



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

JULIO 2024





Querida comunidad latina,

¡Llegó el verano y con ello las altas temperaturas! Protéjase y proteja a sus seres queridos, principalmente a los más vulnerables como los niños y adultos mayores. Durante este tiempo cálido y húmedo, el cuerpo puede calentarse muy rápido, perder demasiadas sales o fluidos a través de la deshidratación o sudor, lo que puede provocar enfermedades relacionadas con el calor. Este tiempo de verano es para disfrutarlo, solamente recuerde seguir las medidas de seguridad necesarias para mantenerse bien hidratado, usando ropa holgada y de colores claros, y minimizando la exposición directa al sol.

En esta edición:

Editorial	p 2
Los Padres Fundadores de Estados Unidos y la Masonería	p 3
Y... ¿Qué hacen los abuelos?	p 4
A mejorar nuestra salud física	p 5
Día Mundial de los Océanos	p 6
My Path to Latino Programs	p 7
Mi camino a Latino Programs	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
Bloomington, IN 47404

Directora Interina: Shatoyia Moss
Diseño: CFRD
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contribuyentes.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de agosto es el 15 de julio.

LOS PADRES FUNDADORES DE ESTADOS UNIDOS Y LA MASONERÍA

POR SANDY LÓPEZ

La masonería, conocida formalmente como la Francmasonería, es una fraternidad que surgió en el siglo XVI en Europa y que ha tenido una influencia significativa en la historia de varias naciones, incluyendo los Estados Unidos. Esta sociedad secreta se basa en principios de hermandad, búsqueda de conocimiento, mejoramiento personal y ayuda mutua. A continuación, se amplía el tema de la masonería y la fundación de Estados Unidos.

Influencia en los Padres Fundadores:

Muchos de los padres fundadores de los Estados Unidos, incluyendo a **George Washington, Benjamin Franklin y Thomas Jefferson, eran masones.** Estos líderes compartían los valores masónicos de libertad, igualdad y fraternidad, que se reflejan en documentos fundacionales como la Declaración de Independencia y la Constitución.

Principios Masónicos y la Democracia Americana:

Los principios de la masonería, que enfatizan la importancia de la moralidad, la justicia y la educación, resonaron con las ideas ilustradas de la época y se incorporaron en la filosofía política de la nueva nación. **La masonería promovía un sentido de responsabilidad cívica y participación activa en la sociedad,** lo que ayudó a moldear el sistema democrático de los Estados Unidos.

La masonería ha dejado una huella indeleble en la fundación de los Estados Unidos, tanto en sus ideales como en sus instituciones. Sin embargo, es esencial reconocer que la historia de la nación es rica y diversa, con muchas otras influencias que han contribuido a su desarrollo.

Símbolos y Arquitectura:

Los símbolos masónicos, como el compás y la escuadra, se encuentran en varios edificios históricos y monumentos en Washington D.C. Además, se cree que el diseño de la ciudad, con sus avenidas y edificios dispuestos en patrones geométricos, refleja la influencia de la masonería.

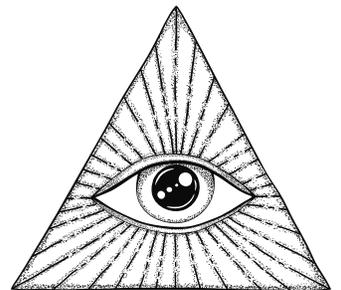
Controversias y Teorías de Conspiración:

La naturaleza secreta de la masonería y su papel en eventos históricos han dado lugar a numerosas teorías de conspiración. Algunos creen que los masones han tenido un control oculto sobre el gobierno y la sociedad, aunque estas afirmaciones carecen de evidencia concreta.



La Masonería Hoy:

En la actualidad, **la masonería sigue siendo una organización fraternal que se dedica a obras de caridad, el desarrollo personal y la promoción de la ética.** Aunque su influencia en la política ha disminuido, su legado en la fundación de los Estados Unidos sigue siendo un tema de interés y estudio.



Y... ¿QUÉ HACEN LOS ABUELOS?

POR SERGIO LEMA

Hemos hablado ya acerca del papá y la mamá y creo que necesitamos hablar acerca de los abuelos. En la sociedad actual a veces los abuelos no son comprendidos, pero ellos ocupan un lugar especial, no solo en el núcleo familiar sino también en la vida espiritual de sus nietos y la comunidad en general.



