

CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

JULIO 2023

Bienestar Familiar



**Seguridad, salud, oportunidades
para y por nuestras familias.**

Palabras del Editor

Por Ximena Martinez



Querida comunidad Latina de Bloomington,

Reciban un saludo especial de parte del equipo editorial del Boletín Comunitario. Es para mí un gran honor ser la Coordinadora de Alcance Latino y formar parte del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares, donde nos esforzamos por mejorar el bienestar de la comunidad latina en esta maravillosa ciudad. Me llena de orgullo colaborar en la consecución de este objetivo y continuar con los extraordinarios resultados de mi antecesora, Josefa Madrigal.

El gran privilegio de ser la editora del Boletín Comunitario conlleva una mayor responsabilidad. Esta posición me permitirá ayudar a la comunidad latina de Bloomington con un impacto significativo y generando oportunidades en todas las formas posibles. Para nosotros lo más importante son ustedes y continuaremos trabajando para brindarles temas de actualidad y de utilidad en su vida diaria. Asimismo, queremos continuar generando más acercamiento con las asociaciones y colaboradores para trabajar conjuntamente y lograr este objetivo juntos.

Me siento muy agradecida con esta oportunidad y de contar con el apoyo de La Ciudad de Bloomington que me ha recibido con los brazos abiertos desde el primer día al decirme “tenemos mucha suerte de tenerte”, sin embargo, soy yo la afortunada de estar aquí.

En esta edición

Editorial	p2
Importancia de la Salud Preventiva	p3
Los Padres Fundadores de Estados Unidos	p4
Aprendamos Inglés	p5
Algunos datos interesantes de Mariachi.....	p6
Nurse Family Partnership	p7

¿Necesita asistencia de vivienda?

Bloomington Housing Authority trabaja para servir a los ciudadanos de Monroe County, a través de la promoción del acceso a la vivienda y las oportunidades comunitarias. Ofrecemos apartamentos para rentar y vales a familias de bajos ingresos. A través de estas oportunidades de vivienda también ofrecemos servicios de apoyo. Por ejemplo como nuestro programa de Autosuficiencia Familiar y servicios para las familia. Estos programas ayudan a los residentes de nuestras viviendas alcanzar sus objetivos educativos, laborales o personales. Si tiene alguna pregunta sobre los requisitos o desea más información, póngase en contacto con nosotros. Encuentranos en www.bhaindiana.net

* No ofrecemos viviendas de emergencia o de breve duración.*

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:

Ximena Martinez Ruiz
ximena.martinez@bloomington.in.gov
Tel. 812-349-3860
City Hall Building
401 N. Morton Street, Suite 260
Bloomington, IN 47404

Directora: Beverly Calender-Anderson
Diseño: Ximena Martinez
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contribuyentes.

La fecha de cierre para recibir material para el mes de agosto 2023 es el 15 de julio

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1988 a la prevención en salud como aquellas “medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas”. La prevención debe estar basada en el conocimiento de la historia natural de la enfermedad o en cómo evoluciona un proceso patológico cuando no hay intervención médica de por medio .¹

Los servicios preventivos pueden ayudar a prevenir enfermedades y otros problemas de salud, o detectar enfermedades en una etapa temprana cuando es probable que el tratamiento funcione mejor. Si tiene seguro médico son gratuitos cuando recibe atención de un proveedor dentro de la red. La atención médica de rutina incluye exámenes de detección, chequeos y asesoramiento al paciente para prevenir enfermedades u otros problemas de salud .²

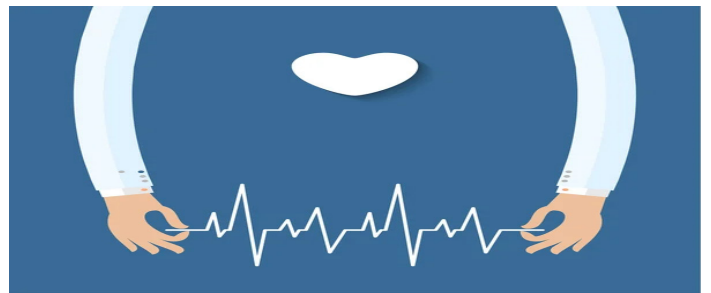
- Beneficios comunes para todos los adultos
- Exámenes de presión arterial
- Exámenes de detección de cáncer
- Examen médico de colesterol
- Asesoramiento dietético
- Inmunizaciones

