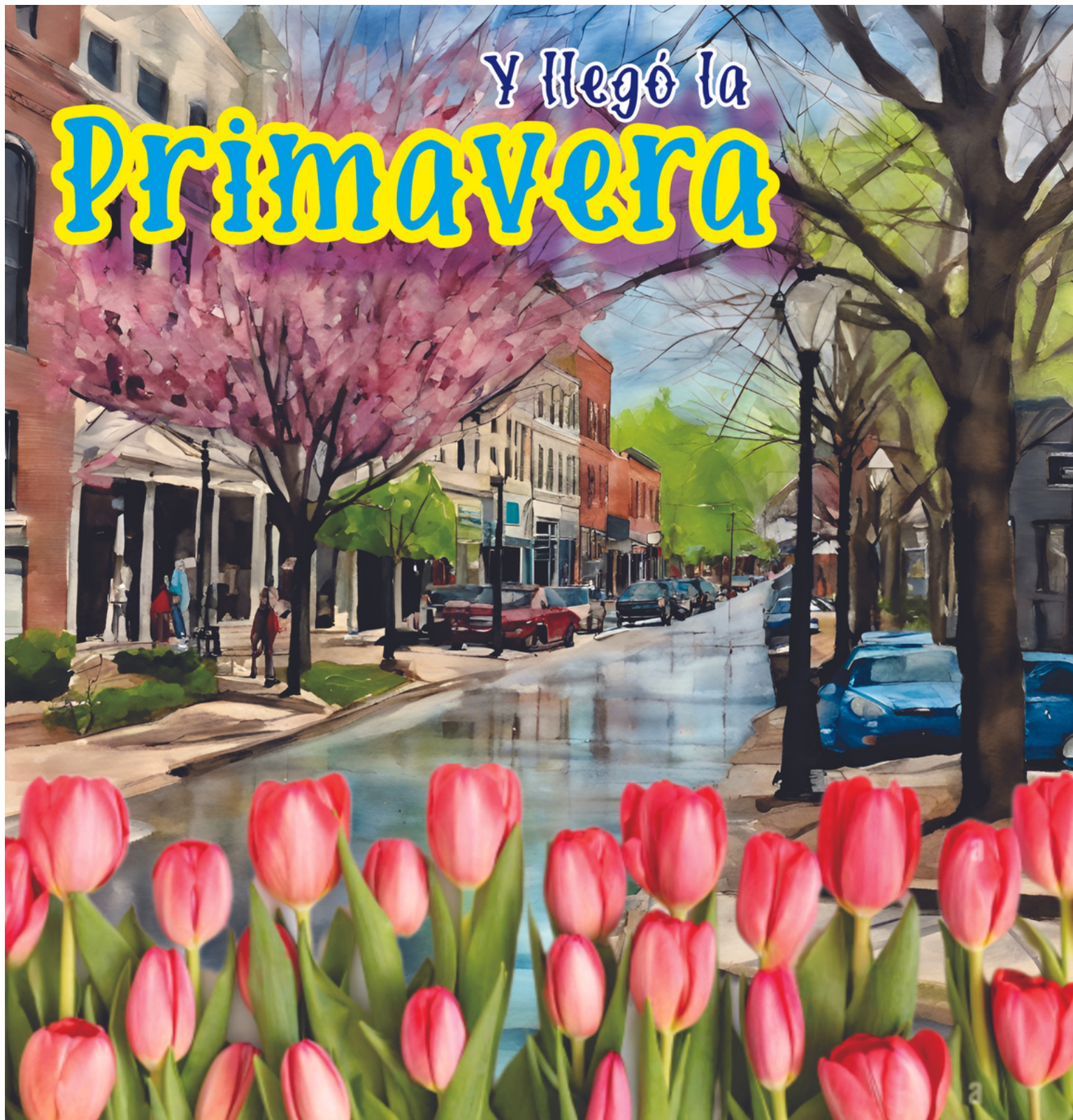




CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

MARZO 2024





Querida comunidad Latina de Bloomington,

Sin duda, la primavera es una alegría para muchos. Se siente milagrosa. Los días más largos y una mayor exposición al sol pueden mejorar nuestro estado de ánimo sin esfuerzo. Todo empieza a florear, las temperaturas comienzan a elevarse. Es un período alegre, de frescura, y con una energía especial.

Si bien es hermosa, la primavera también es una época de clima tumultuoso, con lluvia durante días, otros con calor, y unos menos con frío. La primavera, como la vida, no transcurren de forma uniforme, sino como una sucesión de eventos, de manera cíclica, alternada por periodos de equilibrio y crisis.

Cada estación tiene características muy peculiares. Notar y celebrar lo que sucede con el clima, la temperatura, los animales, los árboles y el ambiente en general puede ayudarnos a estar más centrados y conectados. Dejarse alinear con la primavera también puede significar hacer espacio para sentir la complejidad del cambio, darse la oportunidad de renacer, y de emprender nuevos comienzos.

## En esta edición:

|   |      |
|---|------|
| Editorial .....                                     | p 2  |
| Los Desafíos de las Alergias Primaverales.....      | p 3  |
| La Esperanza de la Primavera .....                  | p 4  |
| Día Internacional de la Mujer .....                 | p 5  |
| Bienestar Mental y la Llegada de la Primavera ..... | p 6  |
| Reconocimiento .....                                | p 7  |
| Con agradecimiento .....                            | p 8  |
| El Orden y la Verdad .....                          | p 10 |

# PRIMAVERA



**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  
Bloomington, IN 47404

**Directora:** Beverly Calender-Anderson  
**Diseño:** Norma Landgraff  
**Portada:** Israel Ruz  
Gracias a todos nuestros contibuyentes.  
La fecha de cierre para recibir material para el mes de abril es el 15 de marzo.