Desde una perspectiva bíblica, los abuelos tienen un rol fundamental que trasciende la mera relación familiar. Su sabiduría, experiencia y fe constituyen un legado invaluable para las generaciones venideras. Así que veamos algunas razones importantes para darles un honor y valor mucho más grande.

La Sabiduría de los Abuelos: la Biblia valora enormemente la sabiduría que se adquiere con los años. En Proverbios 16:31, leemos: "Corona de honra es la vejez que se halla en el camino de justicia." Este versículo nos recuerda que la edad avanzada, cuando se ha vivido en justicia, es digna de honor. Los abuelos, con su vasta experiencia de vida, poseen un conocimiento que solo puede adquirirse con el tiempo. Y debemos reconocer que cuando este conocimiento camina unido a la palabra de Dios es una guía invaluable para sus hijos y nietos.

La Transmisión de la Fe: uno de los roles más cruciales que desempeñan los abuelos en una familia cristiana. En 2 Timoteo 1:5, el apóstol Pablo habla de la fe sincera que habitaba primero en la abuela Loida y luego en la madre Eunice y, que ahora habita en Timoteo. Esto ilustra cómo la fe puede ser un legado que pasa de generación en generación, comenzando muchas veces con los abuelos. Los abuelos que viven su fe tienen la oportunidad y el privilegio de enseñar a sus nietos sobre Dios, de compartir historias bíblicas, y de ser ejemplos vivos de una vida dedicada al Señor. Su testimonio personal puede tener un impacto profundo y duradero en la vida espiritual de sus nietos.

El Apoyo Emocional y Espiritual: en tiempos de dificultad, los abuelos a menudo son una fuente de consuelo y apoyo. Su presencia puede traer paz y estabilidad en momentos de crisis. Filipenses 4:6-7 nos anima a presentar nuestras peticiones a Dios con oración y ruego, y nos asegura que la paz de Dios guardará nuestros corazones y pensamientos en Cristo Jesús. Los abuelos, con su fe firme y constante, pueden ser instrumentos de esta paz divina, ayudando a sus familias a confiar en Dios y a encontrar consuelo en Su amor. También el ejemplo de Servicio y Amor, Jesús enseñó que debemos servir y amar a los demás. Los abuelos a menudo son ejemplos de este amor y servicio desinteresado. Muchos han pasado años cuidando de sus familias, trabajando arduamente y sacrificándose por el bienestar de sus seres queridos. Su vida de servicio es un reflejo del amor de Cristo, y su ejemplo enseña a las generaciones más jóvenes la importancia de vivir una vida de amor y dedicación a los demás.

Los abuelos son una bendición y un tesoro invaluable en la familia. Su sabiduría, su fe, su apoyo emocional y su ejemplo de servicio son regalos preciosos que pueden guiar y fortalecer a sus familias. La Biblia nos muestra que los ancianos son dignos de honor y respeto, debemos valorar y apreciar profundamente el papel que ellos desempeñan en nuestras vidas. Recordemos siempre las palabras de Proverbios 17:6: "Corona de los ancianos son los nietos, y la gloria de los hijos son sus padres." Así que te animo a que valoremos y honremos a nuestros abuelos, reconociendo su inmenso valor y la bendición que representan en nuestras vidas.

REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS 11AM – EN ESPAÑOL

Reuniones de Oración / Estudios bíblicos / Consejerías

¿Te gustaría aprender sobre el tema? Contacta a Sergio Lema al (812)3253488

o Norma Landgraff al (317) 6549391 – Facebook @IglesiaHispanaSO

2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

A MEJORAR NUESTRA SALUD FÍSICA

POR ANA CORDERO

Aprovechemos este verano para cuidar de nuestra salud física. El comportamiento sedentario se ha relacionado con muchos problemas médicos. Moverse más y sentarse menos puede tener importantes beneficios para la salud. Los expertos recomiendan que los adultos realicen al menos 150 minutos (dos horas y media) de actividad física moderada a la semana. Puede beneficiarse incluso de una pequeña actividad a la vez. Cada minuto cuenta cuando se trata de movimiento.