Beneficios comunes para mujeres y personas embarazadas

- Mamografías de detección de cáncer de mama
- Asesoramiento y apoyo a la lactancia
- Control de la natalidad
- Pruebas de Papanicolaou
- Visitas de bienestar

Beneficios comunes para los niños.

- Evaluaciones de comportamiento
- Exámenes de desarrollo
- Inmunizaciones
- Examen de la vista
- Visitas de bienestar del bebé y del niño sano



LO QUE PUEDE HACER PARA MANTENERSE SALUDABLE³

Además de visitar al proveedor para revisiones de rutina, hay medidas que puede tomar para mantenerse saludable y ayudar a disminuir los riesgos de padecer enfermedades. Si usted ya tiene alguna afección, seguir estos pasos puede ayudarlo a manejarla.

- No fume ni consuma tabaco.
- Haga al menos 150 minutos de ejercicio a la semana (2 horas y 30 minutos).
- Consuma alimentos saludables como frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras, y productos lácteos con contenido bajo de grasa o sin grasa.
- Si toma alcohol, hágalo con moderación.
- Mantenga un peso saludable.
- Siempre use el cinturón de seguridad y los asientos de carro si tiene niños.
- No consuma drogas.

El día 8 de Julio de 11 am a 1 pm estaremos realizando junto al Departamento de Salud del Condado de Monroe un evento de salud preventiva. Regístrese llamando al 812 355 7513, o al correo electrónico elcentrocomunal@gmail.com

En el Centro Comunal Latino podemos ayudarlo a contactarse con un proveedor de salud. No dude en ponerse en contacto con nosotros.

1 <https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>

2 <https://www.cuidadodesalud.gov/es/blog/learn-the-importance-of-preventive-health/>

3 <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001921.htm>

Los Padres Fundadores de Estados Unidos

Por Sandy Lopez

Los Padres Fundadores de Estados Unidos son una figura central en la historia de la nación. Estos hombres visionarios jugaron un papel fundamental en la formación de los principios y valores que sustentan la democracia estadounidense hasta el día de hoy. A continuación, se destacarán algunos de los Padres Fundadores más influyentes y sus contribuciones clave.

George Washington, conocido como el "Padre de la Nación", fue el primer presidente de Estados Unidos. Su liderazgo durante la Guerra de Independencia y su papel en la redacción de la Constitución establecieron las bases para el sistema político y el gobierno del país. Su compromiso con la presidencia en dos mandatos estableció un precedente importante para la transición pacífica del poder.

Thomas Jefferson fue el principal redactor de la Declaración de Independencia y el tercer presidente de Estados Unidos. Jefferson es reconocido por su defensa de los derechos individuales y su visión de una nación basada en la igualdad y la libertad. Además, fue uno de los impulsores de la expansión territorial mediante la compra de la Luisiana a Francia en 1803.

Benjamin Franklin fue un polímata que contribuyó en múltiples campos, como la ciencia, la política y la diplomacia. Fue uno de los firmantes de la Declaración de Independencia y participó en la redacción de la Constitución. Franklin también fue conocido por su labor como embajador en Francia, donde desempeñó un papel crucial para asegurar el apoyo del país en la Guerra de Independencia.

Alexander Hamilton fue un destacado político y economista, y uno de los principales defensores de la ratificación de la Constitución. Como el primer Secretario del Tesoro, Hamilton estableció las bases del sistema financiero y económico de Estados Unidos. Sus contribuciones fueron fundamentales para establecer la estabilidad financiera del país en sus primeros años.

John Adams, el segundo presidente de Estados Unidos, fue un defensor clave de la independencia y jugó un papel fundamental en la redacción de la Declaración de Independencia. Adams también desempeñó un papel destacado en la diplomacia, siendo el primer embajador estadounidense en Gran Bretaña y más tarde el primer vicepresidente del país.