# LOS DESAFÍOS DE LAS ALERGIAS PRIMAVERALES

POR SANDY LÓPEZ

La llegada de la primavera trae consigo la promesa de días más largos, temperaturas más cálidas y una explosión de color en la naturaleza. Sin embargo, para muchas personas, también significa el comienzo de la temporada de alergias primaverales, una época en la que el polen y otros alérgenos ambientales pueden desencadenar una variedad de síntomas incómodos y, en ocasiones, graves. Es crucial entender los riesgos asociados con estas alergias, así como los tratamientos disponibles y las medidas preventivas que se pueden tomar para mitigar su impacto.

## RIESGOS:

Las alergias primaverales pueden presentar una serie de riesgos para la salud, que van desde síntomas leves hasta complicaciones más graves. Los principales riesgos incluyen:

- 1. Síntomas molestos:** Estornudos, picazón en los ojos, secreción nasal, congestión nasal y tos son algunos de los síntomas comunes experimentados por aquellos que sufren de alergias primaverales. Estos síntomas pueden interferir con las actividades diarias y disminuir la calidad de vida.
- 2. Asma:** Para las personas con asma, la exposición a alérgenos primaverales puede desencadenar ataques de asma, que pueden ser potencialmente peligrosos y requerir atención médica inmediata.
- 3. Fatiga y malestar general:** La persistencia de los síntomas alérgicos puede provocar fatiga crónica y malestar general, lo que afecta la salud y el bienestar emocional.

## TRATAMIENTOS:

Afortunadamente, existen varios tratamientos disponibles para ayudar a controlar los síntomas de las alergias:

- 1. Antihistamínicos:** Pueden ayudar a aliviar los síntomas como la picazón, estornudos y secreción nasal al bloquear la acción de la histamina, una sustancia química liberada por el sistema inmunológico durante una reacción alérgica.
- 2. Descongestionantes:** Los descongestionantes pueden ayudar a reducir la congestión nasal y mejorar la respiración al reducir el tamaño de los vasos sanguíneos en la nariz.
- 3. Corticosteroides nasales:** Los aerosoles nasales de corticosteroides pueden reducir la inflamación en la nariz y los senos paranasales, ayudando a aliviar la congestión.
- 4. Inmunoterapia:** Para aquellos con alergias graves y persistentes, la inmunoterapia, también conocida como "vacunas contra la alergia", puede ser una opción. Este tratamiento implica la exposición gradual a cantidades crecientes de alérgenos para desensibilizar el sistema inmunológico y reducir la gravedad de las reacciones.

## SOLUCIONES:

Además de los tratamientos médicos, hay varias medidas que se pueden tomar para reducir la exposición a los alérgenos primaverales y minimizar los síntomas:

- 1. Monitorear los niveles de polen:** Estar al tanto de los pronósticos de polen puede ayudar a planificar actividades al aire libre y tomar precauciones adicionales.
- 2. Limitar la exposición:** Pasar más tiempo en interiores durante los días de alta concentración de polen puede ayudar a reducir la exposición y disminuir la gravedad.
- 3. Usar mascarillas:** Pueden ayudar a filtrar el polen y otros alérgenos del aire, especialmente durante actividades al aire libre como cortar el césped o hacer jardinería.
- 4. Mantener la casa limpia:** Limpiar regularmente la casa, aspirar y lavar la ropa de cama con agua caliente puede ayudar a reducir la cantidad de alérgenos en el hogar.



Aunque las alergias primaverales pueden representar un desafío para muchas personas, con el tratamiento adecuado y las medidas preventivas, es posible controlar los síntomas y disfrutar de la temporada al aire libre. Es importante consultar a un médico para obtener un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento personalizado que se adapte a tus necesidades.





**LA ANALOGÍA DE LA PRIMAVERA NOS RECUERDA QUE, INCLUSO EN MEDIO DE LA DESOLACIÓN, DIOS ESTÁ OBRANDO SILENCIOSAMENTE PARA TRAER RENOVACIÓN Y RESTAURACIÓN.**

En medio de la oscuridad y del frío del invierno, la naturaleza guarda un mensaje de esperanza. A medida que las hojas caen y la tierra se cubre de blanco, podemos encontrar consuelo en la promesa de que los días más cálidos y luminosos llegarán. Esta transición estacional, de la desolación invernal a la renovación primaveral, refleja una verdad profunda sobre la vida y la fe: la esperanza en Dios nos sostiene durante los tiempos difíciles, recordándonos que las pruebas son temporales y que un nuevo amanecer siempre está en camino.

El **invierno**, con su paisaje helado y sus días cortos, puede representar períodos de desafío y aflicción en nuestras vidas. Enfrentamos momentos de pérdida, dolor y lucha que nos envuelven en una sombra de desesperanza. Sin embargo, al igual que la naturaleza se transforma gradualmente durante la transición del invierno a la primavera, nuestra fe nos enseña que los tiempos difíciles también pasarán.

La analogía de la **primavera** nos recuerda que, incluso en medio de la desolación, Dios está obrando silenciosamente para traer renovación y restauración. Así como las semillas permanecen ocultas bajo la tierra durante el invierno, nuestra esperanza en Dios radica en la certeza de que hay un propósito divino en nuestras pruebas. A medida que confiamos en Él, nuestras dificultades se convierten en oportunidades para crecer en fortaleza, perseverancia y fe.

**La primavera es un recordatorio tangible de la fidelidad de Dios.** Los brotes verdes que emergen y los campos florecientes proclaman Su poder para traer vida donde una vez hubo desolación. Del mismo modo, en nuestras vidas, Dios nos sostiene y nos fortalece en medio de nuestras luchas, llevándonos de la oscuridad a la luz.

