



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

MARZO 2026





Querida comunidad de Bloomington,

Con la llegada de la primavera, la naturaleza nos recuerda que los cambios también traen nuevas oportunidades. Aparecen las flores, el polen y los estornudos, pero también momentos para reflexionar sobre nuestra salud, nuestras experiencias y los caminos que nos han traído hasta aquí.

En esta edición del Boletín Comunitario abordamos temas que tocan de cerca a nuestra comunidad latina, con el propósito de compartir información clara, recursos útiles y perspectivas que fortalezcan el bienestar de nuestras familias. Hablamos de la migración como un acto de valentía, de los desafíos emocionales que a veces acompañan nuestros procesos de vida, y de la importancia de cuidar nuestra salud y alimentación con información confiable.

Que este boletín sea también una invitación a seguir aprendiendo, cuidándonos y apoyándonos como comunidad.

En esta edición:

Editorial	p 2
Marzo: Flores, Polen y Estornudos	p 3
Migrar también es valentía: cuando las convicciones fortalecen el camino	p 4
Marzo: Mes Nacional de la Nutrición	p 5
El Duelo de un Futuro que Querías	p 6
¿La carne roja y la leche entera volvieron a ser saludables?	p 7
Lo que las nuevas Guías Alimentarias significan para nuestras Familias Latinas	

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: Shatoyia Moss

Diseño: Estela Urbina

Portada: Israel Ruz

Gracias a todos nuestros voluntarios.

La fecha de cierre para recibir material para el mes de abril es el 15 de marzo.

MARZO: FLORES, POLEN Y ESTORNUDOS

POR SANDY LÓPEZ

Marzo llega como ese amigo que trae buenas noticias... pero también un poquito de caos . Es el mes donde todo despierta: los árboles florecen, el pasto se pone más verde, las flores salen sin pedir permiso... y junto con eso, llegan las famosas alergias . De pronto, estamos felices porque ya no hace tanto frío, pero también andamos con nariz tapada, ojos llorosos y mil estornudos seguidos. Sí, marzo es bonito... pero intenso . La buena noticia es que sí se puede disfrutar la primavera sin sufrir tanto. Solo necesitamos algunos truquitos sencillos.

¿Por qué en marzo hay tantas alergias?

Porque en este mes, las plantas empiezan a soltar polen como si fuera confeti. Ese polvito viaja por el aire y entra en nuestra nariz, ojos y garganta, provocando:

- Comezón
- Estornudos
- Congestión
- Ojos rojos
- Cansancio
- Básicamente: nuestro cuerpo se pone dramático .



Tips sencillos para sobrevivir a marzo

Aquí van recomendaciones fáciles, sin complicarnos la vida:

1. **Lávate la cara y las manos seguido.** El polen se pega en todo: piel, cabello, ropa. Lavarte ayuda a quitarlo y a sentirte más fresco .
2. **Cambia tu ropa al llegar a casa.** Así no llevas el polen directo a tu cama . Tu almohada te lo va a agradecer.
3. **Mantén tu cuarto ventilado...** pero con cuidado. Abrir ventanas está lindo , pero hazlo temprano o en la noche, cuando hay menos polen.
4. **Toma mucha agua.** El agua ayuda a limpiar tu cuerpo por dentro . Además, te da más energía.
5. **No te frotes los ojos.** Aunque piquen... ¡resiste! Frotarlos solo los pone peor.
6. **Descansa bien.** Dormir ayuda a que tu cuerpo esté más fuerte . Menos cansancio = menos molestias.



Marzo también tiene su magia.

Aunque tenga alergias, marzo es hermoso:

- Los días son más largos
- Hay más sol
- Todo se ve vivo
- Da ganas de empezar cosas nuevas
- Es como si la naturaleza nos dijera:
- "Ánimo, viene lo bonito"



Marzo es una mezcla rara: flores + sol + estornudos + sueños nuevos . Las alergias pueden ser molestas, sí... pero con cuidados simples, podemos hacer que la transición a la primavera sea más ligera y llevadera. Al final, se trata de cuidarnos, escucharnos y disfrutar lo bueno. Porque sí... marzo estornuda... pero también sonríe.

