



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

FEBRERO 2024



PALABRAS DEL EDITOR

POR XIMENA MARTINEZ



Querida comunidad Latina de Bloomington,

Love is in the air! Febrero es mundialmente conocido por ser el mes del amor y la amistad, pues en muchos países el día de San Valentín es celebrado el 14 de febrero. Este mes nos inspira a demostrar a nuestros seres queridos lo mucho que los apreciamos, pero yo quisiera aprovechar también para recordarles de otro tipo de afecto: el amor propio.

El amor propio es muy importante pues nos anima a cuidarnos, tanto física como emocionalmente; a sentirnos bien con nosotros mismos; a tener más confianza y tomar decisiones más saludables, tanto en nuestra vida personal como profesional. Los invito a reflexionar sobre la importancia de quererse a uno mismo, lo cual ayudará no solo a tener una buena autoestima sino a controlar el estrés. No hay nada mejor que dedicarnos unas palabras de motivación para recordar lo valiosos que somos y todo lo que podemos lograr al aumentar nuestra autoestima.

El amor propio es el sentimiento más importante a desarrollar y sin él no seríamos capaces de querer a otros. Empecemos a querernos a nosotros para querer a los demás.

En esta edición:

Editorial	p 2
El Acuerdo 70/70 en la Pareja	p 3
Cantares el Libro del Amor	p 4
Reduce el Consumo de Azúcares Añadidos	p 5
La Importancia de Expresar Emociones en Nuestra Comunidad	p 6
2024 Intenciones	p 7
Kerry Thomson, Alcaldesa de Bloomington	p 8
Kerry Thomson, Mayor of Bloomington	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: Norma Landgraff
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contibuyentes.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de marzo del 2024 es el 15 de febrero.

EL ACUERDO 70/70 EN LA PAREJA

POR SANDY LÓPEZ

tiempo,
expectativas y
emociones



En una relación se invierte tiempo, expectativas y emociones. A mayor inversión, mayor es la valoración que se da a la relación y la reciprocidad que se espera del otro.

Las relaciones son sistemas vivos y cada parte, por circunstancias o contextos distintos, no siempre puede aportar su parte íntegramente, digamos su 50%.

El otro miembro de la pareja cubre ese déficit, siempre que sea temporal (presiones laborales, enfermedad, hijos, crisis) y que eventualmente haya una compensación (reciprocidad inmediata o situaciones similares)

Cuando las cosas no van bien, algunas personas que no son muy eficientes en el tema de la reciprocidad reciben, pero no corresponden llegado el momento, o se limitan a aportar hasta donde sienten que han dado su parte. Estas personas que se acercan mucho a ser individualistas a menudo dicen: "Es lo que hay"... "Así soy yo"... "Ya me conoces..." Se resisten al cambio.

La parte que se siente en desventaja buscará tomarse revancha de alguna forma o acumulará resentimiento, lo que llevará a la eventual separación. ¿Por qué? Porque los estilos de relación en sus familias de origen han sido de conflictos que no se resuelven, sólo se reciclan. No se buscan acuerdos. ¿Cuántas veces viste a tus papás sentarse a hablar acerca de un problema y tener un acuerdo para resolverlo? Si es tan claro el problema, ¿por qué dejamos que suceda?

Inicialmente, nuestra pareja es paciente o al menos está tratando de entender cómo funciona la relación. Se dejan pasar muchas cosas que no nos gustan y no se ponen límites claros desde el principio. Silenciosa y lentamente, estás transformando a tu pareja en un futuro adversario. Si esto pasa puede que sigan juntos, pero emocionalmente se irán divorciando al paso del tiempo.

¿Qué hacer? **Establecer un acuerdo de 70/70 en la relación, se trata de llegar al acuerdo mutuo de que cada miembro de la pareja obtenga la mayor parte de lo que necesita del otro. Que cada uno obtenga el 70% de lo que tiene en mente para que la relación pueda obtener el 100%. El 30% restante debe ser llenado por uno mismo, las respuestas siempre están en nuestro interior.**

Un conflicto es un tema de necesidades opuestas. Los desacuerdos se resuelven mejor cuando las necesidades de cada uno se asumen como legítimas e importantes. De esa forma, no tienen por qué discutir sobre quién tiene las necesidades más grandes. Ya que ambos tienen igual derecho de querer las cosas a su manera, los acuerdos se convierten en un asunto de reconocer y transformar las necesidades personales en un acuerdo mutuamente aceptable. Se trata de ver los conflictos como necesidades válidas y de satisfacer de manera recíproca.