La esperanza en Dios no niega la realidad del sufrimiento, sino que trae **consuelo y fortaleza** en medio de él. Nos recuerda que, al igual que la primavera sigue al invierno, hay un tiempo para cada temporada en nuestras vidas. **Las pruebas pueden ser temporales, pero el amor y la gracia de Dios son eternos.**

En los momentos más oscuros, cuando el invierno parece interminable, recordamos las palabras del Salmo 30:5: **"Porque su enojo dura un instante, pero su favor dura toda la vida; por la noche durará el lloro, y por la mañana vendrá la alegría"**. Confiando en la promesa de Dios, encontramos consuelo en la certeza de que la luz de la esperanza brillará nuevamente sobre nosotros.

En conclusión, la transición del invierno a la primavera es más que un fenómeno natural; es un recordatorio de la esperanza que tenemos en Dios. A través de todas las estaciones de la vida, podemos confiar en Su amor inquebrantable y en Su poder para traer belleza de la desolación. En la espera paciente y la confianza firme, encontramos consuelo en la promesa de que, al final, la primavera siempre llegará.

**Reuniones todos los domingos 11AM – EN ESPAÑOL**

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



**IGLESIA  
HISPANA**  
SHERWOOD OAKS





## FINANCIAR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES PARA ACELERAR LA IGUALDAD

Garantizar los derechos de las mujeres y las niñas en todos los ámbitos de la vida es la única forma de asegurar el desarrollo sostenible. Uno de los principales obstáculos para lograr la igualdad de género en 2030 es la falta de financiamiento, con un déficit anual de 360.000 millones de dólares, en las medidas destinadas a alcanzar la igualdad de género. **¡Es momento para el cambio!** En el Día Internacional de la Mujer el lema de este año es Financiar los derechos de las mujeres: acelerar la igualdad. Estas son las cinco áreas que requieren una acción conjunta para que no se siga discriminando y dejando atrás a las mujeres:

- 1 Financiar los derechos de las mujeres: Una cuestión de derechos humanos**  
La igualdad de género sigue siendo el mayor reto en materia de derechos humanos. Invertir en políticas para avanzar hacia la igualdad de género es un imperativo desde la perspectiva de derechos humanos y la piedra angular para crear sociedades inclusivas. Los avances para las mujeres benefician a todo el mundo.
- 2 Acabar con la pobreza y la desigualdad**  
La pandemia del COVID-19, conflictos geopolíticos, desastres climáticos y turbulencias económicas han empujado a 75 millones de personas a la pobreza severa. Esto podría llevar a más de 342 millones de mujeres y niñas a vivir por debajo del umbral de pobreza en 2030.
- 3 Apoyar a los feminismos y movimientos que impulsan el cambio**  
Las organizaciones feministas lideran la lucha contra la pobreza y la desigualdad de las mujeres en toda su diversidad. Sin embargo, están abogando y trabajando casi sin recursos, ya que reciben un escaso apoyo de la cooperación internacional, fondos multilaterales, los presupuestos nacionales o la filantropía.

- 4 Poner en marcha un financiamiento transformador para la igualdad de género**  
La austeridad repercute en las mujeres ya que reduce el gasto público en servicios públicos esenciales, políticas de cuidados y protección social. Los efectos del desempleo y la inflación suelen afectar más a las mujeres. Las propuestas de recaudación fiscal y de incentivos con perspectiva de género pueden ser instrumentos para la reducción de la concentración de la riqueza, la desigualdad y fomentar la economía real, lo que permitiría reducir el impacto de esos ajustes y ampliar el espacio fiscal.
- 5 Pasar a un desarrollo sostenible y una sociedad de los cuidados**  
El actual sistema económico exacerba la pobreza, la desigualdad y el deterioro medioambiental, afectando de manera desproporcionada a las mujeres y más aún aquellas que enfrentan múltiples discriminaciones. Financiar iniciativas de desarrollo local alternativo y a las organizaciones que hacen incidencia en torno a la justicia económica y climática permitirá avanzar en soluciones concretas en el territorio y cambios de las reglas del juego a nivel nacional e internacional.



En este Día Internacional de la Mujer, unámonos para transformar estos desafíos en oportunidades y forjar un futuro mejor.

Tomado de: <https://lac.unwomen.org/es/stories/noticia/2024/01/dia-internacional-de-la-mujer-2024>



Desde **El Centro Comunal Latino**, estamos comprometidas con el desarrollo de los derechos de las mujeres para acelerar la igualdad, con énfasis en las mujeres migrantes. No dudes en ponerte en contacto al **(812) 355-7513** o **elcentrocomunal@gmail.com** Estamos localizados en **303 E. Kirkwood Av** adentro de la Biblioteca Pública.



# Bienestar Mental y la Llegada de la Primavera

POR CYNTHIA ALANIS



**Que esta primavera sea un recordatorio de la importancia de priorizar nuestra salud mental y buscar la felicidad y la plenitud en cada día que amanece.**

La primavera, con su renovación y resurgimiento, trae consigo más que simplemente un cambio en el clima. Para muchas personas, marca un momento de revitalización y renovación en su bienestar mental. **A medida que los días se alargan y la naturaleza se despierta, la primavera nos invita a reflexionar sobre nuestra propia salud mental y a buscar maneras de cultivar un estado más positivo.**

La transición de la oscuridad del invierno a la luz primaveral puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental. Los días más largos y soleados proporcionan una oportunidad para pasar más tiempo al aire libre, disfrutando de la naturaleza y absorbiendo la vitamina D del sol, lo cual puede mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.

