



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

ENERO 2024



PALABRAS DEL EDITOR

POR XIMENA MARTINEZ



Querida comunidad Latina de Bloomington,

El inicio de año representa una oportunidad única para reconectarnos con nosotros mismos y tener un nuevo comienzo, con más energía y fortaleza. El año nuevo es también una oportunidad más para convertir la vida, el hogar, el trabajo en algo distinto. Esto no necesariamente significa volver a empezar, sino empezar a crear. Puedes comenzar reflexionando con lo siguiente:

1. ¿Qué es lo que más me gusta de mi vida diaria?
2. ¿De qué necesitaba un descanso este año?
3. ¿Cuál es mi propósito de vida?
4. ¿Cuáles son mis metas para este año?
5. ¿Qué hábitos me gustaría implementar en mi vida?

Te invito a planear el camino a seguir para alcanzar tus metas y que los deseos de un buen año no se queden en solo eso, buenos deseos, sino en acciones de lucha.

En esta edición:

Editorial	p 2
Año Nuevo	p 3
2024 Te Voy Con Todo	p 4
La Prediabetes, Oportunidad de Prevenir Diabetes Tipo 2	p 5
La Relación entre el Desapego y el Orden	p 6
Programa de Regalos Navideños	p 7
Cambia a la versión digital del Boletín Comunitario	p 8



Boletín Comunitario es una publicación en español del Departamento de Recursos para la Familia y la Comunidad 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 el Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir con información, por favor comuníquese con nosotros.

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

Directora: Beverly Calender-Anderson
Diseño: Norma Landgraft
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contibuyentes.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de febrero del 2024 es el 15 de enero.



EMPEZAR DE NUEVO

La celebración del Año Nuevo es una tradición milenaria que ha evolucionado a lo largo de la historia y está llena de fascinantes eventos. Una de las primeras conmemoraciones documentadas se remonta a la antigua Babilonia, alrededor del 2000 a.C. Allí, se llevaba a cabo una festividad denominada Akitu, que marcaba la renovación del poder de los dioses y el inicio de un nuevo año.

En el año 46 a.C., Julio César introdujo el calendario juliano, estableciendo el 1 de enero como el primer día del año en honor a Jano, el dios romano de las puertas y los comienzos. Desde entonces, el Año Nuevo se ha festejado en esta fecha en gran parte del mundo occidental.

Durante la Edad Media, la Iglesia Católica intentó eliminar las festividades paganas asociadas con la celebración del Año Nuevo, pero las tradiciones perduraron en diferentes formas. En algunos países europeos, como Escocia, la celebración de Hogmanay se convirtió en una festividad importante, llena de rituales para alejar los malos espíritus y augurar buena suerte para el nuevo año.

En tiempos más recientes, la celebración del Año Nuevo ha adquirido un carácter global con diversas tradiciones y costumbres, desde las coloridas celebraciones en China con fuegos artificiales hasta las fiestas en Times Square en Nueva York con la icónica caída de la bola luminosa.

INDEPENDIENTEMENTE DE LAS DIFERENCIAS CULTURALES, LA LLEGADA DEL AÑO NUEVO CONTINÚA SIENDO UN **MOMENTO DE REFLEXIÓN, ESPERANZA Y RENOVACIÓN EN TODO EL MUNDO**, MARCANDO EL INICIO DE UN NUEVO CICLO Y OFRECIENDO LA OPORTUNIDAD DE EMPEZAR DE NUEVO.



ACÉRCATE AL DIOS DE LO IMPOSIBLE!



PLAN

Probablemente no soy el primero en decirte esto, pero ¡Feliz año nuevo! Imagino que ya recibiste varios de estos en los pasados días, pero uno más nunca es malo ¿verdad? Esta temporada es una de las que más disfruto en el año ya que todos aprovechamos de un cierto empuje que nos entrega la esperanza de un nuevo año, ya sea que sólo por motivación del inicio del 2024 o por las tradiciones que celebramos al finalizar y despedirnos del año viejo estamos motivados.

Es más, entre las varias tradiciones como contar dinero, subir las escaleras de la casa, caminar con las maletas, comer unas uvas, o hasta usar ropa interior de colores, forman coctel de motivación y sueños que nos hacen ver con los mejores ojos lo porvenir y, ciertamente, mi deseo no es quitar de ti esa motivación, solamente animarte un poco más y darle filo a tus ideas para que puedas alcanzar esos anhelos.

