



SOME DISABILITIES LOOK LIKE THIS



SOME LOOK LIKE THIS



¿Quién vive con una discapacidad invisible? Algunos de tus compañeros de Second Helpings lo son.

Por: Jen Tornatta, Contadora

Recientemente, un grupo de personal de Second Helpings se reunió para hablar sobre cómo vivir con una discapacidad invisible. Aproximadamente el 10% de los estadounidenses tienen una discapacidad invisible y este número podría ser mayor, ya que las personas con discapacidades invisibles a menudo no se identifican ni revelan esta información. Si bien puede que no sea visible, para aquellos que viven con él todos los días, es una parte muy importante de sus vidas.

Comenzamos la conversación [viendo un video](#) que muestra a qué se enfrenta un grupo de estudiantes universitarios en su vida cotidiana. A pesar de que son estudiantes, pudimos ver

cómo podría ser para nuestros compañeros de trabajo, amigos o familiares que viven con una discapacidad invisible. Esto llevó a una discusión sobre cómo podría ser la vida y el trabajo para aquellos con una discapacidad invisible.

Fue una buena conversación y estas son algunas de las conclusiones de nuestro grupo:

- escuchar y creer a alguien cuando comparte que tiene una discapacidad invisible;
- entender que la vida laboral puede ser diferente a su vida familiar, donde la persona puede hacer las adaptaciones que necesita;
- preguntar qué necesita alguien; y
- Hacerle saber a alguien que estás aquí para ellos o simplemente que estás dispuesto a escuchar puede ser poderoso.

Además del video anterior, aquí hay otros recursos que compartimos:

- [Video - Las cosas más ridículas que escuchan las personas con enfermedades invisibles](#) (este video termina con lo que debes decir)
- [Artículo – Apoyo a las discapacidades invisibles en el lugar de trabajo](#)
- [Video - Cuatro consejos para apoyar a las personas con discapacidades invisibles](#)
- [Programa de Asistencia al Empleado de Magellan](#) - Nuestro Programa de Asistencia al Empleado está disponible para todos los empleados de Second Helpings. Tenemos acceso a sesiones de asesoramiento gratuitas, artículos, seminarios web y servicios con descuentos.
- Claire también nos recordó sobre la sección de adaptaciones razonables del manual del [empleado de Second Helpings \(al final de la página 11\)](#).

Independientemente del estado de discapacidad, nadie sabe realmente por lo que está pasando otra persona. Esta conversación fue un recordatorio para darnos gracia y apoyo unos a otros mientras maniobramos colectivamente a través de nuestras vidas personales y profesionales.

Observances & Celebrations

Diwali (1 de noviembre)

Diwali, conocido como el "Festival de las Luces", es un importante festival hindú que se celebra durante cinco días, simbolizando el triunfo del bien sobre el mal y de la luz sobre la oscuridad. Los celebrantes encienden *diyas* (lámparas de aceite), decoran las casas con *diseños de rangoli* y participan en fiestas familiares. En Indianápolis, Diwali es celebrado por la comunidad del sur de Asia a través de eventos organizados por organizaciones culturales locales como la Asociación de la India de Indianápolis y la Asociación de Estudiantes del Sur de Asia de la

Universidad de Butler. Estas celebraciones a menudo incluyen actividades tradicionales como encender *diyas*, crear *rangoli* y compartir comida india. [Aprende más.](#)

Kwanzaa (26 de diciembre al 1 de enero)

Creada en 1966 por Maulana Ron Karenga, Kwanzaa es una festividad afroamericana y panafricana que celebra la historia, los valores, la familia, la comunidad y la cultura. Las ideas y conceptos de Kwanzaa se expresan en el idioma swahili, uno de los idiomas más hablados en África. Los siete principios que forman su núcleo se extrajeron de los valores comunitarios que se encuentran en todo el continente africano. Estos principios son: [Umoja](#)(Unidad), [Kujichagulia](#) (autodeterminación), [Ujima](#) (Trabajo Colectivo y Responsabilidad), [Ujamaa](#) (Economía Cooperativa), [Nia](#) (Propósito), [Kuumba](#) (Creatividad), y [Imani](#) (Fe). Kwanzaa recibe su nombre de la frase swahili, "matunda ya kwanza" y tiene sus raíces en las celebraciones de los primeros frutos que se encuentran en las culturas de toda África, tanto en la antigüedad como en los tiempos modernos. [Aprende más.](#)