“MIGRAR TAMBIÉN ES VALENTÍA: CUANDO LAS CONVICCIONES FORTALECEN EL CAMINO”

POR SERGIO LEMA



Mudarse de país no es solo cambiar de dirección. Es dejar atrás lo conocido, aprender nuevas reglas, adaptarse a otro idioma, otra cultura y otro ritmo... mientras se sostiene a la familia, se trabaja, se estudia y se sigue adelante. En ese proceso, la migración revela algo poderoso: **no todo el mundo se atreve a empezar de nuevo**. En medio de esa transición, muchas personas encuentran **fuerza en diferentes tipos de redes comunitarias**. Para muchas familias hispanas, una de esas fuentes ha sido la fe. No solo como consuelo en días difíciles, sino también como una fuerza práctica que sostiene decisiones, disciplina y esperanza. Para algunos, la fe no es un elemento secundario, sino un punto de estabilidad cuando todo cambia.

Cuando una persona migra, puede sentir que está empezando desde cero. En esos momentos, la fe, junto con el **apoyo familiar y comunitario, funciona como “columna vertebral”**: sostiene la paciencia para hacer procesos largos, el valor para tocar puertas y la perseverancia para seguir intentando cuando aparece el cansancio. Además, en algunos espacios organizados, incluidos los religiosos, se refuerzan hábitos que con el tiempo se convierten en habilidades concretas, como constancia, orden, autocontrol, servicio y sentido de propósito. En otras palabras, no solo ayudan a resistir; ayudan a construir.

Resiliencia: levantarse una y otra vez y adaptarse. La resiliencia no nace solo del carácter; muchas veces se fortalece en espacios donde la persona encuentra significado, acompañamiento y comunidad. Las investigaciones actuales reconocen que el proceso migratorio puede implicar estrés por adaptación cultural y cambios familiares. En ese contexto, contar con redes de apoyo, incluyendo espacios culturales, educativos y espirituales, puede marcar una diferencia importante. Volver a ser “principiante” exige humildad y una mentalidad de aprendizaje continuo: “todavía no sé, pero voy a aprender”. De allí nacen flexibilidad, paciencia y creatividad para resolver.

Puente cultural: dos mundos, una misma comunidad. Para muchas personas hispanas, en algunos casos la fe también ha servido como puente dentro de la familia, entre generaciones, y entre culturas. En distintos espacios comunitarios, personas bilingües se convierten en traductores, mentores y acompañantes de quienes recién llegan. Esto reduce el aislamiento, acelera la integración y genera vínculos que con el tiempo se convierten en una nueva red de apoyo. Estos entornos también suelen promover responsabilidad, confiabilidad y excelencia en el trabajo cotidiano.

Sentido de comunidad: nadie sale adelante solo. Cuando la fe forma parte activa de la vida de una persona, suele impulsar a servir, compartir y acompañar. Y eso encaja profundamente con la cultura hispana de familia y comunidad. Para muchos migrantes, los primeros espacios donde alguien los llamó por su nombre y los escuchó fueron comunidades organizadas que ofrecían orientación y apoyo. Ese acompañamiento luego se extiende hacia la ciudad en forma de solidaridad, generosidad y participación activa.

Hay mucho que, a veces en silencio, **las familias migrantes aportan a la comunidad**: habilidades fortalecidas por el esfuerzo, la adaptación y sus convicciones personales. **Migrar es un paso de valentía**. Y cuando esa valentía se fortalece con disciplina, redes de apoyo y participación comunitaria, **toda la ciudad gana**.

REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS 11AM – EN ESPAÑOL

Reuniones de Oración / Estudios bíblicos / Consejerías

¿Te gustaría aprender sobre el tema?

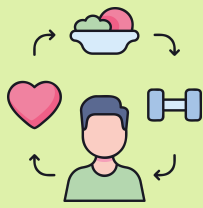
Contacta a Sergio Lema al (812)3253488 o Norma Landgraff al (317)6549391

Facebook @IglesiaHispanaSO - 2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

POR ANA CORDERO



Durante este mes todos están invitados a aprender sobre cómo tomar decisiones informadas sobre alimentos y desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física. El tema de este año es "**Descubre el Poder de la Nutrición**".



La nutrición tiene el poder de ayudar a las personas y a las comunidades a prosperar. Descubre cómo las elecciones de alimentos y bebidas pueden ayudarte a tener energía durante el día. Aprende consejos para acceder a alimentos saludables y desarrolla hábitos saludables en tu rutina diaria para ayudarte a sentirte muy bien ahora y en el futuro.