Cada año al parecer también es tradición cambiar o modificar las metas que hicimos, como por ejemplo, la meta que colocamos fue ahorrar 1,000 dólares y al llegar al fin del año quitamos un cero quedando en 100 dólares. O dijimos llegar al trabajo temprano y ahora sólo es llegar al trabajo (te invito a que pienses en otras gracias). Ciertamente la pregunta es ¿por qué nos sucede esto? ¿Será que no somos buenos o capaces, será que nos jugó mal la fortuna, o será que simplemente no era algo para nosotros? Existen muchas maneras en las que deseamos responder, pero aquí te invito a tomar dos consejos para que al finalizar el 2024 no estés borrando números ni palabras de tus metas.

Un gran consejo que la escritura nos da se encuentra en Lucas 14 donde Jesús dice una frase que usa de ejemplo pero que contiene una veracidad increíble, **“Si alguno de ustedes quiere construir una torre, ¿acaso no se sienta primero a calcular los gastos, para ver si tiene con qué terminarla? De otra manera, si pone los cimientos y después no puede terminarla, todos los que la vean comenzarán a burlarse de él”**. Creo que este es un gran consejo para nuestras vidas iniciando este nuevo año, anhelando estos deseos, haz un plan en el que puedas saber que no sólo son ganas de alcanzar sino hay pasos reales, simples y sencillos, alcanzables que te ayudarán a cumplir tus metas en este 2024.

Si el primero fue bueno el segundo es mejor. **Acércate al Dios de lo imposible**, déjame aclararlo, no es el genio de la lámpara quien cumplirá tus deseos, es **el Dios de la biblia que puede ayudarte a mejorar esos sueños para alcanzar unos mejores aún**. Quiero contarte que a lo largo de los relatos de las escrituras Dios habla mucho de su capacidad y voluntad para hacer lo imposible posible, pero al mismo tiempo habla mucho de que esto sucede cuando hay una relación cercana con Él. Realmente el segundo consejo es una invitación a que puedas acercarte a Él, pero como mencioné, no como al genio buscando deseos, sino como a un amigo o a un padre buscando aprender y ser guiado, no bajo tu modelo de amistad si no a su manera, y verás como **el 2024 será un año que tendrá sabor a una nueva vida**.

Reuniones todos los domingos 11AM – EN ESPAÑOL

Reuniones de oración / Estudios bíblicos / Consejerías
Preguntas? Contacta a Sergio Lema al (812)325-3488 o
Norma Landgraft al (317)654-9391 - Facebook: @IglesiaHispanaSO
2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

LA PREDIABETES - OPORTUNIDAD DE PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

POR ANA CORDERO



La temporada de fiestas ha terminado y es el momento ideal para fijarnos nuevas metas y empezar a construir nuestros sueños. Empieza un nuevo año y el cuidado de **nuestra salud debe ser una prioridad**. La salud preventiva es básica para evitar problemas que nos impidan realizar nuestros objetivos. Por esta razón es necesario poner atención a uno de los mayores problemas en nuestra comunidad.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una afección grave en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal, pero todavía no han llegado a niveles lo suficientemente altos para que se diagnostique diabetes tipo 2. Aproximadamente **96 millones de adultos en los EE. UU. —más de 1 de cada 3— tienen prediabetes**. Entre ellos, más del 80% no sabe que la tiene. La prediabetes lo pone en mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2, enfermedad del corazón y derrame cerebral.

¿Qué causa prediabetes?

El páncreas produce una hormona llamada insulina que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que éstas la usen como energía. Si usted tiene prediabetes, las células de su cuerpo no responden a la insulina de manera normal. Para tratar de hacer que respondan, el páncreas produce más insulina, pero no podrá mantener el ritmo y los niveles de azúcar en la sangre subirán, lo cual crea las condiciones propicias para la prediabetes y para que tenga diabetes tipo 2 en el futuro.

Signos y síntomas

Se puede tener prediabetes durante años sin ningún síntoma claro, por lo que frecuentemente no se detecta hasta que aparecen problemas de salud graves, como diabetes tipo 2. Es importante que hable con su médico para que le revise los niveles de azúcar en la sangre si tiene alguno de los factores de riesgo de prediabetes, que incluyen:



Factores de riesgo:

- Tener **sobrepeso**.
- Tener 45 años o más.
- Tener uno de los padres o uno de los hermanos o hermanas con diabetes tipo 2.
- Hacer actividad física menos de tres veces a la semana.
- Haber tenido alguna vez diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o haber dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- Tener síndrome del ovario poliquístico.

La raza y el grupo étnico también son factores: los afroamericanos, los hispanos o latinos, los indoamericanos, los nativos de las islas del Pacífico y algunos asiático americanos tienen un riesgo más alto.

Se puede hacer una sencilla prueba de azúcar en la sangre para averiguar si tiene prediabetes.

Prevención de la diabetes tipo 2

Si usted tiene prediabetes, con bajar un poco de peso (si tiene sobrepeso) y hacer actividad física regularmente puede reducir su riesgo de tener diabetes tipo 2. Hacer actividad física con regularidad significa caminar rápidamente o hacer una actividad similar durante por lo menos 150 minutos a la semana. Eso equivale a solamente 30 minutos al día, cinco días a la semana.

