



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

MAYO 2024





Querida comunidad latina,

Este mes celebramos en muchos países el Día de las Madres, quienes representan el amor eterno, más puro y sincero, ya que entregan todo su corazón y todas sus fuerzas, para que sus hijos estén bien, sanos, felices y realizados. Las madres desempeñan un papel importante en la vida de todos. La palabra madre significa ser todo, significa amor, desvelo, lágrimas, alegría, sacrificios. El amor maternal es incomparable. Tengamos siempre presente que tener una madre en nuestra vida es un regalo. **¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!**

En esta edición:

Editorial p 2

Cambios Neuronales Cuando te Conviertes en Madre p 3

Joyas en las Manos de Dios: Cambios Celebrando el Amor y Gracia de Mamá p 4

Día Mundial de la Hipertensión p 5

Cultivando el Bienestar Mental: Celebrando el Día de la Madre con Gratitude p 6

Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental p 7

Camino a la Universidad p 8

No Subestimes el Poder de los Pequeños Hábitos p 9

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: CFRD
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contribuyentes.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de junio es el 15 de mayo.

CAMBIOS NEURONALES CUANDO TE CONVIERTES EN MADRE

POR SANDY LÓPEZ

La maternidad es una experiencia que puede provocar cambios profundos en la vida de una mujer, incluyendo en su cerebro. Estudios han demostrado que **el cerebro de una madre experimenta cambios neuronales significativos después del parto**. Estos cambios pueden influir en la forma en que una madre piensa, siente y se comporta.

Una de las principales áreas afectadas es la amígdala, encargada de procesar las emociones. La amígdala se vuelve más activa y sensible, lo que permite a la madre responder de manera más eficaz a las necesidades de su bebé. Esto puede hacer que la madre sea más empática y comprensiva con su hijo.

La maternidad puede provocar cambios neuronales significativos en el cerebro de una mujer, lo que puede afectar su capacidad para procesar emociones, tomar decisiones y crear vínculos con su hijo. Estos cambios pueden ser beneficiosos para la madre y su hijo, pero también pueden ser un desafío para la madre que se adapta a su nuevo papel.

Además, la oxitocina, conocida como la "hormona del amor", juega un papel importante en la creación de vínculos entre la madre y su hijo. La oxitocina estimula la liberación de dopamina, lo que puede generar sentimientos de placer y recompensa. Esto puede hacer que la madre sienta un fuerte vínculo emocional con su hijo y que se sienta más conectada con él.



También se han observado cambios en la corteza prefrontal, encargada de la toma de decisiones y la planificación. **La corteza prefrontal se vuelve más eficiente, lo que permite a la madre tomar decisiones más rápidas y efectivas en beneficio de su hijo.** Esto puede hacer que la madre sea más organizada y eficiente en su vida diaria.

Además de estos cambios, también se han observado cambios en la estructura y función de otras áreas cerebrales, como el hipocampo y la corteza cingulada anterior. Estos cambios pueden influir en la memoria, la atención y la regulación emocional de la madre.

Es importante destacar que estos cambios no son permanentes y que el cerebro de la madre puede recuperar su estado previo al embarazo con el tiempo. Sin embargo, estos cambios pueden tener un impacto significativo en la forma en que una madre se siente y se comporta durante el primer año después del parto.



JOYAS EN LAS MANOS DE DIOS: CELEBRANDO EL AMOR Y GRACIA DE MAMÁ

POR SERGIO LEMA



El Día de las Madres nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre el profundo amor y la gracia que Dios ha derramado sobre estas figuras tan especiales en nuestras vidas. Desde la creación misma, Dios ha conferido a las madres una labor única y sagrada: la de nutrir, proteger y amar a sus hijos con un amor que refleja el suyo.

En la Biblia, encontramos numerosos ejemplos que ilustran el papel vital de las madres en la historia de la redención y cómo Dios las ha equipado con amor y gracia para cumplir con su llamado. Desde la valentía de Sara, quien confió en la promesa de Dios de convertirla en madre a una edad avanzada, hasta la devoción de María, la madre de Jesús, quien aceptó humildemente el encargo divino de llevar al Salvador al mundo, las Escrituras están repletas de ejemplos de mujeres cuya fe y sacrificio modelan el amor de Dios hacia nosotros.

En Proverbios 31, encontramos un hermoso retrato de una madre virtuosa, cuyo valor supera al de las joyas más preciosas. Esta mujer no solo cuida de su familia con diligencia y sabiduría, sino que también teme al Señor, lo que la capacita para enfrentar los desafíos de la maternidad con gracia y fortaleza divinas. Su ejemplo nos recuerda que el amor de una madre está arraigado en la reverencia y la confianza en Dios, quien la sostiene en cada paso del camino.