Algunos consejos de salud son:

1. Empezar el día con un **desayuno saludable** que incluya proteínas magras, cereales integrales, frutas y vegetales.
2. **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.** Las frutas y los vegetales dan a su plato color, sabor y textura, además de vitaminas, minerales y fibra dietética.
3. **Cuide el tema de las porciones.** Use la mitad de su plato para frutas y vegetales y la otra mitad para granos y alimentos con proteínas magras.
4. **Manténgase activo.** La actividad física de rutina le trae muchos beneficios a la salud. Empezar por hacer cualquier ejercicio que pueda.
5. **Conozca las etiquetas de los alimentos.** Leer las etiquetas de información nutricional puede ayudarle a escoger alimentos y bebidas que ayuden a satisfacer sus necesidades nutricionales.
6. **Prepare refrigerios saludables.**
7. **Siga las pautas de seguridad alimentaria.** Esto incluye: lavarse las manos regularmente, separar los alimentos crudos, cocinar los alimentos a la temperatura adecuada y refrigerar los alimentos rápidamente.
8. **Beba más agua.** Calme su sed con agua en lugar de bebidas azucaradas. Manténgase hidratado y beba mucha agua, especialmente si está activo, es un adulto mayor o vive o trabaja en condiciones de temperaturas altas.
9. Empezar a cocinar y **preparar alimentos en casa** puede ser saludable, gratificante y rentable.



Nutrition Facts		4.7%	0.6%
ENERGÍA	100%	100%	100%
GRASAS	100%	100%	100%
PROTEÍNAS	100%	100%	100%
ALMIDONES	100%	100%	100%
AGUAS	100%	100%	100%
...



Tomado de: <https://www.cdc.gov/cancer/es/health-equity/hispanic-latino.html>



MAKE A DONATION TODAY!

Si necesitas ayuda para contactar un proveedor de salud o te gustaría hablar más de este tema y recibir información, no dudes en ponerte en contacto 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.**

El duelo de un futuro que querías

Hace un tiempo descubrí que, dentro de la psicología, es válido y reconocido vivir procesos de **duelo o pérdida por situaciones** que no necesariamente implican la muerte de un ser querido. Sí, situaciones: sueños, expectativas o planes que en algún momento intentaste alcanzar o imaginaste para tu vida, pero que hoy no coinciden con tu realidad.

¡Qué importante es reconocer este sentimiento! Sería tan valioso que formara parte de nuestra educación cotidiana, que se enseñara en los sistemas educativos y que su información se normalizara. A lo largo de la vida atravesamos distintos duelos, en ese camino lleno de incertidumbres y transformación. ¿Has escuchado sobre el **duelo migratorio**? Es un ejemplo claro de un proceso que muchas personas viven al emigrar a un país distinto al de su nacimiento. Es un intercambio constante de etapas: cruzamos, regresamos, avanzamos, combinamos, olvidamos y volvemos a sentir. Es un ciclo que no termina, y por eso es crucial aprender a navegarlo de la mejor manera posible. Te comparto un resumen de lo que aprendí:

El duelo no se limita a la pérdida de un ser querido; también puede manifestarse al descubrir que la vida no ha ido como esperabas. A esto se le llama **duelo de privación**. Muchas veces pasa desapercibido, y ese es su mayor riesgo: puede ser fácil de ignorar o incluso de invalidar. ¿Cómo reconocerlo?

- Cuando notas que una relación no toma el rumbo que deseabas, o cuando vínculos importantes llegan a su fin (amistades, lazos familiares, relaciones románticas).
- Al **decidir**, o sentirte forzado, a **dejar** una carrera o profesión que te gustaba.
- Ante **cambios o complicaciones de salud** que transforman tus planes y tu estilo de vida.
- Al **no encontrarte donde imaginaste** estar a cierta edad (profesión, trabajo, estatus social o civil, vivienda...).

Estas situaciones pueden sentirse como **fracasos**, incluso cuando tomaste la decisión correcta. Pueden generar **comparación constante** con quienes lograron lo que tú querías, sensación de estar **perdido o estancado** en una visión pasada, o **culpa** por sentir tristeza sabiendo que también hay cosas buenas en tu vida. A veces intentamos **minimizar** lo que sentimos, pensando que es falta de agradecimiento.

¿Cómo navegar todo esto? **Reconoce** tus emociones sin minimizarlas; para ti son importantes. Nombra esa pérdida: escríbela, medítala o habla sobre ella. Date permiso para sentir todas las emociones involucradas. Está bien vivir un duelo por algo que no ocurrió. **Crea** nuevas oportunidades, **conóctete** en tu presente, **identifica** tus intereses actuales y lo que deseas lograr ahora. **Sé flexible**: planea, sueña y actúa, pero mantente consciente de los cambios y procesos constantes que la vida nos presenta. Permítete **reconocer** nuevos caminos.