Algunas actitudes que pueden ayudar en un acuerdo 70/70:



- ¿Qué tal si esta vez lo hacemos a tu manera y la siguiente a la mía a ver cuál nos resulta mejor para esto?
- Podemos hacerlo a mi manera si yo ya lo estoy haciendo y a la tuya si tú ya lo estás haciendo.
- ¿Qué tal si hacemos parte de lo que tu quieres y parte de lo que yo quiero, no tiene que ser todo o nada, podemos intentar esto a mi manera por una semana, si no funciona, probamos de la manera que tú dices y si no, inventamos una juntos, te parece?

Eviten "corregir"; el que no te guste su manera no implica que esté mal. Uno de los objetivos fundamentales en una pareja es hacerse cómplices en la misión de hacerse felices mutuamente.

CANTARES EL LIBRO DEL AMOR

POR SERGIO LEMA



Si deseas leer el libro de Cantares puedes hacerlo aquí en el QR

Durante estos últimos años he tenido el privilegio de compartir y conocer más a la comunidad hispana, al mismo tiempo he conocido la identidad hispana desde los distintos lentes de las diferentes culturas que se albergan bajo un mismo nombre. Algo que he notado es que todas y cada una de las culturas que componen “los hispanos” disfrutan algo en común: el drama. Aún cuando pueda sonar gracioso, tanto hombres y mujeres disfrutan por igual de algo de buen drama, sea en una novela mexicana, colombiana, brasilera o turca, o en una buena película o tan solo a través de una buena conversación alrededor de un café con pan. Es algo que está inmerso en nuestra manera de desarrollarnos y de entender la vida.

Estoy seguro de que hasta este punto te preguntas ¿por qué te hablo sobre el drama? Existe un libro muy antiguo llamado “Cantar de los Cantares” con autoría del rey Salomón. Este escrito desarrolla toda su trama alrededor de la relación de una pareja, siendo más específico, entreteje su historia en el drama de una relación matrimonial en el cual, al mejor estilo de la poesía hebrea, se alaba el amor dentro de este marco. Esta historia no solo describe un romanticismo, sino que también expresa el desarrollo de la vida sexual de una pareja como el complemento a una íntima relación emocional.

Este libro expresa de una manera interesante algunos conceptos importantes para nuestra vida:

El romance es un condimento para el matrimonio. Es posible que esto es algo que se cree sobreentendido, pero es importante recordar que el romance no es algo solo para los jóvenes, Romeos y Julietas, sino es algo que fortalece y expresa de manera real el amor y la intimidad emocional.

El amor sexual es una expresión correcta. Esto fue un diseño de Dios y fue creado para disfrute de ambos. La intimidad sexual en el matrimonio es la expresión correcta del mismo, enseñando una profunda unidad.

Nos enseña que la Biblia celebra esto. Suena extraño leer que la Biblia celebra un tema de intimidad sexual, pero es así, Cantares nos muestra que en el diseño de Dios, tanto la belleza física como la expresión del amor sexual son celebrados. La razón es simple, están siendo vistos dentro del marco creado para ser expresados: el matrimonio.

Mi intención es que puedas notar que la Biblia tiene mucho para enseñarnos acerca del matrimonio y cómo desarrollarlo de una manera saludable. También, que comprendas que Dios no está en contra de la expresión del amor sexual, El celebra esto, siempre y cuando ésta se desarrolle en los marcos que El nos ha entregado. Quiero animarte a que puedas leer este libro, así como disfrutar de un buen drama. Esta lectura puede ayudarte mucho para ampliar y refrescar tu mente acerca del matrimonio. Ya sea que estés casado o que estés en camino al altar, estoy seguro que esta lectura te ayudará a crecer. Espero que este día puedas meditar en las verdades de este artículo y en este libro, y te animen a renovar y fortalecer tu matrimonio.