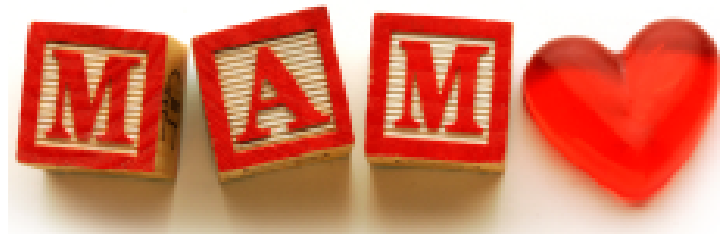
El amor de Dios hacia las madres se manifiesta no solo en las alegrías y triunfos de la maternidad, sino también en los momentos de prueba y dificultad. Como un pastor que cuida de su rebaño, Dios está presente en cada lágrima derramada y en cada suspiro de cansancio. Su gracia es suficiente para sostener a las madres en medio de las luchas cotidianas y para infundirles esperanza y consuelo en los momentos de incertidumbre.

En este Día de las Madres, recordemos expresar nuestra gratitud y amor hacia aquellas mujeres que han sido instrumentos del amor y la gracia de Dios en nuestras vidas. Honremos su sacrificio, su dedicación y su amor incondicional, sabiendo que cada acto de bondad y ternura refleja el corazón mismo de Dios.

Que nuestras madres puedan sentirse bendecidas y fortalecidas por el amor divino que las sostiene en su labor única. Que puedan encontrar consuelo en la promesa de que Dios nunca las dejará ni las abandonará, sino que las llevará con ternura a través de cada desafío y cada alegría que la maternidad pueda traer.

Que se una celebración de más de un día, honremos a las madres con gratitud y admiración, reconociendo que son verdaderas joyas en las manos de Dios, cuyo amor y gracia perdurarán por siempre.

¡Feliz Día de las Madres! ¡Dios las bendiga!



REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS 11AM – EN ESPAÑOL

Reuniones de Oración / Estudios bíblicos / Consejerías

¿Preguntas? Contacta a Sergio Lema al (812)3253488 o

Norma Landgraaff al (317) 6549391 – Facebook @IglesiaHispanaSO

2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

POR ANA CORDERO

Cada **17 de mayo** se conmemora el **Día Mundial de la Hipertensión(1)** con la finalidad de promover la concientización y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial, condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

La presión arterial alta suele denominarse la “asesina silenciosa” porque muchas personas no saben que la tienen. Con el tiempo, quienes no reciben un tratamiento adecuado pueden enfermar gravemente e incluso morir.

¿Cuáles son los efectos de la presión arterial alta en el cuerpo?

Un nivel alto de presión arterial puede causar enfermedades que ponen en peligro la vida, tales como problemas en los riñones, accidentes cerebro-vasculares (derrame cerebral o apoplejía), insuficiencia cardíaca, ceguera e infartos.

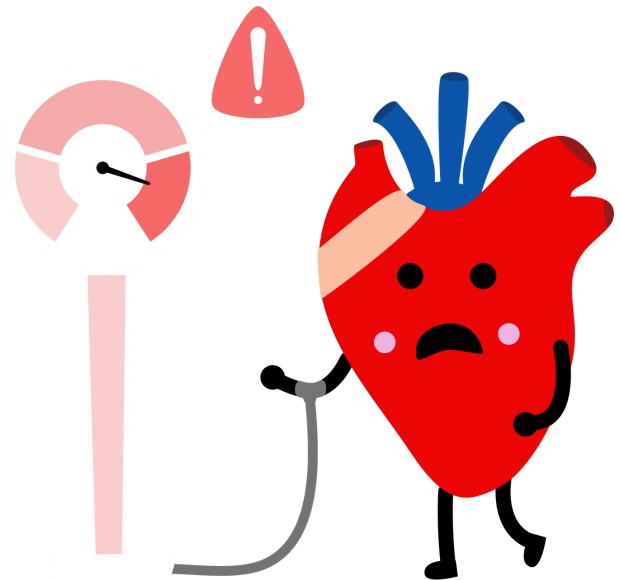
¿Quiénes están en riesgo?

Cualquier persona puede tener la presión arterial alta. Algunas personas son más propensas a sufrir hipertensión, entre ellas:

- Personas de origen afroamericano
- Personas mayores de 55 años
- Personas con antecedentes familiares de presión arterial alta.