La primavera también nos brinda la oportunidad de **renovar nuestros hábitos y rutinas en favor de un bienestar mental** más sólido. Podemos aprovechar este tiempo para priorizar el autocuidado, dedicando tiempo a actividades que nos traen alegría y tranquilidad, ya sea practicando atención plena (mindfulness), haciendo ejercicio al aire libre, o simplemente pasando tiempo con nuestros seres queridos.

Es importante recordar que, aunque la primavera puede traer consigo una sensación de renovación, también puede ser un momento desafiante para algunas personas. Para aquellos que luchan contra trastornos del estado de ánimo como la depresión o la ansiedad, la presión social de sentirse "felices" durante la primavera puede ser abrumadora. Es fundamental reconocer y respetar la variedad de experiencias que las personas pueden tener durante esta temporada.

A medida que nos sumergimos en la energía renovadora de la primavera, recordemos ser compasivos con nosotros mismos y con los demás. El bienestar mental no se logra de la noche a la mañana, sino a través de un compromiso continuo con el autocuidado y la atención plena. Seamos conscientes de nuestras propias necesidades y ofrezcamos apoyo a quienes lo necesiten.

La llegada de la primavera nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre nuestra salud mental y tomar medidas para cultivar un estado de ánimo más positivo y equilibrado. Aprovechemos esta temporada como un momento para crecer, renovar y florecer en todos los aspectos de nuestra vida.



Para este mes es fácil recordar la conmemoración del Día de la Mujer, el 8 de marzo, en muchos lugares se tiene presente. Con ello pensaba que ser mujer es un tesoro, pero a la vez es una enorme responsabilidad que muchas veces se termina convirtiendo en una carga, lamentablemente.

¿Qué significa ser mujer? ¿Lo has pensado? Para nuestro alivio individual creo que la respuesta es tan única y diferente como cada una de nosotras. Cada una define qué es ser mujer. Considero importante que, si nunca te has puesto a pensarlo, intentes establecer tu propia definición, no para que lo compartas con el mundo, aunque bienvenida eres de hacerlo, sino porque el simple hecho de hacerlo te da una posición de conciencia y reconocimiento que nadie te dará más que vos misma.

Hay muchas teorías, estudios e información sobre una de las conexiones más hermosas y sencillas que he descubierto en la vida. Donde la mujer y su ciclo menstrual se comparan con las estaciones de la naturaleza. La fase menstrual se asocia con el invierno, la fase folicular con la primavera, la fase ovulatoria con el verano y la fase lútea con el otoño. Quería compartirlo porque una de las mayores revelaciones que ha cambiado mi autopercepción, mi definición de ser mujer, la obtuve de esta propuesta.

Entendí que nuestros cuerpos, mentes, emociones, niveles de energía y concentración no son las mismas cada día, varían por semana, en paralelo con nuestro ciclo. Cada etapa es distinta y por ello debo atenderme de forma distinta en cada una de ellas. Pensar en esto me permitió ser más consciente de mis cambios, de mis necesidades y a ser permisiva-tolerante conmigo misma, dependiendo de las cosas que naturalmente se van acomodando según la etapa o la estación en la que me encuentre.

No debo forzarme a hacer cierto tipo de ejercicio, seguir cierta dieta u horario, ser social o no, todo el tiempo, como si cada día fuera igual. Debo potenciar las cosas que me gustan en el momento en que se sienten correcto. Dejarme llevar. Es hermoso reconocer que cada día soy distinta en cierta forma, pero siempre soy yo. Me ha permitido liberarme de autopresiones innecesarias y ser feliz con mi presente y con los ciclos de la vida. Soy realista con mis metas, con aquellas cosas que no salen como esperaba, desde una perspectiva más amorosa.

Espero que esta propuesta te inspire un poco a ser más consciente de tu feminidad, de tu persona, porque somos más que mujeres, esposas, hijas, madres. Conócete e identifica tus necesidades, tus preferencias, tu presente y cómo estas varían, para que ser mujer sea algo que vivas con alegría y conocimiento.

Carina Leiva



*Diseño de página: Carina Leiva*



# WITH GRATITUDE

BY BEVERLY CALENDER-ANDERSON



As I prepare for retirement after 18 years of serving the City of Bloomington, I am reflecting on many of the challenges we've faced and overcome as a community. One of the things I have appreciated about the positions of Safe and Civil City Director and Director of Community and Family Resources Department is that they have allowed me to meet so many Bloomington residents and work together with them to accomplish shared goals. Working together with our Latino Outreach Directors, interns and volunteers has given me a bird's eye view into cultures and communities I'd only known about from a distance. I have learned much about the Spanish speaking members of our Bloomington community but also about their communities of origin. **I have been able to share my African American culture and realize that the things we have in common far outweigh our differences.** Our food, music, dances and storytelling can bring us together in a way that is understood, even when language may be a barrier.

Among the accomplishments that I can look back on with fondness are the creation of the **Commission on Hispanic and Latino Affairs** – the connector between the Latino community and the City administration. Commissioners have been on the forefront of identifying challenges and helping to address them; **Fiesta del Otoño** – a celebration of cultures that is not only great entertainment but educational and inspiring as well; and the **Holiday Gift program** that gives community members the opportunity to partner with families to provide holiday gifts for their children – it is truly a win-win project that grows larger each year. Of course, I can't forget **Hola Bloomington**; This volunteer-powered weekly radio program provides information and resources for Bloomington's Spanish speaking community in a way no other community in Indiana does. I could not be prouder to have had a small part in making these programs possible.