Carina Leiva

¿LA CARNE ROJA Y LA LECHE ENTERA VOLVIERON A SER SALUDABLES? LO QUE LAS NUEVAS GUÍAS ALIMENTARIAS SIGNIFICAN PARA NUESTRAS FAMILIAS LATINAS

POR VERÓNICA SAMBRA

Recientemente se publicaron las nuevas **Dietary Guidelines for Americans 2025–2030** (Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2025–2030). Muchas personas se sorprendieron al ver que alimentos como la carne roja de res o vacuno, la mantequilla y la leche entera aparecen con más protagonismo en el nuevo gráfico alimentario.

Esto ha generado una pregunta importante: **¿cambió la ciencia? La respuesta corta es no.** Aunque el diseño visual cambió, la recomendación principal sigue siendo la misma: Limitar las grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias. **Las grasas saturadas se encuentran principalmente en: Carne roja, embutidos, mantequilla, quesos altos en grasa y leche entera.**

La evidencia científica muestra que dietas altas en grasas saturadas pueden aumentar el colesterol LDL (“colesterol malo”) y el riesgo de enfermedad cardiovascular. Además, el consumo frecuente de carne roja se ha asociado con mayor riesgo de mortalidad cardiovascular y por cáncer.

Esto es especialmente relevante porque en Estados Unidos:

- Casi la mitad de los adultos vive con alguna forma de enfermedad cardiovascular.
- Aproximadamente 40% de los adultos tienen obesidad.
- Las enfermedades crónicas afectan de manera desproporcionada a comunidades latinas y de bajo ingreso



Algunos estudios recientes sugieren que la leche entera podría aumentar la saciedad y no siempre se asocia directamente con mayor riesgo cardiovascular. Sin embargo, tiene más calorías que la leche baja en grasa. Si no se ajustan otras partes de la alimentación, puede contribuir al aumento de peso.

LO QUE PROMUEVEN LAS NUEVAS GUÍAS ES QUE SE VUELVA A LA COMIDA REAL, MENOS PROCESADA: COCINAR MÁS Y COMER LOS ALIMENTOS EN SU ESTADO NATURAL, PRIVILEGIANDO LAS VERDURAS Y FRUTAS.

Entonces, ¿qué significa esto para nuestras familias latinas? En muchas culturas latinoamericanas la carne roja y los lácteos forman parte de nuestras recetas tradicionales. No se trata de eliminar nuestra cultura alimentaria, sino de encontrar equilibrio. Podemos:

- ✓ **Aumentar el consumo de frijoles, lentejas y otras legumbres**
- ✓ **Priorizar pescado y pollo sin piel**
- ✓ **Comer más frutas y verduras**
- ✓ **Usar porciones moderadas de carne roja**
- ✓ **Alternar leche entera con versiones bajas en grasa** según las necesidades de cada familia.



Recuerda que no es un solo alimento el que determina la salud, sino el patrón completo de alimentación. **También debemos pensar en nuestros hijos. Ellos aprenden lo que ven en casa.** Mensajes claros ayudan a **formar hábitos saludables desde pequeños** y a **prevenir enfermedades como diabetes** tipo 2 y de corazón.

La ciencia sobre las grasas saturadas no cambió radicalmente. Lo que cambió fue la presentación visual de las guías. Como nutricionista y parte de la comunidad latina en Bloomington, mi recomendación es sencilla: mantengamos nuestras tradiciones, pero ajustemos porciones y prioricemos alimentos de origen vegetal. La información clara es clave para proteger la salud de nuestras familias.

Soy **Verónica Sambra**, nutricionista chilena y estudiante de doctorado en nutrición en IU Bloomington.

Si te gustó esta información o tienes dudas sobre alimentación, no dudes en escribirme a mi

Instagram: nutricionista_veronicasambra. También estoy abierta a sugerencias sobre temas de nutrición que te interesaría leer en próximos boletines. ¡Espero tus ideas!