Corre mayor riesgo de tener presión arterial alta si:

- Pesa demasiado
- Consume alimentos con mucha sal
- No realiza actividad física de forma habitual
- Fuma
- Bebe alcohol sin moderación



¿Como controlo mi presión arterial?

- Hágase mediciones de la presión arterial.
- Tome su medicamento para la hipertensión todos los días si es necesario.
- Haga ejercicio con frecuencia.
- Coma alimentos con bajo contenido de sal.
- Adelgace o mantenga un peso saludable.
- No fume.
- Beba alcohol con moderación.
- Consulte a su médico acerca de su presión arterial con regularidad.

(1) Día Mundial de la Hipertensión | OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)
<https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/presion-arterial-alta-hipertension-high-blood-pressure-hypertension>



Si necesitas ayuda para contactar a un proveedor de salud, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Nuestra oficina esta ubicada en la Biblioteca publica de la ciudad **303 Kirkwood Ave. Salón 206**. Puedes escribir al correo electrónico **elcentrocomunal@gmail.com** ó llamarnos las **812-35-7513** y dejar un mensaje.

CULTIVANDO EL BIENESTAR MENTAL: CELEBRANDO EL DÍA DE LA MADRE CON GRATITUD

POR JESÚS NAVARRO

Mayo está aquí, representando lo mejor de la primavera, el **Mes de Concienciación sobre la Salud Mental** y el **Día de la Madre**. Es un momento para la reflexión, la apreciación y el cuidado de nuestro bienestar mental, con la gratitud en primer plano en nuestras mentes.

El Día de la Madre, un día dedicado a honrar a las figuras maternas, brinda una oportunidad perfecta para reflexionar sobre el profundo impacto que las madres tienen en nuestras vidas y el papel crucial que desempeñan en el apoyo a nuestra salud mental. **Desde ofrecer amor incondicional y apoyo inquebrantable hasta ser una fuente de consuelo y orientación, las madres a menudo sirven como pilares de fortaleza durante momentos difíciles.**



Este Día de la Madre, **abracemos el espíritu de gratitud expresando aprecio por todas las figuras maternas**, ya sean madres biológicas, madres adoptivas, madrastras, abuelas, tías u otras personas afectuosas que han desempeñado un papel importante. **Un simple gesto de gratitud, ya sea una nota sincera, una llamada telefónica o pasar tiempo de calidad juntos**, puede marcar una gran diferencia en el fortalecimiento de nuestras conexiones y en el fomento del bienestar emocional.

Sin embargo, al celebrar el Día de la Madre, es esencial reconocer que no todos tienen una figura materna tradicional en sus vidas. El Día de la Madre puede ser un momento complejo y emocional para aquellos que han experimentado pérdida, distanciamiento u otros desafíos en sus relaciones con sus madres. Es un recordatorio de **la importancia de practicar la empatía y la compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás, especialmente durante momentos de emociones intensas.**

Además, mientras navegamos por el Mes de Concienciación sobre la Salud Mental, recordemos que la salud mental es una parte integral del bienestar general, y cuidarla requiere un esfuerzo intencional. Las prácticas de gratitud, como mantener un diario de gratitud o expresar regularmente aprecio por los aspectos positivos de nuestras vidas, pueden tener efectos profundos en nuestra salud mental. La investigación ha demostrado que **cultivar la gratitud puede aumentar la resiliencia, mejorar el estado de ánimo y mejorar la satisfacción general con la vida.**

Durante el Mes de Concienciación sobre la Salud Mental, **prioricemos el autocuidado y busquemos apoyo cuando sea necesario.** Ya sea a través de la terapia, conectándonos con seres queridos, participando en pasatiempos que nos traen alegría o practicando meditación. Abracemos estrategias que promuevan la resiliencia emocional y el bienestar.

MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

POR CINTIA ALANIZ

Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental, una época dedicada a aumentar la conciencia pública sobre **la importancia de cuidar nuestra salud mental y eliminar el estigma asociado con los trastornos mentales**. Esta conmemoración ofrece una oportunidad vital para reflexionar sobre nuestras prácticas de salud mental, educarnos sobre los desafíos asociados y promover un entorno de apoyo para quienes enfrentan estas dificultades.