Otras Observancias o Celebraciones

[Día de las elecciones](#) – 5 de noviembre

[Semana de Concientización Transgénero](#) – 13-19 de noviembre

[Día Mundial de la Diabetes](#) – 14 de noviembre

[Día de la Igualdad Salarial de las Mujeres Nativas](#) – 21 de noviembre

[Día Internacional de los Sobrevivientes de Pérdidas por Suicidio](#) – 23 de noviembre

[Día Mundial de la Lucha contra el SIDA](#) – 1 de diciembre

[Día Internacional para la Abolición de la Esclavitud](#) – 2 de diciembre

[Día Internacional de las Personas con Discapacidad](#) – 3 de diciembre

[Las Posadas](#) –16-24 de diciembre

[Solsticio de invierno](#) – 22 de diciembre

[Navidad](#) – 25 de diciembre

[Janucá](#) – 26 de diciembre al 2 de enero



Subcommittee Updates

Educación

Coordinamos la sesión de almuerzo y aprendizaje de Discapacidades Invisibles

Participación de la comunidad

Los miembros de nuestro comité ayudaron a desarrollar "procedimientos operativos estándar"

descrita anteriormente y exploramos la posibilidad de organizar un camión de libros en Second Helpings. Si desea unirse o liderar el comité de Educación en 2025, ¡hágaselo saber a Alison!

para los voluntarios de recepción en torno al trabajo con vecinos sin hogar. Los recursos están disponibles en la recepción para cualquier persona interesada en obtener más información.

Upcoming Events



M1157_DP_BOX7_7th Circuit Court 2014 066

[Que se cuenten nuestras historias: preservando la historia LGBTQ+](#)

9 de noviembre | 2:00-4:00 pm | GRATIS
Indiana History Center, 450 W. Ohio St

El recuerdo es una gratitud que honra nuestro pasado y nos impulsa hacia adelante con amor y conocimiento. Únase a organizaciones LGBTQ+ de todo Indianápolis para una discusión comunitaria y un recorrido detrás de escena de la colección LGBTQ de la Sociedad Histórica de Indiana.

Se invita a los asistentes a explorar la custodia de los archivos de IHS y participar en conversaciones en grupos pequeños que examinen el tema de la gratitud, así como el reconocimiento queer, el olvido, la agencia y la narración de historias. Los invitados reflexionarán sobre cómo estos actos de reconocimiento, o falta de él, influyen en la comprensión de las comunidades y la identidad queer. Recorra y hable con otras personas para encontrar nuevas conexiones mientras profundiza en la colección LGBTQ de IHS y profundice su sentido de gratitud por las generaciones pasadas y las historias que han compartido. **Este evento forma parte del Festival Spirit & Place 2024, que se centra en el tema de la Gratitud.**

ASL proporcionado por estudiantes en el Programa de Lenguaje de Señas Americano (ASL) e Interpretación de Inglés de IUI



[Festival de Cine LGBT de Indianápolis](#)

Del 8 al 17 de noviembre | Los horarios varían | Los precios varían

Eventos en vivo en Kan-Kan Cinema; Opciones de streaming disponibles

El **Festival de Cine LGBT de Indianápolis** es un evento anual de recaudación de fondos a beneficio del **Grupo Juvenil de Indiana (YIG)**, una organización sin fines de lucro fundada en 1987, que atiende a jóvenes de 12 a 24 años que se identifican como LGBTQ+, así como a sus aliados.

El festival debutó en septiembre de 2001. Desde 2013, el festival se ha presentado con la ayuda de Indy Pride, Inc., la organización comunitaria LGBTQ sin fines de lucro de Indy, que organiza el Festival y Desfile Anual del Orgullo de Indy, así como numerosos eventos durante todo el año.

Comprometido con la promoción de la diversidad a través del medio cinematográfico, el festival ha sido un contribuyente fundamental al paisaje cultural y artístico de nuestra ciudad durante los últimos 23 años. El festival, que destaca los largometrajes, documentales y cortometrajes LGBTQ+, que representan talentos locales e internacionales, se lleva a cabo durante el segundo fin de semana de noviembre.