Para aumentar su actividad:

- Establezca objetivos específicos para su actividad física.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Estacione su auto en el otro extremo de la calle o el estacionamiento.
- Reorganice su casa para que pueda estar parado o caminar sobre una caminadora mientras mira televisión o usa la computadora.
- Programe una alarma cada hora como recordatorio para moverse.
- Tenga pesas pequeñas en su oficina o casa para hacer ejercicios.
- Haga una caminata durante su hora de almuerzo.

Llevar una dieta saludable:

Cuando se trata de decidir qué comer y alimentar a nuestras familias, tomar decisiones inteligentes puede ser mucho más fácil de lo que piensa. Un plan de alimentación saludable no solo limita los alimentos no saludables, sino que también incluye una variedad de alimentos saludables. Averigüe qué alimentos agregar a su dieta y cuáles evitar.

Para consumir una dieta saludable:

- Consuma una variedad de alimentos: verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, nueces, semillas, carnes magras, mariscos, huevos, leche, yogur y queso.
- Reduzca el sodio.
- Limite los alimentos bajos en vitaminas y minerales.
- Reduzca el azúcar.
- Consuma más fibra.
- Reemplace las grasas saturadas en su dieta con grasas insaturadas. Use aceite de vegetales en lugar de mantequilla, grasas cárnicas o manteca vegetal.
- Elija carbohidratos más complejos como almidones y fibra.
- Tenga cuidado con los alimentos con alto contenido de sal.



Si necesitas más información, no dudes en comunicarte con nosotros. **El Centro Comunal Latino** está localizado en la **Biblioteca Pública** de la ciudad **303 Kirkwood Ave. Salón 206**. Puedes escribir al correo electrónico **elcentrocomunal@gmail.com** ó llamarnos al **812 355 7513** y **dejar un mensaje**.

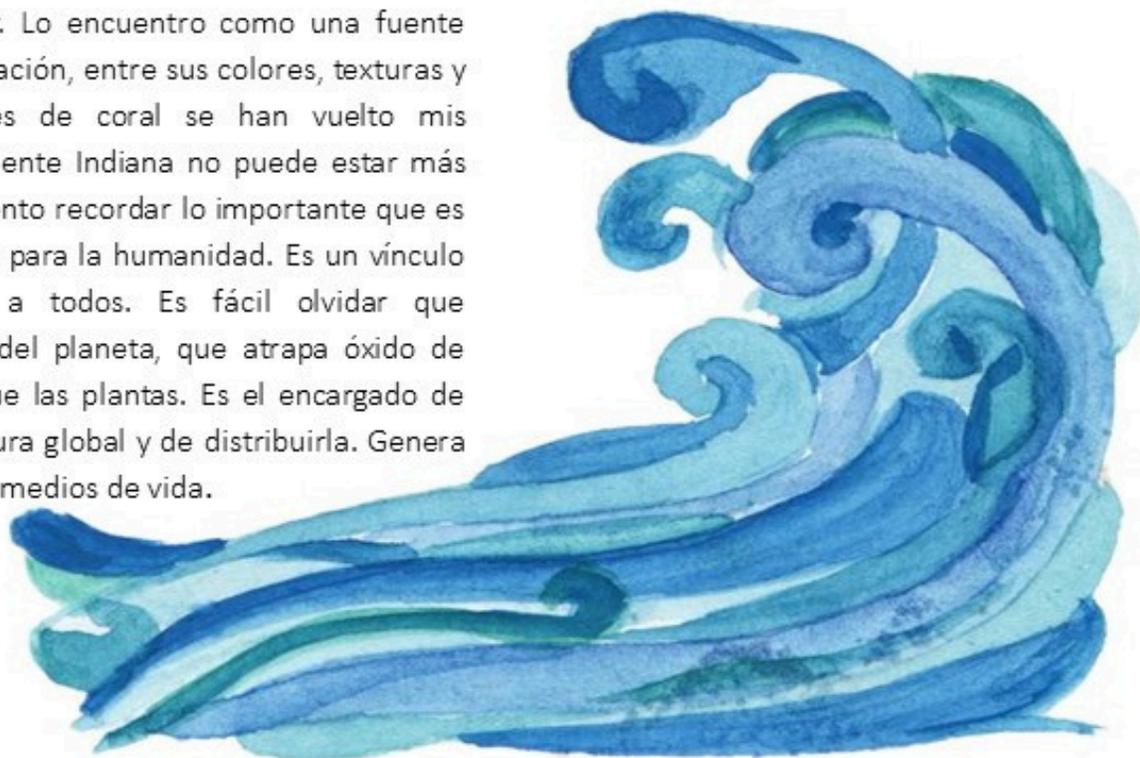
¿Sabías que el pasado 8 de Junio se celebra el Día Mundial de los Océanos? La fecha fue establecida en el 2008 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Su objetivo es reconocer el valor de los océanos como parte fundamental de la Tierra y de la vida. Existen 5 océanos en el planeta.