La salud mental es fundamental para nuestro bienestar general, comparable en importancia a la salud física. Sin embargo, los trastornos mentales frecuentemente están rodeados de estigma, lo cual puede resultar en discriminación y aislamiento para quienes los padecen. **Combatir este estigma es crucial, ya que crea un ambiente más saludable y comprensivo, donde las personas se sientan seguras para buscar ayuda y compartir sus experiencias sin temor al juicio.**



Estar bien informados sobre los problemas de salud mental nos puede ayudar de varias maneras. Primeramente, incrementa nuestra capacidad para identificar signos de trastornos en nosotros mismos y en otros, lo cual es el primer paso para buscar ayuda. Además, desmitifica estos trastornos, lo que reduce el estigma y facilita un diálogo abierto y saludable sobre el tema. Saber más sobre estos temas también nos puede ayudar a entender las opciones de tratamiento disponibles y a promover políticas que apoyen la investigación y el tratamiento de la salud mental.



Durante este mes, se realizan numerosas actividades para fomentar la educación y la concientización. Estas pueden incluir campañas en redes sociales, talleres y conferencias organizadas por instituciones de salud y educativas. Otras actividades prácticas pueden incluir sesiones de meditación guiada que no solo ayudan a reducir el estrés sino que también educan sobre técnicas de autoayuda para la gestión de la ansiedad y la depresión.

Este mes nos recuerda la importancia de cuidar nuestra salud mental y la de aquellos que nos rodean, subrayando que es un componente esencial de una sociedad saludable y empática. Al participar activamente en actividades de concientización y educación, **podemos contribuir a un cambio significativo en la manera en que nuestra sociedad percibe y maneja la salud mental.**



Para todos los jóvenes que se gradúan de la Secundaria este mes de mayo y están iniciando su proceso de **elección de carrera universitaria**, ¡Felicidades! A continuación, les comparto mi perspectiva, experiencia y **tips** con el deseo de motivar sus decisiones :)

Es un momento crucial de la vida, tenes que tomarlo con seriedad y con calma, dentro de lo posible. Mi mayor consejo es: **¡infórmate, infórmate, infórmate!** Hay demasiados **recursos gratuitos** en la ciudad que te pueden ayudar muchísimo. **Úsalos.** Habla con familiares, profesores y profesionales. Busca videos, navega en internet utilizando fuentes confiables, acude a libros que te puedan explicar un poco más sobre temas de tu interés o sobre carreras que estés considerando. La biblioteca pública en el centro de la **ciudad ofrece cursos y plataformas gratuitas** para aprender a utilizar LinkedIn, Excel y otros. Cuentan con un programa que te prepara para el mundo laboral, enseñan como desenvolverte en entrevistas y cómo crear un currículum.

Si no estás seguro por dónde empezar, la Universidad de IU tiene un **departamento de orientación y planeamiento de carrera**, puedes contactarlos y agendar una cita con ellos. Una vez que tengas ideas de carreras que te gustaría estudiar, **investiga.**

Busca contestar lo siguiente: ¿cuáles son las realidades de ofertas laboral? ¿Qué tan rápido se puede encontrar un trabajo si estudio esta carrera? Averigua cuales son los promedios de salario, en que industrias hay opciones de trabajo, que posibilidades hay de escalar en una empresa si estudias cierta profesión. ¿En cuáles lugares se puede estudiar esta carrera? ¿Universidad? ¿Ivy Tech? ¿Qué opciones hay cerca de mí? ¿Cómo puedo aplicar a becas o ayudas económicas? Asegúrate de saber qué es lo que realmente se hace en esa profesión cuando se trabaja en el área. Entérate de cuáles son las clases que se llevan. Elimina mitos e ideales.

Es importante que estudies algo que te gusta, pero **piensa en el futuro también**, no solo necesitas pasión o talento. Invertirás muchos años y recursos en la trayectoria universitaria y **necesitas estar preparado.** Tanto la parte económica como el tiempo, la locación, las habilidades naturales, la realidad laboral y la paz mental son importantes. No te abrumes, no estás solo. Organízate con los pasos que debes tomar y disfruta el viaje de manera responsable.

Carina Leiva



Diseño de pagina: Carina Leiva

NO SUBESTIMES EL PODER DE LOS PEQUEÑOS HÁBITOS

POR FLORY CASANOVAS



Recientemente leí este título en una cuenta de instagram @vida_minimalista_con_ara y me encantó. **Organizar una casa, oficina o negocio puede ser una tarea intimidante por todas las cosas que hemos estado acumulando por años.** Es natural no saber por dónde iniciar. En artículos anteriores he hecho algunas sugerencias de cómo empezar: por tus cosas personales, la entrada de la casa, tu closet atestado de ropa que no usas.