En El Centro Comunal Latino estamos para apoyarte en 303 Kirkwood Avenue, llámanos al (812) 355-7513 o escríbenos a elcentrocomunal@gmail.com

1 <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/prediabetes.html>

LA RELACIÓN ENTRE EL DESAPEGO Y EL ORDEN

POR FLORY CASANOVA



Una de las razones por las que vivimos en desorden es por la acumulación de objetos a los que NO damos uso, pero que conservamos "POR SI ACASO". Esta común expresión refleja **EL APEGO** que sentimos por los objetos, que no es más que **MIEDO** a no tenerlos después o **SENTIR CULPA** en el caso de aquellos que nos regalaron o heredamos.

Tenemos creencias limitantes como: "y si después lo necesito", "es que lo compré y gasté plata en él", "me lo regaló una persona especial y aunque no me gusta me da vergüenza salir de él", "es que si lo regalo me quedo sin nada". La lista de excusas para conservar objetos sin uso o, incluso, que nos causan malestar, puede ser muy larga.

Acumulamos cosas por miedos: miedo al vacío, miedo a no tener, a quedarnos sin nada, miedo a ser juzgados, autocrítica. Conservamos esos objetos que sobran y en muchos casos no nos sirven para nada, por apego. Esto solo nos da la idea de que tenemos mucho, pero a la hora de necesitar algo, no lo encontramos debido al desorden y, entonces, hay que salir a comprarlo.

Realmente la parte más exigente de vivir en orden es **empezar a desapegarse de los objetos**. Atravesar esa barrera nos genera un desgaste emocional que pasa por la culpa, el juicio, el miedo, la autocrítica. Es por eso que, ante todo, hay que tomar la decisión de querer mejorar nuestra calidad de vida.

Una buena manera de empezar es **aprender a VIVIR EN ORDEN** y una de las principales lecciones de esta filosofía de vida, es el desapego a los objetos y a las creencias. Es decir, no sólo a las posesiones materiales, sino también a las inmateriales, como nuestros pensamientos, nuestras preciadas ideologías, nuestros recuerdos e incluso experiencias, que podrían estar manteniendo nuestras mentes en desorden y consecuentemente nuestros entornos.

¿POR DÓNDE PODRÍAMOS INICIAR LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO?

Mi propuesta es empezar por lo que pudiera resultarnos más fácil, aquí te dejo un check List:

Revistas.	Libros que ya leímos.	Sábanas y toallas con notable desgaste.
Recuerdos de fiestas.	Envases plásticos o de aluminio.	Ropa y Ollas sin uso.
Platos, vasos y tazas con fracturas.	Repuestos usados	Medicinas que ya no tomas.
Accesorios en mal estado como correas, carteras, zarcillos, pulseras, zapatos.	Juguetes que nuestros hijos ya no usan.	Aprovecha de deshacerte de adornos navideños que no usaste esta Navidad.

Otra manera de verlo, es pensar en los árboles que pierden prácticamente todas sus hojas cada otoño, pasan desnudos el invierno y milagrosamente entre verano y primavera vuelven a tener todo su follaje. También sabemos lo que es indispensable, como la poda en nuestras plantas de jardín y frutales para que se regeneren, fortalezcan y produzcan mejores flores y frutos.

Dios o la vida nos habla de muchas maneras, veamos nuestras casas como un hermoso árbol que da frutos, pero que hay que podar periódicamente para optimizar las nuevas cosechas.

Soltemos cosas con la confianza de que tenemos suficiente y, que si las ponemos a circular, activamos la ley del DAR Y RECIBIR.

La cuestión no es tirarlo todo a la basura, sino conseguir que nada nos controle e ir desprendiéndonos amorosamente de todo aquello que esté de más en nuestros espacios y en nuestra mente.

"APRENDE A NO APEGARTE A LAS COSAS E INCLUSO A LOS PENSAMIENTOS EN TU MENTE, PORQUE ESO ES LO QUE TE HARÁ LIBRE"

PROGRAMA DE REGALOS NAVIDEÑOS

POR LATINO PROGRAMS AND OUTREACH



Latino Programs and Outreach



HOLIDAY ASSISTANCE PROGRAM 2023



TOGETHER WE WERE ABLE TO
BRIGHTEN THE HOLIDAY SEASON
FOR 130 LATINO KIDS THIS YEAR.
THANK YOU SO MUCH FOR YOUR
GENEROSITY!





Boletín Comunitario

¿TE GUSTARÍA CAMBIAR AL BOLETÍN COMUNITARIO DIGITAL?