Desde que estoy pequeña, la costa, la playa, el mar y el mundo marino han sido fascinantes para mí. Conforme he ido creciendo he tenido la oportunidad de entender este majestuoso ambiente y conocer un poco sobre sus misterios. Nací y crecí en un país que se reconoce a nivel internacional por su biodiversidad, Costa Rica. Mi papá trabajó como gerente en hotelería por muchos años, así que la playa es sinónimo de familia, energía, alegría, renovación y magia. Un entorno que me brinda paz y me llena de ilusión. No me importa el calor. Jugar entre las olas siempre ha sido el mejor remedio.

Cuando llegué a la Universidad nunca consideré estudiar algo relacionado a este lugar. No sé por qué. Sin embargo, el enfoque de mi carrera artística siempre fue el mar. Lo encuentro como una fuente inagotable de inspiración, entre sus colores, texturas y fauna. Los arrecifes de coral se han vuelto mis favoritos. Si ciertamente Indiana no puede estar más alejada del mar, intento recordar lo importante que es el océano para mí y para la humanidad. Es un vínculo que nos conecta a todos. Es fácil olvidar que representa el 70% del planeta, que atrapa óxido de carbono, al igual que las plantas. Es el encargado de regular la temperatura global y de distribuirla. Genera bases económicas y medios de vida.

Así que incluso para quienes viven lejos del océano igual necesitan de él. No es sorpresa que la humanidad ha llevado al extremo la naturaleza. Cada acción cuenta. Creo que la práctica más inmediata a incorporar en nuestros hábitos es la conciencia y correcta manipulación de desechos. ¡Evita el plástico! Y se consciente de las cosas que compras. ¿Qué pasará con ellas en el futuro? ¿Cómo se desecha cada cosa que compro? ¿Qué sucede con la basura que genero? ¿Cómo se producen estas cosas? ¿Dónde se producen? Cuidemos los océanos y cada gota de agua, porque en años, muchos de los tesoros que conocemos serán únicamente recuerdos. Un cambio radical servirá de guía para las generaciones que vienen.

Carina Leiva



MY PATH TO LATINO PROGRAMS

BY RENA COHEN



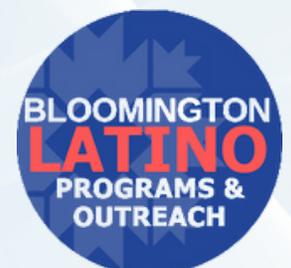
My name is Rena Cohen and I am a recent graduate of Bloomington High School North. **Since August 2023, I've interned with Ximena Martinez at the City of Bloomington's Latino Outreach Division.** I will always value the connections I've made through this internship, and I hope that the projects I've worked on over the past year continue to have an impact for years to come.

Let me share a little about my background: people are always surprised when I tell them that I don't have any Latino background and I don't speak Spanish at home. **My experience learning Spanish and getting to know the Latino community in Bloomington has been both unique and enriching.** My family is Jewish, and my grandmother was a Holocaust refugee. In Jewish culture, it is traditional to have a Bar/Bat Mitzvah at the age of 13, a ceremony that represents becoming an adult in the Jewish world. In the past few years, it's become a tradition to undertake a community service project in the year leading up to your Bar/Bat Mitzvah. When I was 12, I was interested in learning about refugee crises, so for my project, **I decided to get involved with the Bloomington Refugee Support Network** with the goal of getting to know refugees and immigrants who had settled here in Bloomington.