There are so many people to thank for making this part of my work so rewarding, I won't be able to name them all but want to highlight a few of the very special people who will always remain in my heart. First I have to thank each of the Latino Outreach Coordinators I've had the good fortune to work with ~ **Teresa Velez, Melissa Britton, Araceli Gomez, Rachel Gonzalez-Martin, Josefa Madrigal, and most recently, Ximena Martinez** – each of these women have been hard working and dedicated to providing a welcoming environment while helping to preserve the culture. I would be remiss to not mention **Daniel Soto, Teresa Restrepo, Lylia Martinez and Prisma Lopez-Marin** who assisted us through some very critical times. Our community partners El Centro Communal, La Casa (yay, Lillian), United Way of Central Indiana, Monroe County Community School Corporation, Sherwood Oaks Church and St. Paul Catholic Center have allowed us to reach more people and accomplish much more than we could have on our own. Finally, each resident that said yes to service on the Commission on Hispanic and Latino Affairs – **thank you for helping to make Bloomington better.**

As I prepare for the next leg of my journey, I leave our Latino Outreach Programs in very capable hands. I am confident the programs will continue to grow and address emerging needs in our community. You can be a part of this important work by volunteering, advocating for change, attending events or supporting projects. There's enough for everyone.

In the words of **Dolores Huerta,**  
**"Every moment is an organizing opportunity, every person a potential activist, every minute a chance to change the world."**

Thank you ~





# CON AGRADECIMIENTO

POR BEVERLY CALENDER-ANDERSON

Mientras me preparo para jubilarme después de **18 años de servir a la ciudad de Bloomington**, estoy reflexionando sobre muchos de los desafíos que hemos enfrentado y superado como comunidad. Una de las cosas que he apreciado en los puestos de Director de Ciudad Civil y Segura y Director del Departamento de Recursos para la Familia y la Comunidad es que me han permitido conocer a tantas personas residentes de Bloomington y trabajar junto con ellos para lograr objetivos compartidos. Trabajar junto a nuestros Coordinadores de Alcance Latino, pasantes y voluntarios, me han brindado una visión panorámica de las culturas y comunidades que sólo conocía desde la distancia. No sólo he aprendido sobre los miembros que hablan español en nuestra comunidad de Bloomington, sino también sobre sus comunidades de origen. **He podido compartir mi cultura afroamericana y darme cuenta de que las cosas que tenemos en común superan con creces nuestras diferencias.** Nuestra comida, música, bailes y narrativa pueden acercarnos, aún cuando el idioma pueda ser una barrera.

Entre los logros que puedo recordar con cariño se encuentran la creación de la **Comisión de Asuntos Hispánicos y Latinos**: el conector entre la comunidad latina y la administración de la Ciudad. Los Comisionados han estado a la vanguardia identificando desafíos y ayudando a abordarlos; **la Fiesta del Otoño** – una celebración de culturas que no sólo es grandiosa en entretenimiento pero también es educativa e inspiradora; y el **programa de Regalos Navideños** que ofrece a los miembros de la comunidad la oportunidad de asociarse con familias para proporcionar regalos navideños a sus niños: es realmente un proyecto en el que todos ganan y que crece cada año. Por supuesto, no puedo olvidar **Hola Bloomington!** Este programa de radio semanal impulsado por voluntarios proporciona información y recursos para la comunidad hispanohablante de Bloomington como ningún otro en Indiana. No podría estar más orgulloso de haber tenido un pequeño papel en hacer posibles estos programas.



Mientras me preparo para la siguiente etapa de mi vida, dejo a nuestro Programa de Alcance Latino en manos muy capaces. Confío en que los programas seguirán creciendo y abordarán las necesidades emergentes en nuestra comunidad. Usted puede ser parte de este importante trabajo siendo voluntario, abogando por el cambio, asistiendo a eventos o apoyar proyectos.



En palabras de Dolores Huerta, **"Cada momento es una oportunidad de organización, cada persona es un activista potencial, cada minuto es una oportunidad para cambiar el mundo". Gracias ~**

Hay tanta gente a quien agradecer por hacer que esta parte de mi trabajo sea tan gratificante que no podré nombrarlos a todos, pero quiero resaltar algunas de las personas muy especiales que siempre permanecerán en mi corazón. Primero, tengo que agradecer a cada uno de los Coordinadores de Alcance Latino por haber tenido la buena fortuna de trabajar con ellos ~ **Teresa Velez, Melissa Britton, Araceli Gomez, Rachel Gonzalez-Martin, Josefa Madrigal y, más recientemente, Ximena Martínez**: cada una de estas mujeres han sido trabajadoras y dedicadas al brindar un ambiente acogedor y al mismo tiempo ayudar a preservar la cultura. Sería negligente no mencionar a **Daniel Soto, Teresa Restrepo, Lylian Martínez y Prisma López-Marín**, quienes nos ayudaron en momentos muy críticos. Nuestros aliados comunitarios El Centro Comunal, La Casa (yay, Lillian), United Way of Central Indiana, Community School Corporation del Condado de Monroe, Sherwood Oaks Church y St. Paul Catholic Center nos han permitido llegar a más personas y lograr mucho más de lo que podríamos lograr por nuestra cuenta. Finalmente, cada residente que dijo sí a servir en la Comisión de Asuntos Hispánicos y Latinos– **gracias por ayudar a mejorar Bloomington.**







## ¿Qué pasaría si dejamos de mentirosos?

Con la idea de dar continuidad a la reflexión del artículo anterior sobre **EL DESAPEGO Y EL ORDEN**, he escrito este artículo que contiene una lista de chequeo más detallado que puedes ir tachando como un juego, para que te vayas auto observando. Parte de ser acumuladores y por ende desordenados, podría deberse a la cantidad de mentiras o justificativos que nos decimos a nosotros mismos con respecto al por qué conservamos tantos objetos sin uso. Espero que te resulte útil y uses este checklist. Tacha los puntos que resuenan contigo y decide cuándo tomarás acción. Sin prisa, pero sin pausa, porque **EL ORDEN NO ES UN PROYECTO, ES UN ESTILO DE VIDA.**