Estos son solo algunos ejemplos destacados de los Padres Fundadores de Estados Unidos. Su visión y liderazgo sentaron las bases para la nación y moldearon los principios sobre los que se construyó el país. Su legado perdura en la actualidad, recordándonos la importancia de los ideales de libertad, igualdad y democracia en la historia de Estados Unidos.



¡APRENDAMOS INGLÉS!

Sergio Lema



Estamos en un mundo cada vez más conectado de un extremo a otro. Un ingrediente de todo este panorama es el idioma inglés, que se ha convertido una habilidad muy necesaria para crecer y acceder a todo lo disponible. Esta realidad no es para nada ajena nosotros la comunidad hispana en Estados Unidos, y es que el aprendizaje del inglés como segunda lengua representa una oportunidad invaluable. En este artículo, quiero hablarte de la importancia de esta habilidad lingüística y cómo puede beneficiar a nuestra comunidad hispana en su proceso de integración en la sociedad estadounidense.

El aprendizaje del inglés no es un capricho o exigencia sino es una herramienta que amplía el acceso a oportunidades educativas, laborales y sociales. Estoy más que seguro que has notado que realidad del desempleo es más baja para los hispanos que dominan el inglés en comparación con aquellos con un dominio limitado del idioma. Ya que hay mayores probabilidades de obtener empleos de mayor remuneración y con mejores condiciones laborales.



La educación es otra área donde el inglés desempeña un papel fundamental. Hay estudios que muestran que los estudiantes hispanos que aprenden inglés tienen un rendimiento académico superior en comparación con aquellos que no lo hacen. El conocimiento del inglés facilita la participación en programas educativos, promueve la interacción con compañeros de otras culturas y mejora las perspectivas de acceso a instituciones de educación superior.

La integración social también se ve favorecida por contar con la segunda lengua. Hablar el idioma del país de residencia fortalece los lazos con la comunidad local y fomenta la participación cívica. Es innegable que si contamos con un entendimiento del idioma la barrera de lenguaje ya no será un obstáculo para poder contribuir a la comunidad. Además, el conocimiento del inglés facilita la comunicación con profesionales de la salud, autoridades gubernamentales y otros servicios esenciales del día a día.

Existen muchos recursos para el aprendizaje del inglés que son accesibles en nuestra comunidad. Programas educativos, instituciones comunitarias y en línea ofrecen cursos y herramientas para ayudar a los hispanos a desarrollar sus habilidades lingüísticas. **En Bloomington contamos con programas ofrecidos en Broadview Learning Center, VITAL (ofrecido en la Monroe County Public Library) y también nosotros con Iglesia Hispana te ofrecemos la oportunidad de participar en ¡Aprendamos inglés! donde podrás practicar y aprender inglés, en un curso enfocado en la conversación.** Este curso iniciará a finales de agosto del 2023. Si tienes interés te animamos a estar en contacto con nosotros.

El aprendizaje del inglés como segunda lengua representa una oportunidad invaluable para ti, pero también a la comunidad hispana en Estados Unidos. El conocimiento de este idioma facilita la inserción laboral, el acceso a la educación y la integración social. Por ello es fundamental que podamos aprovechar las oportunidades que existen para el aprendizaje de esta segunda lengua, ya que conocerla significa un incremento dramático en las oportunidades y en la calidad de vida. Como dijo Nelson Mandela: **"Si hablas con una persona en un idioma que entiendes, llegarás a su cabeza. Si le hablas en su idioma, llegarás a su corazón"**.



Reuniones todos los domingos 11AM EN ESPAÑOL

Reuniones de oración
Estudios bíblicos
Consejerías

Preguntas? Contacta a Sergio Lema al (812)325-3488 o Norma Landgraff al (317)654-9391 - Facebook: @IglesiaHispanaSO 2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401

Algunos datos interesantes del Mariachi

Por Iván Maceda

Internacionalmente, la música de mariachi es la más representativa de la cultura mexicana. Si bien es cierto que existen muchos otros géneros de música mexicana, aquí en los Estados Unidos esta música se ha vuelto no solo representativa de México, sino también de Latinoamérica.