[Cocinando con sabores de todo el mundo con el Departamento de Salud del Condado de Marion](#)

12 de noviembre | 10:30-11:30 am | Gratis
Irvington Branch, IndyPL, 5625 E Washington St

¿Alguna vez te has aburrido de cocinar las mismas comidas de siempre? Si estás buscando inspiración culinaria, ¡no busques más! Hay todo un MUNDO de sabor por ahí. Únase a nosotros mientras exploramos ingredientes, especias y hierbas

de todo el mundo, y cómo usarlos en su propia cocina.
¡Recetas y muestras incluidas!



Taller de Eiteljörg Artista en Residencia: Bobby Silas

12 de noviembre | 2:00 – 4:00 pm | Gratis
Haughville Branch, IndyPL, 2121 W Michigan St

¡Ven a aprender del alfarero Hopi Bobby Silas! Bobby compartirá su trabajo para revivir la cerámica Sikyatki y cómo combina los estilos de diseño Hopi y Zuni. Esto es parte de la serie de Talleres de Artistas en Residencia de Eiteljorg, en asociación con el Museo de Indios Americanos y Arte Occidental de Eiteljorg. Bobby compartirá cómo logra la variedad de estilos de diseño demostrando algunas de las técnicas artísticas que utiliza.

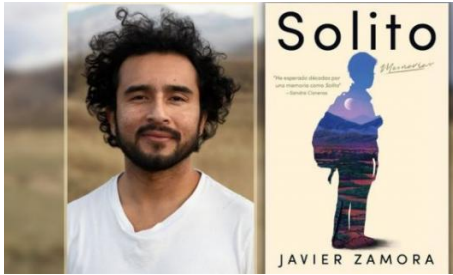


Feria de Recursos Comunitarios

12 de noviembre | 1:00-5:00 pm | Gratis
Biblioteca Central, 40 E St Clair St

¡Únase a nosotros para nuestras Ferias de Recursos Comunitarios 2024! Conéctese con proveedores locales para encontrar apoyo y superar los desafíos. Este evento gratuito y abierto al público reúne a miembros de la comunidad de todos los orígenes para recibir apoyo con exámenes médicos, salud mental, vivienda, empleo, recuperación de abuso de sustancias y necesidades de adolescentes y jóvenes.

La Biblioteca regalará kits de emergencia gratuitos hasta agotar existencias. Visite y descubra los recursos disponibles para usted en el condado de Marion en un solo lugar.

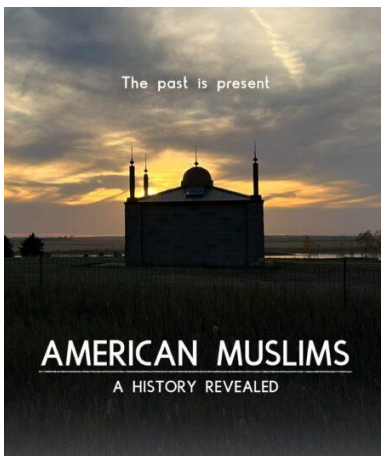


[Charla virtual del autor: Sobre la migración infantil en Centroamérica](#)

14 de noviembre | 4:00 – 5:00 pm | Gratis
En línea

Sintonice una conversación especial con el autor más vendido del New York Times, Javier Zamora, mientras conversa con nosotros sobre su fascinante historia de supervivencia y perseverancia contada en sus galardonadas memorias *Solito*.

Javier Zamora nació en El Salvador en 1990. Su padre huyó del país cuando él tenía un año, y su madre cuando estaba a punto de cumplir cinco años. Las migraciones de ambos padres fueron causadas por la Guerra Civil Salvadoreña financiada por Estados Unidos. Cuando tenía nueve años, Javier emigró a través de Guatemala, México y el desierto de Sonora. Su primera colección de poesía, *Unaccompanied*, explora el impacto de la guerra y la inmigración en su familia. Zamora ha sido becario Stegner en Stanford y Radcliffe en Harvard, y tiene becas del National Endowment for the Arts y la Poetry Foundation.