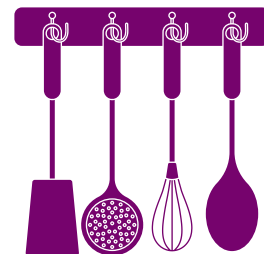
### ✓ **ROPA:**

- Me puede servir para algo.
- No me queda ahorita pero si rebajo o si engordo me lo puedo poner después.
- Me queda muy grande, lo voy a ajustar.
- Tiene el cierre roto, lo voy a reparar.
- Esta corto o largo de ruedo, este fin de semana, si me queda tiempo, lo resuelvo.
- No me gusta mucho pero lo puedo necesitar en algún momento.
- Está viejito pero lo puedo usar para cuando pinte la casa, trabaje en el jardín o lave el carro.
- Lo usé el día del bautizo de mi hija.
- Lo compré en oferta, ahora no sé con qué ponérmelo .



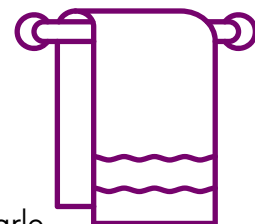
### ✓ **ARTÍCULOS O ARTEFACTOS DE COCINA o ADORNOS DE CASA:**

- Exceso de vasos de plásticos por si vienen los amiguitos de nuestros hijos.
- Fue la primera botella que bebimos juntos.
- Las velitas quemadas de los primeros años de nuestros hijos.
- Envases de plásticos sin su tapa correspondiente.
- Tapas de envases...le puede servir a otro envase.
- Sartenes de teflón rayados (es perjudicial para la salud, está comprobado).
- Cafeteras eléctricas sin su jarra de vidrio.
- 10 o más moldes para galletas.
- Piezas sueltas de vajillas viejas que ya no están en uso.
- Rebanadoras de vegetales.



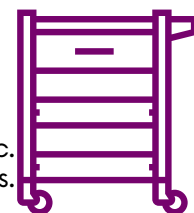
### ✓ **LENCERÍA :**

- Juegos de sábanas muy manchados y desgastados que ya no nos agradan, ni usamos.
- Toallas viejas porque son suavécitas.
- Cortinas que ya no usamos ni usaremos.
- Almohadas viejas, malolientes o muy duras.
- Manteles excesivamente manchados, los usaremos cuando hagamos tamales o hallacas.
- Cubrecamas tejidos por algún familiar querido, no me gusta usarlos pero me da dolor regalarlo.



### ✓ **GARAJE:**

- Los cauchos viejos pueden servir de repuesto.
- Mobiliario que ya no usamos y mantenemos en el garaje.
- Latas con restos de pinturas de colores que ya no existen en las paredes de nuestra casa.
- Bicicletas, patinetas, monopatinos, pelotas, flotadores, escobas viejas, todos sin uso.
- Colecciones y más colecciones de artículos de decoración de navidad, Valentine, Halloween, etc.
- Frascos con restos de productos químicos, solventes, desmanchadores, refrigerantes, removedores.
- Restos de tablas, perfiles, marcos, mallas, tuberías.
- Ropa, zapatos, carteras y maletas, viejos, polvorientos, llenos ácaros y hongos.





## Lanzamiento

La ciudad de Bloomington ha anunciado el lanzamiento del mapa web y la encuesta Calles y Carreteras Seguras para Todos (SS4A), cuyo objetivo es **mejorar la seguridad vial** a través de la participación comunitaria. Los residentes están invitados a participar en el mapa web y la encuesta de SS4A

[https://tooledesign.github.io/Bloomington\\_SS4A/](https://tooledesign.github.io/Bloomington_SS4A/)

El mapa web SS4A permite a los residentes expresar sus inquietudes y sugerencias sobre la seguridad vial en Bloomington. El mapa interactivo permite a los usuarios identificar preocupaciones de seguridad, compartir ideas y sugerir mejoras, solicitando comentarios basados en la ubicación sobre temas como el exceso de velocidad, iluminación inadecuada de las carreteras y aceras insuficientes.

## Iniciativa SS4A

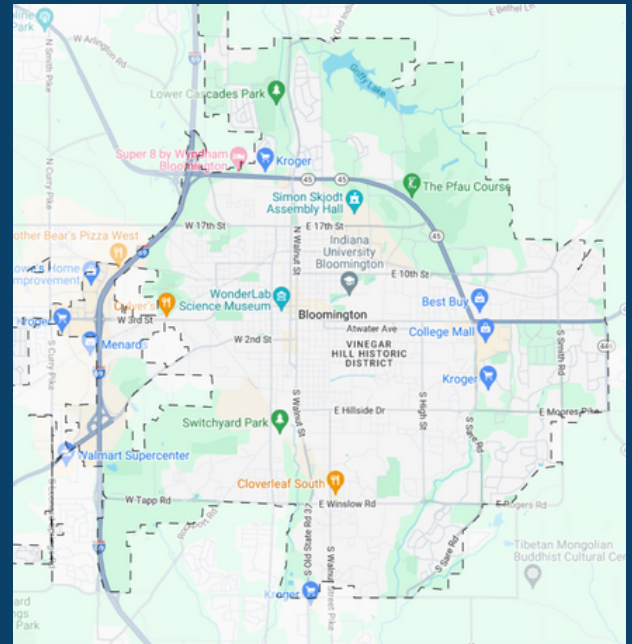
Antes de acceder al mapa, se invita a los participantes a completar una encuesta opcional de 10 minutos y 30 preguntas para brindar información sobre su uso y percepción de seguridad en las carreteras de la ciudad. Esta encuesta tiene como objetivo evaluar las prioridades de la comunidad, con el objetivo de dar forma al plan de acción SS4A para lograr cero muertes y lesiones graves en las carreteras.