El mariachi, como representación de la cultura latinoamericana en Estados Unidos es un fenómeno sociocultural semejante a lo que sucede con la celebración del día 5 de mayo. En México, el 5 de mayo es una fecha en la que se conmemora el triunfo del ejército mexicano en Puebla contra el ejército del segundo imperio francés en el año de 1862. Pero por alguna razón, que por la brevedad de este espacio no voy a exponer, esta celebración se ha vuelto una expresión de latinidad en Estados Unidos.

En mi opinión, lo mismo ocurre con la música de mariachi. Es decir, por lo menos aquí en los Estados Unidos, al escuchar al mariachi también se piensa en Latinoamérica. Tanto canciones como algunos de los ritmos de otras latitudes latinoamericanas han emigrado al género del mariachi, haciendo que las personas latinoamericanas también encuentren elementos de identidad en esta expresión artística y cultural. El valor cultural del mariachi y su música fueron reconocidos por la UNESCO en 2011 como patrimonio intangible de la humanidad.

La palabra mariachi tiene un origen controversial. La hipótesis más conocida y completamente desacreditada es la que dice que mariachi es una distorsión de la palabra "mariage" de origen francés. Sin embargo, investigadores descubrieron en fuentes primarias como la carta de Cosme Santa Anna de 1852, que el término mariachi ya había sido usado y existido desde "tiempos inmemoriales" Por lo tanto es imposible que la palabra mariachi haya sido adoptada debido a la invasión francesa de la que hablamos al principio de este artículo en 1862. La hipótesis más aceptada es que la palabra mariachi proviene del Coca, una lengua indígena de la zona central de Jalisco ya extinta. También existen otros textos que señalan que la palabra mariachi se usaba para indicar una región de México desde los inicios de 1800.



Iván Maceda es egresado de IU. Obtuvo una maestría en guitarra y realizó estudios de doctorado en Educación Musical. Es director del Mariachi Internacional de Bloomington. Si quiere saber más y/o unirse a este grupo, contáctelo vía correo electrónico: mariachibloomington@gmail.com o texto: 9093428835

El próximo 15 de julio la Asociación Nurse Family Partnership celebrará el evento Defensa de la Madre y el Bebé. El propósito de este evento es informar a las personas sobre las disparidades en la atención médica entre las mujeres embarazadas pertenecientes a minorías. Asimismo, se informará a las mujeres de color sobre cómo podemos defendernos en un entorno de atención médica. Este evento promueve la diversidad por lo que se espera la representación de la comunidad hispana y de color.

PRESENTADO POR
NURSE FAMILY
PARTNERSHIP

APOYANDO A LAS MADRES



333 E MILLER DR BLOOMINGTON,
INDIANA 47401
CONFERENCE ROOM
Julio 15, 2023 - 12 PM a 3 PM

- DISCUSION SOBRE LA SALUD MATERNA EN MUJERES EMBARAZADAS Y ADOLESCENTES
- CENTRARSE EN ABOGAR POR UNA MISMO DURANTE LAS VISITAS CON CITA
 - DISPARIDADES EN LA ATENCIÓN MÉDICA ENTRE MUJERES DE MINORÍAS
 - DISCUSIÓN SOBRE LA LACTANCIA MATERNA POR WIC Y LACTATION CONSULTOR
 - PROPORCIONAR RECURSOS A LAS MADRES EN LOS SERVICIOS DE DOULA POR EL CENTRO DE PARTO TANDEM
 - PERMITIR QUE LAS MADRES CUENTEN SUS HISTORIAS, EXPERIENCIAS, PREGUNTAS E INQUIETUDES



HABRÁ COMIDA
BOLSAS DE REGALO PARA LAS MAMÁS
RIFA
ACTIVIDADES DIVERTIDAS!

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, JULIO 17, 2023 | 2 A 4 PM
Y CADA TERCER LUNES DE CADA MES

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.

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

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