Esta nueva idea que compartiré pone el arranque mucho más fácil: **Consiste en sacar un artículo por día, ¡en un año te habrás liberado de 365 objetos!** ¿No te parece maravilloso? De esta forma no hay excusa que valga. Siendo un poco más ambiciosos, ordenar una habitación por semana equivale a terminar tu hogar de 1 a 3 meses (dependiendo del tamaño de la casa). Sin sobre-exigencias, **empieza por lo que menos te duela sacar de tu casa, no permitamos que las cosas nos controlen**, vamos a tener presente que mientras menos cosas tengamos más tiempo libre tendremos.

He liberado espacio y pensamientos, porque como inmigrante estaba presa del dolor de la pérdida de lo que había sido mi vida antes y tenía la creencia de que los objetos me daban seguridad y sensación de abundancia, no es así.



Otros ejemplos de pequeños hábitos que te benefician:

- **Leer todos los días 5 páginas de un libro**, equivale a unos 8 libros al año.
- **Ahorrar \$5 dólares por día** equivale a \$1,825 por año.
- **Caminar o bailar media hora diaria** nos libera del estrés y sumará días de calidad.



De mi experiencia, te puedo contar que he sido una persona ordenada, pero no había caído en cuenta de que era una "acumuladora ordenada." A pesar de la estética, vivía en un caos, porque para poder usar algo tenía que mover muchas cosas pues ya no disponía de espacio de almacenamiento. Por esta razón me mudé de un apartamento de 1 habitación a uno de 2 y no resolví nada pues las cosas explotaron como palomitas de maíz y llenaron los nuevos espacios.

Cuando me certifiqué como organizadora profesional empecé a ordenar conscientemente mis cosas, mi hogar. Después de asistir a un 'workshop' de Organizadoras Profesionales, en Florida, ya no tengo vuelta atrás.

Descubrí que mi verdadero valor y seguridad están dentro de mí, así como el tuyo está dentro de ti. Soltemos y confiemos, que lo mejor está por venir.





CITY OF BLOOMINGTON
Commission on Hispanic
and Latino Affairs

IU CREDIT UNION /
COMISIÓN DE ASUNTOS HISPANOS Y LATINOS

SOLICITUD DE BECA

ESTUDIANTES DE PREPARATORIA
DEL AÑO ACADÉMICO 2023-2024

\$1,500

FECHA LÍMITE: **31 DE MAYO 2024**

CRITERIOS DE ELIGIBILIDAD*

- El solicitante se identifica como **hispano/latinx**.
- El solicitante debe estar **inscrito o tener la intención de inscribirse en un programa de licenciatura** en una universidad o colegio acreditado durante el año académico 2024-2025.
- El solicitante debe ser un **estudiante de último año en una escuela preparatoria** de Bloomington (IN).
- El solicitante debe estar al día y tener al menos un **GPA de 3.0**
- El solicitante debe demostrar **participación activa y contribuciones a la comunidad**.



**ESCANEA EL CÓDIGO
QR PARA APLICAR!**



Comuníquese con la CHLA al correo electrónico latinoprograms@bloomington.in.gov si tiene alguna pregunta.

* Los empleados, funcionarios y familiares directos de IU Credit Union no son elegibles y los miembros de la NAACP del condado de Monroe por favor consulten su sitio web.

[HTTPS://BLOOMINGTON.IN.GOV/BOARDS/HISPANIC-LATINO-AFFAIRS](https://bloomington.in.gov/boards/hispanic-latino-affairs)

¡BIENVENIDOS A LA CIUDAD DE BLOOMINGTON!

PARA OBTENER MÁS
INFORMACIÓN EN ESPAÑOL
SOBRE RECURSOS DISPONIBLES
EN BLOOMINGTON VISITE EL
DIRECTORIO DE RECURSOS

2024

<https://bloomington.in.gov/latino>



**¿TIENES HIJOS EN HIGH
SCHOOL Y QUIEREN IR A
LA UNIVERSIDAD?**



ESCANEA EL CÓDIGO QR O VISITA
[HTTPS://BLOOMINGTON.IN.GOV/LATINO](https://bloomington.in.gov/latino)
PARA CONOCER MÁS SOBRE LOS PASOS Y
LA TRANSICIÓN DEL HIGH SCHOOL A LA
UNIVERSIDAD.



**¿TE GUSTARÍA APRENDER
O MEJORAR TU INGLÉS?**



ESCANEA EL CÓDIGO QR O VISITA
[HTTPS://BLOOMINGTON.IN.GOV/LATINO](https://bloomington.in.gov/latino)
PARA CONOCER ALGUNOS DE LOS RECURSOS DISPONIBLES EN
BLOOMINGTON PARA APRENDER INGLÉS





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