 **Escuche con WFHB 98.1 & 91.3 FM todos los viernes de 6 – 7 pm**

 **¡NUEVOS EPISODIOS!**

 **STEPHANIE MARTINEZ**
 **Advance Latina Mentorship Access**

 **CAROL MEZA**
 **LA ESCUELITA**

 **MARIACHI HERENCIA DE MÉXICO**
 **MARIACHI HISTORY & MUSIC!**

 **EPISODIOS PASADOS**

 **WHITNEY CÓRDOBA**
SALUD CEREBRAL

 **RUBEN MARTÉ**
SHERIFF DEL CONDADO DE MONROE

 **ALEJANDRA ROSAS**
MOTHER HUBBARD'S CUPBOARD

 **LAURA WONG HUDSON**
ARFID, TRASTORNO ALIMENTICIO EN NIÑOS

 **DINORAH SAPP Y PATRICIA PENABAD**
BROADVIEW LEARNING CENTER

 **LA SALSOTECA**
LIVE MUSIC!

 **MARILUZ PEREZ**
HABITAT FOR HUMANITY

 **MÓNICA GUERRA**
REALTOR AND OFFICER LOANER

 **GABINO, COMMUNITY MEMBER**
COMUNIDAD CATÓLICA EN ESPAÑOL

 **MARÍA DEL PILAR PANTALL**
SEGUROS MÉDICOS Y DE INVERSIÓN FINANCIERA

**¡TAMBIÉN DISPONIBLES COMO
PODCAST, EN LA WEB Y SPOTIFY!**

<https://bloomington.in.gov/latino>
<https://www.facebook.com/HolaBloomington/>
<https://wfhb.org/category/public-Affairs/holabloomington/>



¡Inscripción al Campamento de Verano inicia el 6 de marzo!

Horario 7:30 am - 5:30 pm • Para grados K-7

bloomington.in.gov/kidcity

kidcitybloomington

Kid City Original & Kid City Quest			
SESIÓN	FECHAS	CUOTA DE INSCRIPCIÓN (dentro/fuera de la ciudad)	LÍMITE PARA INSCRIPCIÓN Y PAGO
A	6/1 - 6/5	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	5/26
B	6/8 - 6/12	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	6/1
*C	6/15 - 6/18	Original: \$164 / \$169 Quest: \$157 / \$162	6/8
D	6/22 - 6/26	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	6/15
*E	6/29 - 7/2 (no hay campamento 3 de julio)	Original: \$164 / \$169 Quest: \$157 / \$162	6/22
F	7/6 - 7/10	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	6/29
G	7/13 - 7/17	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	7/6
H	7/20 - 7/24	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	7/13
I	7/27 - 7/31	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	7/20
J	6/26 (todo el campamento, Noche de Padres)	\$35 / \$40	6/22
K	7/23 - 7/24 (durante la noche)	\$60 / \$65	7/20

* Sesiones C y E: No hay campamento el 19 de junio ni el 3 de julio. El costo de estas sesiones se prorratea.

- Para todos, se incluye una tarifa administrativa no reembolsable e intransferible de \$50 por sesión por niño.
- Todas las cancelaciones deben completarse antes de las fechas límite de inscripción para ser elegibles para un reembolso.
- Todas las inscripciones tardías requieren una tarifa administrativa de \$50 además de la tarifa de inscripción.



El Bloomington Parks Foundation otorga becas a jóvenes residentes de Monroe County. Para más información sobre cómo solicitar una beca de cualquier programa de Parks and Recreation, póngase en contacto con la oficina del Bloomington Parks Foundation al 349-3700 o visite bloomington.in.gov/node/3874. Las solicitudes de becas deben entregarse 2 semanas antes de la fecha límite de inscripción al programa. Para más información, visita: <https://bloomington.in.gov/recreation/camps/kid-city-summer>



Los campistas exploran el mundo con excursiones y eventos especiales. Los programas diarios les brindan la oportunidad de probar actividades especializadas en la naturaleza, al aire libre, deportes, juegos, artes y medios de comunicación. La proporción de personal por campista es de 1:6 para kínder y de 1:8 para 1º a 4º grado

QUEST Los jóvenes de 5º - 7º grado buscan una experiencia de campamento diferente y aquí los campistas participan activamente en actividades diferentes a las de los más pequeños de Kid City Original. Hay un espacio dedicado a los Questers donde pueden pasar tiempo con sus amigos y ser ellos mismos. El campamento ofrece un descanso de la tecnología, reemplazándola por la participación en la comunidad. Kid City Quest también mantiene a los campistas involucrados en las actividades tradicionales del campamento, como natación, artesanía, tiempo en la biblioteca, juegos y excursiones. La proporción de personal por campista es de 1:10.

¿Está mi hijo preparado para el campamento?

Con el fin de garantizar el éxito y la seguridad de todas las personas inscritas y participantes en los campamentos de verano de Kid City, es importante que los participantes estén realmente "preparados para el campamento" a través de los siguientes criterios:

- Es capaz de participar en el programa de forma independiente o con adaptaciones razonables.
- Debe tener al menos 5 años y estar en el kínder.
- Puede usar el baño de manera independiente o con un mínimo de indicaciones verbales.
- Se siente cómodo e interactúa con facilidad en un entorno grupal.
- Interactúa y participa en el campamento de manera física y emocional.
- Puede seguir las indicaciones e instrucciones del personal.