Para inscribirte o actualizar tus datos, escanea con tu celular el código QR o visita <https://bloomington.in.gov/latino>



Estamos buscando fondos para las siguientes cosas:

1. Bicieletas
2. Uniformes

Para mas informacion, mandanos un correo a sbrenao@iu.edu o llamanos a 570-939-4662



MEZCLA gofundme link
BUSCANDO FONDOS DE PATROCINIO



Mezcla es un equipo ciclista de estudiantes latinos de la Universidad de Indiana. Están entrenando para calificar para la carrera de Little 500.

FITNESS EN INVIERNO

EN EL PARQUE

Enero 9 - Marzo 27

**ADENTRO DEL SWITCHYARD
PARK PAVILION**

***Tai Chi* Lunes, 7-8 p.m.**

NO TAI CHI EN ENERO 15

***ZUMBA* Martes, 7-8 p.m.**

***Belly Dancing Fitness* Miércoles, 6:30-7:30 p.m.**

**NO ES NECESARIO REGISTRARSE
PARA TODAS LAS EDADES**

**\$10/CLASE O \$90/10-CLASES CON PASE
PASES EXPIRAN DICIEMBRE 31, 2024.**



**ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA
MÁS CLASES DE FITNESS AL
AIRE LIBRE**

[HTTPS://BTON.IN/CVPBV](https://bton.in/cvpbv)

MONROE COUNTY MINISTERIOS UNIDOS

Nuestra empresa lo está llevando a una gente regular y común necesita por los servicios.

DOS PROGRAMAS EMBLEMÁTICOS, UNA MISIÓN

ALIMENTO DESPENSA

El Centro de Autosuficiencia proporciona asistencia con necesidades básicas y financieras, así como mentoría de movilidad económica a través del programa "Your Path". El énfasis del centro de Autosuficiencia es ayudar a las familias donde puedan enfocarse en metas a largo plazo hacia la autosuficiencia.

Los servicios incluyen:

- Alimento Despensa
- Bono de Ropa
- Asistencia de alquiler de emergencia
- Pañales y toallitas
- Entrega de comestibles
- Artículos de limpieza e higiene
- Almohadillas y tampones
- ¡Estamos aquí para escucharte!

CENTRO DE APRENDIZAJE TEMPRANO COMPASS

Compass es un centro de aprendizaje temprano acreditado por NAEYC que atiende a 84 niños entre las edades de 1 a 5 años, ofreciendo becas de matrícula basadas en la necesidad y una escala de tarifas móviles para las familias, además de aceptar cupones de CCDF y "On My Way Pre-K".

Nuestros maestros utilizan el marco del Currículo Creativo para apoyar el desarrollo cognitivo de nuestros niños junto con la práctica de la disciplina consciente para garantizar que nuestros graduados estén listos para su primer día de jardín de infantes.



UN ENFOQUE GENERACIONAL

Monroe County Ministerios Unidos es único en el condado de Monroe por su enfoque intergeneracional para romper el ciclo de la pobreza. Nuestros dos programas trabajan juntos para ayudar a las familias en todos los niveles, desde la educación temprana hasta la edad adulta.

PARA CONECTAR CON NOSOTROS

(812) 339-3429
mcum@mcum.org
www.mcum.org

827 W 14th St.
Bloomington, IN 47404





JOIN OUR TEAM WE ARE HIRING

Postpartum Doula



Qualifications:

- ✓ Passion for helping families
- ✓ Willing to learn new skills
- ✓ Bilingual and/or overnight availability preferred

Benefits:

- ✓ Flexible Schedule
- ✓ Work and Life Balance
- ✓ Potential for full time hours

Apply now!

Send your resume to:

admin@tandembloomington.org



Que necesitas para obtener una tarjeta de la biblioteca

PASOS

- 1 Completa el formulario de registro en mcpl.info/librarycard
- 2 Luego, un miembro del personal de MCPL:
 - a. Verificara su nombre y dirección
 - b. Crea una cuenta de patron para ti
 - c. Emitirá una tarjeta de la biblioteca
- 3 ¡Firma tu tarjeta de la biblioteca para hacerlo oficial!



Monroe County Public Library

Downtown Library
303 E. Kirkwood Ave.
Bloomington, IN 47408
(812) 349-3050

Ellettsville Branch
600 W. Temperance St.
Ellettsville, IN 47429
(812) 876-1272

Southwest Branch
890 W. Gordon Pike
Bloomington, IN 47403
(812) 349-3110

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!

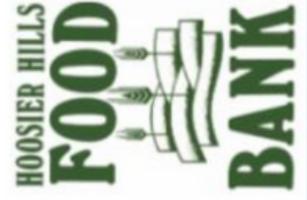
LUNES, ENERO 15, 2024
2 A 4 PM

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