La iniciativa SS4A de Bloomington comenzó en el otoño de 2023, con planes de finalizar un Plan de Acción SS4A a mediados de 2024. El Plan de Acción SS4A de la ciudad, alineado con las pautas del Departamento de Transporte de EE.UU. (USDOT), abarcará componentes clave como **compromiso de liderazgo, análisis de seguridad, participación comunitaria, consideraciones de equidad, evaluaciones de políticas, selección de proyectos y monitoreo del progreso.**

SS4A es parte de un esfuerzo nacional para abordar el alarmante número de muertes en carreteras, con más de 40,000 muertes anualmente en los Estados Unidos, incluidas casi 1,000 solo en Indiana. En respuesta a esta crisis, la Administración Federal de Carreteras (FHWA) lanzó la Estrategia Nacional de Seguridad Vial, respaldada por la Ley Bipartidista de Infraestructura (BIL), que estableció el programa SS4A para financiar proyectos de seguridad a nivel nacional.

Para obtener más información, visite la página web **Calles y caminos seguros para todos (SS4A)** <https://bloomington.in.gov/transportation/ss4a> ó comuníquese con el Gerente de Servicios de Planificación Ryan Robling, en [robbling@bloomington.in.gov](mailto:robbling@bloomington.in.gov)

## Safe Streets & Roads for All CITY OF BLOOMINGTON



Los comentarios de los residentes son invaluable en los esfuerzos de la Ciudad para mejorar la seguridad vial para todos los miembros de la comunidad, así que considere participar en el mapa web y la encuesta SS4A. El mapa web y la encuesta permanecerán abiertos hasta principios de mayo.



# Cómo ver de forma segura el ECLIPSE SOLAR TOTAL del 8 de abril de 2024

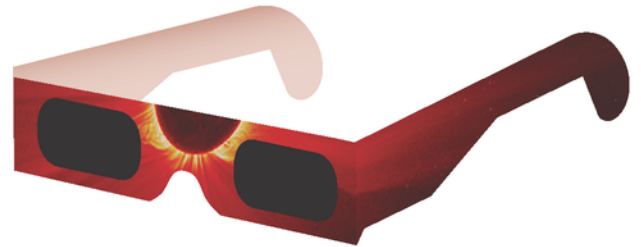
Un eclipse solar ocurre cuando la Luna bloquea cualquier parte del Sol. El lunes 8 de abril de 2024, un eclipse solar será visible en América del Norte y Central, así como en partes de Europa y América del Sur. Los 50 estados de Estados Unidos (excluyendo la mayor parte de Alaska) tendrán la oportunidad de ver al menos un eclipse solar parcial. En un estrecho recorrido a través de México, Estados Unidos desde Texas hasta Maine y Canadá desde Ontario hasta Terranova, la Luna cubrirá completamente la cara brillante del Sol, produciendo un espectacular eclipse solar total.



Un eclipse solar total es tan brillante como una luna llena, e igual de seguro de observar. Pero en cualquier otro momento, el Sol es peligrosamente brillante. Míralo solo a través de filtros solares especiales para ese propósito que cumplan con los requisitos de transmisión de la norma internacional ISO 12312-2 para filtros de observación directa del Sol.

## Protege tus ojos

- Mirar directamente al Sol sin la protección ocular adecuada no es seguro, EXCEPTO durante la breve fase del eclipse total (la "totalidad"). Esto ocurre SOLO dentro del estrecho camino de la totalidad. En cualquier otro momento, SOLO es seguro mirar directamente al Sol a través de filtros solares especiales para ese propósito, como los "anteojos para eclipses", que cumplen con los requisitos de transmisión de la norma internacional ISO 12312-2. Las gafas de sol comunes, incluso las muy oscuras, no son seguras para mirar el Sol.
- Si estás dentro del camino de la totalidad el 8 de abril de 2024, puedes quitarte el filtro solar SOLO cuando la Luna cubra completamente la cara brillante del Sol. Tan pronto como el Sol comience a reaparecer, vuelve a colocarte el filtro solar para ver las fases parciales restantes.
- Fuera de la trayectoria de la totalidad, NO HAY NINGÚN MOMENTO en el que sea seguro mirar directamente al Sol sin usar un filtro solar que cumpla con los requisitos de transmisión de la norma internacional ISO 12312-2.



## Instrucciones para el uso seguro de filtros y visores solares

- Examina siempre tu filtro solar antes de usarlo; no lo uses si está rayado, perforado, rasgado o dañado. Lee y sigue las instrucciones que vienen impresas o empaquetadas con el filtro.
- Siempre debes supervisar a los niños cuando utilicen filtros solares.
- Si normalmente usas anteojos, mantenlos puestos. Ponte tus anteojos para eclipses sobre ellos o sostén tu visor manual frente a ellos.
- No te muevas y cúbrete los ojos con tus anteojos para eclipses o tu visor solar antes de mirar hacia el Sol brillante. Después de mirar al Sol, date vuelta en dirección opuesta al Sol y quítate el filtro; no te lo quites mientras estás mirando al Sol.
- No mires al Sol sin eclipsar o parcialmente eclipsado a través de una cámara, telescopio, binoculares u otro dispositivo óptico que no tenga filtro. No lo hagas incluso mientras usas anteojos para eclipses o mientras tienes un visor solar manual frente a los ojos: los rayos solares concentrados podrían dañar el filtro y entrar en tus ojos, causando lesiones graves.
- Los filtros solares deben estar sujetos de forma segura a la parte frontal de cualquier telescopio, binoculares o la lente de una cámara. Busca el consejo experto de un astrónomo antes de usar un filtro solar con una cámara, telescopio, binoculares o cualquier otro dispositivo óptico.