Nuestros campamentos son inclusivos y atienden a niños con y sin discapacidades. Se ofrecen servicios de inclusión para las necesidades de adaptación y opciones de apoyo para su hijo. Las solicitudes de adaptaciones razonables y la inscripción en los servicios de inclusión deben realizarse al menos dos semanas antes de la fecha límite de inscripción. Para obtener más información, comuníquese con la coordinadora de recreación inclusiva, **Amy Shrake**, especialista certificada en recreación terapéutica, al **349-3747** o a shrakea@bloomington.in.gov.

Los padres son responsables de llevar y recoger a sus hijos al campamento. Ahí se utilizarán autobuses urbanos y minibuses con conductores cualificados y con licencia para transportar a los campistas a las excursiones que no se pueden realizar a pie. Por favor, no olvide enviarles:

un almuerzo, botella de agua, traje de baño, toalla, protector solar, repelente de insectos, medicamentos.

Recomendamos que su hijo lleve una mochila resistente para estos artículos. No envíe dinero, juguetes ni teléfonos.



Todos los programas de Kid City Original y Quest se enorgullecen de estar acreditados por la American Camp Association. Esta acreditación reconocida a nivel nacional se centra en la calidad de los programas, la salud y la seguridad, y nos obliga a revisar todos los aspectos de nuestro funcionamiento. Kid City se ha sometido voluntariamente a esta evaluación independiente realizada por expertos en campamentos y ha obtenido esta marca de dedicación.

OPEN HOUSE

Sábado 2 de mayo 1:00 - 2:30 p.m.
Allison-Jukebox Community Center
351 S Washington St.

El personal de nuestro campamento está compuesto por adultos entusiastas y bien formados. Todo el personal está certificado en RCP y primeros auxilios y cumple con los más altos estándares profesionales establecidos por la American Camp Association y el departamento de Bloomington Parks and Recreation

Vivir y Aprender



"BREAK DAYS"

 kidcitybloomington

Kid City "Break Days" ofrece una amplia variedad de actividades, tanto en interiores como al aire libre, que estimulan el crecimiento personal y la interacción social, y animan a los campistas a explorar nuevos intereses. Las excursiones y los invitados especiales brindan oportunidades de interactuar con la comunidad de Bloomington. ¡Kid City se dedica a servir a los jóvenes y a las familias ofreciendo oportunidades de recreación y participación social!

DÍA DE DESCANSO	CÓDIGO	CUOTA DENTRO DE LA CIUDAD	CUOTA FUERA DE LA CIUDAD	LÍMITE DE INSCRIPCIÓN Y PAGO
Lunes 2/16	345101-I	\$50	\$55	2/9
Lunes 3/16	345101-J	\$50	\$55	3/9
Martes 3.17	345101-K	\$50	\$55	3/9
Miércoles 3/18	345101-L	\$50	\$55	3/9
Jueves 3/19	345101-M	\$50	\$55	3/9
Viernes 3/20	345101- N	\$50	\$55	3/9

INSCRIPCIÓN Y PAGO ANTES DE LAS 5:00 P.M.

Allison-Jukebox Community Center 8 a.m. - 5:30 p.m.
El programa *Break Days* es para estudiantes en grados k-6
No se proporciona almuerzo

Se aceptan inscripciones tardías según disponibilidad; se aplicará un recargo de \$10 a las inscripciones recibidas después de la fecha límite. Las cancelaciones tiene un recargo administrativo de \$10 y deben solicitarse antes de la fecha límite de inscripción.

Hay **becas disponibles** para cubrir las cuotas de inscripción del programa *Break Days*. Las solicitudes de beca están disponibles en bloomington.in.gov/parks/scholarships o en el servicio de atención al cliente del City Hall Atrium. La fecha límite para solicitar las becas para *Break Days* es una semana antes de la fecha límite del registro. Se requiere presentar pruebas de ingresos y de residencia en el Condado de Monroe. Para obtener más información sobre cómo solicitar una beca, **llame al 349-3700**.

El programa *Break Days* es inclusivo y está dirigido a niños con y sin discapacidades que estén preparados para el campamento. Las solicitudes de adaptaciones razonables deben presentarse al menos dos semanas antes de la fecha límite de inscripción. Solicite adaptaciones razonables y obtenga más información sobre los programas específicos de inclusión en línea en bloomington.in.gov/parks/inclusion.

Para mas información sobre el programa *Break Days* contacte a
Amy Shrake al 349-3731 o kidcity@bloomington.in.gov



City of Bloomington, IN -
Parks and Recreation



kidcitybloomington

INFORMACIÓN DE UTILIDAD PARA ADULTOS

Todos son bienvenidos!