[Musulmanes estadounidenses: una historia revelada](#)

18 de noviembre | 7:00-9:00 pm | Gratis
Cine Kan-Kan, 1258 Windsor St

Únase al [Programa de Estudios Árabes de IU Indianapolis](#) y a la Red de Defensa de los Musulmanes de Indiana para el estreno en Indiana de un nuevo documental de PBS, [American Muslims: A History Revealed](#). Realice nuevos descubrimientos sobre los musulmanes afroamericanos, asiáticos del sur y árabes americanos en el Medio Oeste y más allá, desde la Edad Dorada hasta la Gran Migración.

El evento incluye una sesión de preguntas y respuestas con uno de los principales asesores históricos de la película.



[Charla virtual de autor: Derechos y cultura de los nativos en la ficción](#)

20 de noviembre | 7:00-8:00 pm | Gratis
En línea

Te invitamos a unirte a nosotros mientras Mona Susan Power charla sobre su última novela, *A Council of Dolls*. Esta conversación destaca cómo su trabajo explora los derechos de los nativos y la cultura de los nativos americanos, en particular utilizando un símbolo importante que ancla la comodidad y el compañerismo en la vida de los nativos: las muñecas.

Mona Susan Power es miembro inscrito de la tribu sioux de Standing Rock. Su novela, *A Council of Dolls*, fue nominada para el National Book Award y el Carol Shields Prize for Fiction. Es autora de tres obras de ficción publicadas anteriormente, *The Grass Dancer*, que ganó el Premio Pen/Hemingway, *Sacred Wilderness* y *Roofwalker*. Sus cuentos han sido publicados por *The Atlantic Monthly*, *The Paris Review*, *The Best American Short Stories* y más. Mona se graduó de Harvard y del Taller de Escritores de la Universidad de Iowa. Vive en Saint Paul, Minnesota.



[¿Se acerca la edad de Medicare? ¿Está pensando en jubilarse? Lo que necesitas saber ahora](#)

25 de noviembre | 6:00-7:30 pm | Gratis
Sucursal de Garfield Park, IndyPL, 2502 Shelby St

Esta sesión le enseñará sobre Medicare, sus costos, su cobertura, una descripción general de cómo funciona y todas sus opciones a medida que se acerca a la elegibilidad para Medicare. Aprenda la información real de los consejeros certificados de [SHIP \(Programa Estatal de Asistencia de Seguro de Salud\)](#) que brindan información imparcial sin argumento de venta.

Acercarse a la edad de Medicare es presentado por SHIP. Financiado por los Centros de Servicios de Medicare y

Medicaid y proporcionado por la Administración para la Vida Comunitaria y el Departamento de Seguros de Indiana, SHIP es un programa de asesoramiento gratuito e imparcial para personas con Medicare.

Resources

Artículo:

[Consejos para aliados de las personas transgénero](#)

Estos consejos se pueden usar a medida que avanzas para convertirte en un mejor aliado de las personas transgénero.

Vídeo:

[Cómo apoyar con éxito el bienestar mental en el trabajo](#)

Como experto en salud mental en el lugar de trabajo y persona con experiencia vivida, Matthew Ratz da una poderosa charla TEDx sobre cómo apoyar con éxito el bienestar mental en el trabajo. Analiza la importancia de las adaptaciones y estrategias para crear una cultura de trabajo mentalmente saludable, y ofrece cambios de mentalidad para crear un entorno de trabajo mentalmente saludable y de apoyo.

Podcast:

[Envejecer, no salir](#)

Un experto en envejecimiento habla sobre los desafíos de envejecer en el trabajo, da consejos para mantenerse al tanto de las novedades en nuestros campos y comparte experiencias personales. *También puede leer la transcripción a través del enlace.*

En línea/Aplicaciones:

[Hoja informativa sobre la pobreza y lista de recursos de Indiana](#) - End Poverty USA

[Pueblos Indígenas en Indiana](#) – Departamento de Recursos Naturales

A.B.I.D.E. News

¿Tienes una idea para el boletín? Hágaselo saber a Heather enviándole [un correo electrónico](#) o utilizando este [formulario](#)