## ¿Qué pasa si no tienes un filtro o visor solar seguro?

Otro método para la observación segura del Sol eclipsado parcialmente es de forma indirecta mediante la proyección estenopeica (con agujero). Por ejemplo, mientras das la espalda al Sol, cruza los dedos extendidos y ligeramente abiertos de una mano sobre los dedos extendidos y ligeramente abiertos de la otra, creando un patrón de rejilla, como un *waffle*. A la sombra de tus manos en el suelo, los espacios entre tus dedos mostrarán el Sol como medias lunas.

Un eclipse solar es uno de los espectáculos más grandiosos de la naturaleza. Al seguir estas reglas sencillas, puedes disfrutar de la vista de forma segura y ser recompensado con recuerdos para toda la vida. Para obtener más información sobre la seguridad ocular y el eclipse, visita la página (en inglés): <https://eclipse.aas.org/eye-safety>.

Esta información de seguridad ha sido respaldada por la Sociedad Astronómica Estadounidense, la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio, la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica, la Fundación Nacional para las Ciencias de Estados Unidos, la Academia Estadounidense de Oftalmología, la Academia Estadounidense de Optometría y la Asociación Médica Estadounidense.





# APRENDAMOS INGLÉS

CLASES DE CONVERSACIÓN

GRATIS!



FEB 21 - MAY 15  
6:30 PM

APRENDE, PRACTICA Y  
DESARROLLA TU INGLÉS  
CONVERSANDO SOBRE  
TEMAS DEL DÍA A DÍA



IGLESIA HISPANA  
SHERWOOD OAKS

SHERWOOD OAKS | 2700 E. ROGERS RD. BLOOMINGTON, IN - 47401



REGISTRATE HOY  
812.325.3488 | SLEMA@SOCC.ORG



CITY OF  
BLOOMINGTON  
PARKS AND RECREATION

# FITNESS EN INVIERNO

EN EL PARQUE



Enero 9 - Marzo 27  
ADENTRO DEL SWITCHYARD  
PARK PAVILION



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

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

**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.



EL BANCO DE COMIDAS HOOSIER HILLS  
FOOD BANK HARÁ ENTREGA DE

# ALIMENTOS GRATIS

EN EL VECINDARIO DE HEATHERWOOD

La Familia Primero

## DESPENSA DE BARRIO

EL TERCER LUNES DE  
CADA MES DE 2 A 4 PM

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)

**RÁPIDO & GRATIS**  
**PREPARACIÓN DE**  
**IMPUESTOS**

**FREE COMMUNITY**  
**TAX SERVICE 2024**

**¡OFRECEMOS LA PREPARACIÓN**  
**DE IMPUESTOS EN ESPAÑOL!**  
2024 Servicio de Preparación de Impuestos  
[unitedwaysci.org/impuestos](http://unitedwaysci.org/impuestos)

**SITIO EN ESPAÑOL EN EL CITY HALL**  
401 N. Morton St., Bloomington, IN

Si necesita ayuda para presentar sus impuestos, llame al (812)349-3860 para agendar una cita desde Enero 31 hasta Abril 10 del 2024

# FAMILIAS, EN CONEXIÓN

**¿Tiene un niño/a con un desorden del habla y lenguaje?**  
**¿Conoce a alguien que tenga un niño/a?**

Los estudiantes de la clínica del habla, lenguaje y audición de IU tienen un grupo que invita padres y familias con hijos que tienen desorden del habla y lenguaje. Este grupo proveerá oportunidades para charlar, recibir información, y crear una comunidad

### LOS JUEVES 5-6PM

- FEB 1, FEB 15, FEB 29
- MAR 21
- ABR 4, ABR 18

### MONROE COUNTY PUBLIC LIBRARY

303 E Kirkwood Ave  
Bloomington, IN 47408

### ¿Preguntas?

[aarends@iu.edu](mailto:aarends@iu.edu)  
(812) 855-3605



**IU SPEECH, LANGUAGE &  
HEARING CLINIC PRESENTA**

# 2024 Lotus Blossoms World Bazaar

Sábado 23 de marzo | 11:00 am - 3:00 pm

Gimnasio de Escuela Primaria Fairview



**GRATIS**  
Actividades  
culturales  
para todas las  
edades



[LOTUSFEST.ORG/EVENTS](https://lotusfest.org/events)

¿Te gustaría disfrutar de música en vivo, baile y actividades prácticas de todo el mundo **GRATIS**?

Únase a Lotus el **sábado 23 de marzo de 11:00am a 3:00pm** en el gimnasio de la escuela primaria **Fairview** para el Día de la Comunidad del Bazar Mundial Lotus Blossoms 2024.

¡Haz un viaje alrededor del mundo en el **Lotus Blossoms Bazaar!**



Programa de Apoyo familiar:

- Recursos de la comunidad
- Desarrollo infantil
- Hitos
- Actividades divertidas
- Apoyo para padres
- ¡Y MUCHO MÁS!



¿Está embarazada o tiene un bebé recién nacido?  
¡Es posible que podamos ayudarle!



**¡Regalos gratis en tu primera visita!**

Llámenos para más información al  
(812) 332-1245





# 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>



CITY OF  
**BLOOMINGTON**

Departamento de Recursos para la Comunidad y la Familia

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