By participating in some of the organization's events, I began to recognize the scope of Bloomington's Latino population and likewise the need to have Spanish-speakers in the community. **I've always been fascinated by languages, and as young as preschool I have memories of admiring my bilingual classmates.** As a result, these experiences sparked what would become a years-long Spanish learning journey.

As a 12-year-old girl, I started with the resource I knew: I studied Spanish on Duolingo. Shortly after, I started Spanish conversation lessons with an IU professor and that summer I put my Spanish into practice, working as a volunteer at the summer camp run through El Centro Comunal Latino. In the following years, I remained highly motivated to hone my Spanish skills. I took 4 years of Spanish in school, but **what really helped me feel comfortable in the language was immersing myself in Spanish media: music, podcasts, books, TV series, and much more. In this way, "studying" Spanish turned into something fun.** By 16, I spoke Spanish somewhat proficiently – but I wanted to master it. I knew that to bring my Spanish to the next level, I was going to need to spend time abroad. The next two summers I traveled to Spain and lived with host families, surrounded by the language day in and day out.

As grateful as I am for my experiences in Spain, I never learned Spanish with the goal of traveling the world, but rather to meet and learn from Spanish speakers who live in my own community. By working in the Latino Outreach Division, I continue to work towards this goal. In the future, I hope to study medicine and work with Spanish-speaking patients here in the United States. **For me, learning a language is a lifelong process, and with each experience I keep on learning.**





POR RENA COHEN

Me llamo Rena Cohen y acabo de graduarme de Bloomington High School North. **Desde agosto de 2023, trabajo como becaria con Ximena Martínez en la División de Alcance Latino de la Ciudad de Bloomington.** Siempre atesoraré las conexiones que he hecho a través de estas prácticas profesionales, y espero que los proyectos en los que trabajé durante el año pasado sigan teniendo un impacto en los años venideros.

Les comparto un poco sobre mí: la gente siempre se sorprende cuando le digo que no tengo ningún antecedente latino y que no hablamos español en casa. **Mi experiencia de aprender español y conocer a la comunidad latina de Bloomington ha sido muy única y a la vez enriquecedora.** Mi familia es judía, y mi abuela era refugiada del Holocausto. En la cultura judía, es típico tener un Bar/Bat Mitzvah a los 13 años, una ceremonia que representa el paso de la niñez a la adultez el mundo judío. Se ha establecido la tradición de emprender un proyecto de servicio comunitario en el año que precede a tu Bar/Bat Mitzvah. Cuando tenía 12 años, había desarrollado un interés en las crisis de refugiados, así que para mi proyecto, **decidí involucrarme en el Bloomington Refugee Support Network** para conocer a refugiados e inmigrantes que se habían asentado aquí en Bloomington.

Al participar en algunos eventos de la organización, me di cuenta del tamaño de la población latina de Bloomington y asimismo la necesidad de tener miembros de la comunidad que hablen español. **Siempre me han fascinado los idiomas, y desde la guardería tengo memorias de haber admirado a mis compañeros bilingües.** Por eso, estas experiencias me impulsaron a aprender español.

Como una chica de 12 años, hice lo único que sabía para empezar: estudiaba español en Duolingo. Poco después, empecé las clases de conversación en español con un profesor de IU y ese verano puse mi español en práctica, trabajando como voluntaria en el campamento para niños de El Centro Comunal Latino. En los años siguientes, seguí súper motivada para afinar mi conocimiento del español. Tomé 4 años de español en el colegio, pero **lo que realmente me ayudó a sentirme cómodo con el idioma fue sumergirme en los medios en español: música, podcasts, libros, series y mucho más. De esta manera, “estudiar” español se convirtió en algo divertido.** A los 16 años, hablaba el español con bastante facilidad – pero quería dominarlo. Sabía que para llevar mi español al siguiente nivel, iba a tener que pasar tiempo en el extranjero. Los dos veranos siguientes me fui a vivir a España con familias locales, rodeada del idioma las 24 horas del día.

Estoy muy agradecida por mis experiencias en España, nunca aprendí español con el objetivo de viajar por el mundo, sino para conocer y aprender de los hispanohablantes que viven en mi misma ciudad. Al trabajar en la División de Alcance Latino, sigo cumpliendo esta meta. En el futuro, espero estudiar medicina y trabajar con pacientes que hablen español aquí en Estados Unidos. Para mí, aprender un idioma es un proceso para toda la vida, y con cada experiencia sigo aprendiendo.