Reuniones todos los domingos 11AM – EN ESPAÑOL

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



**IGLESIA
HISPANA**
SHERWOOD OAKS

REDUCE EL CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS

POR ANA CORDERO

Es importante evitar o limitar las comidas y bebidas con un alto contenido de azúcares añadidos. Si tu dieta alimenticia tiene muchos azúcares añadidos, es difícil obtener todos los nutrientes que necesitas sin tener que consumir demasiadas calorías. Eso podría hacer más difícil mantener un peso saludable. Algunos alimentos y bebidas contienen azúcar de forma natural, como las frutas, el jugo 100% de fruta, la leche pura y el yogur natural. Los azúcares en estos alimentos no son azúcares añadidos.

¿Qué son los azúcares añadidos?

Son los azúcares que son agregados a los alimentos y bebidas:

- alimentos empaquetados como endulzantes, el azúcar de mesa, los jarabes dulces y la miel;
- gaseosas, el café y el té endulzados, las bebidas con sabor a frutas que no son 100% jugo, las bebidas energizantes y la leche con saborizante,
- galletas, pasteles, helados, rosquillas o buñuelos y las golosinas,
- cereales para el desayuno, barras de granola y el yogur con saborizante.



¿Cuál es el límite recomendado para los azúcares añadidos?

Intenta limitar los azúcares añadidos lo más posible. Una regla simple es **intentar consumir menos (¡o mucho menos!)** de 50 gramos al día. Y las personas que consumen menos de 2.000 calorías por día, como los niños pequeños, algunos adolescentes y las mujeres, necesitan limitar los azúcares añadidos a mucho menos de 50 gramos al día. Los niños menores de 2 años necesitan que cada bocado cuente para cumplir con las necesidades de nutrientes dentro del límite de consumo de calorías. Por eso es importante no darles alimentos o bebidas con azúcares añadidos.

Nutrition Facts

Serving Size etc. Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
% Daily Value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	%
Protein	

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Revisa la etiqueta

Revisa la etiqueta con los datos de nutrición (**Nutrition Facts** en inglés) para ver si los alimentos tienen un bajo o alto contenido de azúcares añadidos. Revisa el porcentaje de valores diarios (**Daily Value** o DV por sus siglas en inglés):

- Un valor diario de **5%** o menos significa que es una fuente **baja** de azúcares añadidos
- Un valor diario de **20%** o más significa que es una fuente **alta** de azúcares añadidos

Selecciona regularmente alimentos que tengan un bajo contenido de azúcares añadidos. Y recuerda no dar azúcares añadidos a los niños menores de 2 años.

¿Cómo puedo reducir mi consumo de azúcares añadidos?

- En vez de gaseosas bebe agua, agua con gas o té sin endulzantes.
- En vez de un cereal azucarado, prueba con avena pura o yogur con fruta.
- Reemplaza el tazón de golosinas por un recipiente con frutas.
- Toma pequeñas medidas para reducir tu consumo de azúcares añadidos: Prepara tu propio café o compra café sin ningún ingrediente extra. Agrega una cucharadita de azúcar o menos, usa un endulzante sin calorías o no uses ningún endulzante.
- Disfruta una porción de postre más pequeña, o compártelo con un amigo o amiga.

1 Tomado de: [Recursos en Español | Dietary Guidelines for Americans](#) www.dietaryguidelines.gov/es/recursos

**¡RECUERDA QUE LOS PEQUEÑOS CAMBIOS HACEN UNA GRAN DIFERENCIA!
COMIENZA DE FORMA SIMPLE: EMPIEZA POR DISMINUIR EL CONSUMO DE
AZÚCARES AÑADIDOS HOY MISMO.**



En **El Centro Comunal Latino**, nos preocupamos por el cuidado de tu salud y estamos siempre dispuestos a conversar sobre tus necesidades. No dudes en ponerte en contacto con nosotr@s al **(812) 355-7513** o **elcentrocomunal@gmail.com** Estamos localizados en 303 E. Kirkwood Av adentro de la Biblioteca Pública

LA IMPORTANCIA DE EXPRESAR EMOCIONES EN NUESTRA COMUNIDAD

POR JESÚS NAVARRO

En un mundo en constante cambio, la expresión de nuestras emociones emerge como un elemento fundamental para fortalecer los lazos comunitarios. La capacidad de comunicar y expresar nuestros sentimientos no solo contribuye al bienestar personal, sino que también desempeña un papel crucial en la construcción de conexiones significativas con otros. En este contexto, mostrar amor se convierte en un acto poderoso que enriquece las relaciones interpersonales y fortalece la identidad cultural.

