profunda de la razón por la cual deben hacer de la lectura un hábito diario, y salen inspiradas para acurrucarse con sus niños y un libro. Para el momento en el que niño vaya al jardín de infancia tendrá de 8 a 10 libros nuevos en su “biblioteca personal”. Los libros están disponibles en inglés y español.

La Dra. Nethi se une a nuestros proveedores altamente calificados y compasivos, los doctores Greg Sutliff, Nubia McVey, Theresa McClure y Kristen Bunch, que tratan a niños y adultos con afecciones agudas y crónicas.

HealthNet acepta Medicare, Medicaid, Healthy IN Plan y la mayoría de los seguros comerciales. Además, el Centro de salud ofrece una escala de tarifas reducidas para asegurar que todos puedan costearse la atención médica. HealthNet ha tomado todas las precauciones para que los pacientes se sientan seguros y confiados al acudir al Centro de salud sin preocuparse de la exposición al COVID. Para hacer una cita, por favor llame al: 812-333-4001.

HealthNet: Su salud. Nuestra pasión.

¡Gracias por participar en la Fiesta del Otoño! Nos dio mucho gusto verlos ahí! ¡Gracias a nuestros patrocinadores, voluntarios, y a nuestros participantes!



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach



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



CITY OF BLOOMINGTON
Parks and Recreation



Fiesta del Otoño Sponsor:

City of Bloomington Community and Family Resources Department

City of Bloomington Parks and Recreation

Indiana University Diversity, Equity & Multicultural Affairs

Uptown Cafe

Bub's Burgers and Ice Cream

Monroe County Sheriff's Department

Fiesta Donor:

BJ's Restaurant & Brewhouse

Fiesta Contributor:

The Owlery Restaurant

Bubs Burgers

The Owlery Restaurant

**BJ's Restaurant &
Brewhouse**

CITY OF BLOOMINGTON
Departamento para La Comunidad y La Familia

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