REUNIÓN DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Gratuita y sin ningún compromiso

TE ESPERAMOS TODOS LOS
LUNES DE 6:00 P.M. A 7:00 P.M.

Aquí encontrarás un lugar seguro para escuchar, hablar y compartir lo que llevas dentro, con personas que entienden tu camino.

2700 E ROGERS RD, BLOOMINGTON
IN 47401 - PUERTA 2 - SALON 218
PREGUNTAS? COMUNICATE AL (812) 606-8417



CONFIDENCIAL

SERVICIOS DE CONSEJERÍA EN ESPAÑOL

FORTALECIENDO EL BIENESTAR DE NUESTRA
COMUNIDAD JUNTOS

PREOCUPACIONES
PROBLEMAS
ESTRÉS

EMPODERAMIENTO
HERRAMIENTAS
APOYO



TERAPIA INDIVIDUAL PARA ADULTOS (+18)

¡CONTÁCTANOS PARA AGENDAR TU
CITA Y COMENZAR A RECIBIR
SERVICIOS DE CONSEJERÍA
GRATUITOS!

812-856-6975

chgunido@iu.edu



SCHOOL OF EDUCATION
COUNSELING AND WELLNESS CLINIC

¡NECESITAMOS SUS RECETAS!



¡El Centro Comunal Latino busca recetas de
sus comidas favoritas/caseras!

Como proyecto de recaudación de fondos, buscamos personas que estén dispuestas a compartir sus recetas para hacer un libro de recetas bilingüe de la comunidad de Bloomington.

La comida es parte de nuestra herencia y queremos celebrar a nuestra comunidad, compartiendo nuestro conocimiento.

¡Escríbala en español o en inglés,
llámenos y denos la información,
visite nuestra oficina!

De estar interesado/a, favor
de llenar la información vía
este código:

Para más información, puede
comunicarse con nosotros:

El Centro Comunal Latino:
(812) 355-7513
elcentrocomunal@gmail.com

Raquel Anderson:
raanderscor@icloud.com



SHERWOOD OAKS
CHRISTIAN CHURCH
Bloomington

IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

Inscripciones:

Use el código QR



Para más información
mande un mensaje a

jgroves@mccsc.edu
dsapp@mccsc.edu



CLASES DE INGLÉS PARA ADULTOS GRATIS

Ofrecemos:

- ✓ Mejorar habilidades de inglés
- ✓ Plan de estudios completo
- ✓ Maestros expertos



Clases
empiezan:

12 de enero, 2026
en Sherwood Oaks
- Puerta 2

9 - 10 am

www.adult.mccsc.edu

812-330-7731

APOYANDO LAS HABILIDADES LINGÜÍSTICAS DE SU HIJO BILINGÜE

Aprenda cómo fortalecer las habilidades lingüísticas de su hijo bilingüe. Invitamos a usted y a su hijo de 3 a 5 años a participar en nuestro estudio de investigación. Si califica para el estudio y con su consentimiento:

CREAR JUNTOS

Participará en sesiones para padres en grupos pequeños, entrevistas individuales y sesiones de lectura entre padres e hijos. Esto es necesario para comprender sus intereses y hacer que el programa sea relevante para su familia.



APRENDER JUNTOS

Participará en ocho sesiones individuales sobre bilingüismo, idioma materno y lectura de libros con niños.

SU FAMILIA ES UNA PRIORIDAD

Usted y su hijo recibirán una colección de libros para elegir. Todas las actividades se llevarán a cabo en el centro Head Start, la escuela, la biblioteca o el hogar de su hijo. Su participación y la de su hijo son voluntarias, y pueden retirarse en cualquier momento. No es necesario que paguen por su participación ni la de su hijo, ni por los materiales.



PARA MÁS INFORMACIÓN

CAROL MESA

CORREO ELECTRÓNICO: CMESA@IU.EDU

CIENCIAS DE LA SALUD ACADÉMICAS REGIONALES, CUARTO C3042

TELÉFONO: 855-5166

Preescolar

Banneker Community Center

“Programas de Preescolar” en el Banneker Community Center del 5 de enero al 22 de mayo.

No tiene costo.

No hay clases cuando Banneker está cerrado. Para menores de hasta 5 años y deben estar acompañados de un padre

Little Tyke Actividades Preescolar

Acompáñanos en nuestras actividades para preescolares, durante toda la semana.

Hora de Jugar: lunes-viernes ~ 9 a.m.-2 p.m.