La expresión emocional es esencial para la salud mental y emocional y, en la comunidad latina, donde la conexión familiar y comunitaria ocupa un lugar central, esta práctica adquiere una relevancia aún mayor. La cultura latina tiende a valorar la apertura emocional, reconociendo la importancia de compartir sentimientos para fortalecer los lazos familiares y comunitarios.

Expresar amor en la comunidad latina va más allá de las palabras; implica una combinación de acciones y gestos significativos. Las demostraciones de cariño, como abrazos, besos y expresiones efusivas, son manifestaciones de amor en la cultura latina. La cercanía física y la conexión emocional refuerzan los lazos familiares y comunitarios, creando un entorno en el que las emociones se comparten libremente.

La importancia de la expresión verbal no puede subestimarse. Decir "te quiero" o expresar gratitud son formas simples pero poderosas de comunicar amor. En la comunidad latina, las palabras son un vehículo para expresar afecto y aprecio hacia los seres queridos. Asimismo, la celebración de logros y el reconocimiento de las cualidades positivas de los demás son expresiones de amor que fortalecen las relaciones interpersonales.



EXPRESAR EMOCIONES Y MANIFESTAR AMOR SON ELEMENTOS FUNDAMENTALES QUE ENRIQUECEN LAS RELACIONES FAMILIARES Y COMUNITARIAS

Los rituales familiares y comunitarios desempeñan un papel crucial en la expresión de emociones en la comunidad latina. **Celebrar juntos, compartir comidas tradicionales y participar en eventos culturales son formas de demostrar amor y solidaridad.** Estos momentos no solo refuerzan los lazos familiares, sino que también fortalecen la identidad cultural, transmitiendo valores y tradiciones a las generaciones futuras.

En el entorno digital, la comunidad latina ha encontrado nuevas formas de expresar amor y conectar a través de las redes sociales y plataformas digitales. Compartir mensajes cariñosos, fotografías familiares y participar en conversaciones en línea son maneras modernas de mantener la conexión emocional, especialmente cuando la distancia física puede ser un desafío.

En la comunidad latina, expresar emociones y manifestar amor son elementos fundamentales que enriquecen las relaciones familiares y comunitarias. La apertura emocional, la expresión verbal y las acciones significativas son prácticas arraigadas en la cultura latina, fortaleciendo los lazos entre generaciones y contribuyendo al bienestar emocional de la comunidad en su conjunto. **Celebrar la riqueza de las emociones y expresar amor se convierte así en un acto poderoso que fortalece la identidad y la cohesión en la comunidad latina.**



2024 INTENCIONES

POR CARINA LEYVA

Con este principio de año me pareció muy oportuno compartir el siguiente pensamiento de Germana Martín:

“No haré promesas para este Nuevo Año. No me pondré objetivos, metas o logros a alcanzar. Me niego a presionarme y dejarme llevar por la insistencia de ser mejor cada día, de rendir mucho, de permanecer inalterable al paso de los años y agradecer siempre.

Procuraré ser más amable y bondadosa conmigo misma. Seré paciente con mis miedos y no lucharé contra ellos: les haré un nido de ternura en el pecho. Me daré todo el tiempo que necesito para mis tristezas, mis duelos, y mis nostalgias. Cobijaré mi vulnerabilidad como un tesoro. Me regalaré días de ocio y de silencio, de vagar y reír. Escucharé mucho más a mi cuerpo y descansaré todo lo necesario.

Me valoraré por haber llegado hasta aquí. Sobreviviente y extraña. Perseverante en mis intuiciones. Dramática, obstinada, solitaria y rebelde. Bailaré, contaré historias, me volveré a caer, me repondré sin prisa. Limpiaré mis heridas, pediré ayuda, seré manada. Protegeré mis espacios de los depredadores.