SAVE THE DATE



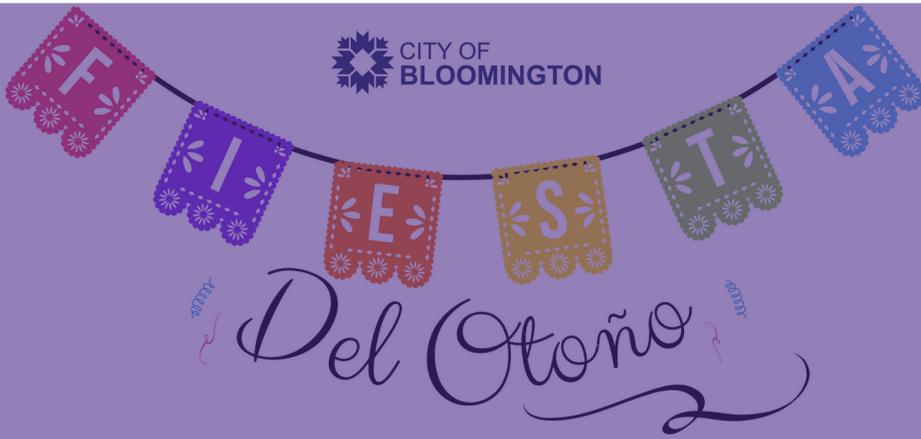
Del Otonño

21 DE SEPTIEMBRE 2024 | 12-4 PM
SWITCHYARD PARK, PAVILION

Contacta a latinoprograms@bloomington.in.gov para más información

**EVENTO
GRATIS!**





CONVOCATORIA A VOLUNTARIOS

21 DE SEPTIEMBRE 2024 | 12-4 PM
SWITCHYARD PARK, PAVILION



SI TE INTERESA SER VOLUNTARIO,
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA REGISTRARTE



Reuniones informativas para propietarios de viviendas
Para solicitar una casa de Habitat, todos los solicitantes y adultos mayores de 18 años que vivirán en la casa deben asistir a una reunión informativa gratuita para propietarios. Las solicitudes se distribuyen en estas reuniones y puedes asistir a cualquiera de las sesiones programadas.

sábado, 1 de junio de 2024 // Biblioteca del centro en 303 E Kirkwood Ave
• 3 p.m. en Inglés // 4:30 p.m. en español

lunes 1 de julio de 2024 // Biblioteca del centro en 303 E Kirkwood Ave
• 11 a.m. en Inglés // 12:30 p.m. en español

Jueves 1 de agosto de 2024 // Centro Comunitario Banneker en 930 W 7th St
• 5:30 p.m. en Inglés // 7 p.m. en español



Le recomendamos que lea los criterios completos del programa y se registre para asistir a una reunión de información para propietarios escaneando el código QR o en monroecountyhabitat.org.



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

Manténgase fresco en BLOOMINGTON

<https://bit.ly/3tOURjF>



Regístrese para recibir alertas de emergencia del Condado de Monroe

Cómo mantenerse fresco:

- **Busque espacios con aire acondicionado:** bibliotecas, centros comunitarios, centros comerciales, teatros.
- **Mantente hidratado:** bebe mucha agua durante el día y evita la cafeína y el alcohol, ya que pueden deshidratarte.

Seguridad de las mascotas: Mantenga a las mascotas adentro en un área fresca y sombreada y asegúrese de que tengan acceso a agua fresca en todo momento.

Seguridad en el automóvil: nunca deje mascotas ni niños en vehículos estacionados y verifique la temperatura de los asientos y las superficies del automóvil antes de sentarse.



Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo



Modere su actividad. Casi 3 de cada 4 muertes por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.

Desarrolle una tolerancia al calor aumentando la intensidad en un 20% cada día.



Beba agua fría aun si no tiene sed



Descanse lo suficiente para recuperarse del calor



Tome descansos bajo la sombra o en un lugar fresco



Use sombrero y ropa adecuada para el calor



Esté pendiente a sus compañeros



Chequee verbalmente a los trabajadores usando mascarilla



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

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