¡Acompáñenos en el tercer piso para disfrutar de un rato de juego libre! Banneker ofrece una gran variedad de juguetes para niños en edad preescolar y lugares para los adultos.

Hora de aventuras con cuentos: lunes ~ 11 a.m. a 12 p.m.

¡Los cuentos se hacen realidad en el tercer piso con música, movimiento y nuevos amigos!

Picassos en miniatura: martes ~ 11 a.m. - 12 p.m.

¡Los niños exploran un mundo de colores y formas a través de varios medios artísticos y crean obras de arte que querrás colgar en tu refrigerador!

Pequeños exploradores: miércoles ~ 11 a.m. - 12 p.m.

¡Sumérgete en divertidas aventuras mientras nos embarcamos en una exploración sensorial a través de una serie de actividades interactivas!

Pequeños innovadores: jueves ~ 11 a.m. - 12 p.m.

¡Despierta la curiosidad y la creatividad explorando conceptos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas a través de experimentos y actividades!

Viernes físicos: viernes ~ 9 a.m. - 2 p.m.

¡Traiga a sus pequeños al gimnasio Banneker para que disfruten del espacio y los juguetes! ¡Hay patinetes, balones de fútbol, balones de baloncesto, aros de hula-hula, colchonetas y mucho más!



¿En qué situaciones has observado que las personas se cuidan y se apoyan mutuamente en nuestra comunidad?

Expresa tu punto de vista creando una obra de arte o escribiendo un ensayo (máximo una página), los cuales se exhibirán en el Ayuntamiento. ¡Los ganadores recibirán pases para WonderLab!

¿Cómo participar?:

- Envíalos en línea en: bton.in/HRC2026
- Entrégelos en persona en: el Ayuntamiento (401 N. Morton St).

Grados K-6

Fecha límite: 13 de marzo



Bloomington/Monroe County Human Rights Commission

EVENTOS MUSICALES Y FAMILIARES

FREE ENTRY
SATURDAY, APRIL 4TH
11AM - 3PM

OPEN TO ALL AGES!

DAN KUSAYA
 MUSICAL & DANCE PERFORMANCES

RITMOS LATINOS

GLOBAL ARTS & CRAFTS

ADAM REVIRE
 SOFIA CRESPO

lotus BLOSSOMS WORLD BAZAAR

Fairview Elementary School
 500 W 7th St

GREASE MONKEY Oil Changes & More
 SCHOOL OF EDUCATION
 BLOOMINGTON TRUST SHOP
 INDIANA ARTS
 MORGENSTERN BOOKS
 RAHMOND FOUNDATION
 SANDRA CLARK counseling + consulting
 WWW.LOTUSFEST.ORG
 CRANE CREDIT UNION
 Bloomington

The Blockhouse Bar **live music**
presents

La Salsoteca Orquesta

SPRING 2026
MARCH 6
APRIL 3
MAY 1

8:00PM
\$10 / 21+

205 S COLLEGE AVE
 BLOOMINGTON, IN

EL BANCO DE COMIDAS HOOSIER HILLS
 FOOD BANK HARÁ ENTREGA DE
ALIMENTOS GRATIS

La Familia Primero
DESPENSA DE BARRIO
EL TERCER LUNES DE
CADA MES DE 2 A 4 PM

SHERWOOD OAKS CHRISTIAN CHURCH
 2700 E ROGERS RD, BLOOMINGTON, IN 47401

NO TIENE COSTO
NO HACEMOS NINGUNA PREGUNTA
NO NECESITAS IDENTIFICACION

HOOSIER HILLS FOOD BANK
 PREGUNTAS? LLAMA AL (812)334-8374
 o memberagency@hhfoodbank.org

ALMA CONFERENCE

ADVANCING LATINA MENTORSHIP AND ACCESS

- Woodburn Hall- Indiana University Bloomington
- Saturday, March 7th 10:00AM - 5:00PM
- Registration at 9:00AM

During this event, workshops and Latine speakers will provide opportunities for professional, academic, and personal growth. Breakfast refreshments and lunch will be provided

Keynote Speakers



Dr. Victoria Garcia Wilburn
 Indiana House of Representative and an associate professor at Indiana University-Indianapolis.



Janeth Castano Jimenez, MD, MHA
 Clinical Research Coordinator - Emergency Medicine Research - Indiana University



Karla López Owens, JD
 Attorney Legislative Advocate and Director of Community Outreach with the Marion County Prosecutor's Office

Register Now!



FOLLOW US ON INSTAGRAM
 @ALMA_AT_IU

QUESTIONS EMAIL
 STMARTI@IU.EDU





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