Seré compasiva con mi alta sensibilidad y no encajaré en ninguno de los moldes esperados. Me detendré instantes en todo lo efímero del mundo: mariposas y besos. Fecundaré poemas. Dejaré de buscar lo que nunca me encuentra. No me culparé. Me regalaré todo aquello que me haga bien y aceptaré con conciencia todas mis sombras.

Me amaré imperfecta, libre, mía. Bienvenido 2024, bienvenida vida. Y que llegue la PAZ.”

Espero que estas palabras calen en ti,

Carina Leiva



Diseño de pagina: Carina Leyva

¡Hola Kerry! ¿Cómo aprendiste a hablar español?

Comencé a aprenderlo en viajes a El Salvador con Habitat para la Humanidad. Mi español no está muy pulido, pero disfruto conocer gente y sigo intentando aprender más.

¿De dónde eres?

Soy de Virginia, pero vivo en Bloomington hace 25 años.

¿Qué estudiaste?

Estudie Sociología, Antropología y Estudio de Mujeres.

¿Por qué quiso convertirse en la alcaldesa de Bloomington?

Mi visión era construir un gobierno que trabajara para su gente y con su gente. Uno con puertas abiertas, donde las personas puedan contribuir a mejorar su ciudad. Crear una ciudad con viviendas para las personas que trabajan aquí. Aumentar nuestra seguridad creando un plan para quienes se encuentran en estados de crisis con su salud mental y uso de sustancias. Nuestra ciudad puede ayudar a las personas a obtener los servicios que necesitan para que no vivan en las calles.



¿Cómo ha sido su acercamiento con la comunidad latina e hispana en Bloomington?

Mi enfoque siempre ha sido dar la bienvenida a la comunidad Latina e Hispana. Cuando estuve en Habitat, era importante que encontráramos caminos hacia la propiedad de vivienda para todas las personas que buscaban mejorar su situación de vivienda. Fue una gran bendición para mí ser bienvenida por muchas familias Latinas e Hispanas.



Fue maravilloso ver a nuestra comunidad en la Fiesta del Otoño 2023: baile, comida, educación sobre los muchos países Latinos e Hispanos, ahora representados entre nuestros residentes de Bloomington. Descubrí que es una celebración de todas las maravillosas contribuciones que la comunidad Latina e Hispana aporta a Bloomington.

¿Cuáles son tus planes para los primeros 100 días?

Para construir nuestro futuro, debemos comprender dónde se encuentra la ciudad ahora. Actualmente estamos recopilando y analizando datos para informar nuestros próximos pasos en temas prioritarios para los residentes como la vivienda; en proyectos importantes como Hopewell y Showers West; y sobre la eficiencia y eficacia de la Ciudad, como auditorías de nuestras finanzas actuales y litigios pendientes.

Estamos estableciendo un gobierno abierto, receptivo e inclusivo incorporando las voces de los residentes que han quedado fuera de las conversaciones y la toma de decisiones. A medida que lanzamos un proceso de planificación a largo plazo basado en la visión de nuestra comunidad para Bloomington, esas voces están siendo invitadas a la mesa. Estamos desarrollando un enfoque colaborativo, comunitario y sostenible para la seguridad pública de nuestros vecinos en crisis al asociarnos con los numerosos proveedores de servicios de nuestra comunidad.

Hi Kerry! Do you speak Spanish?

Yes, I started learning on trips to El Salvador with Habitat for Humanity. My Spanish is not very polished. But I enjoy meeting people and continue to try to learn more.

Why did you want to become the Mayor of Bloomington?

My vision was to build a government that worked for its people and with its people. One with open doors, where people could contribute to improving their city. To create a city with housing for people who work here. To increase our safety by creating a plan for those who are in crisis states with their mental health and substance use. Our city can be loving and compassionate in helping people get the services they need so that they are not living and dying on our streets.

Bloomington is a special place. We as residents know this, and we want to share it with the rest of the world, so we are looking for ways to increase the promotion of Bloomington as a premier tourism, arts, and cultural destination.

What are your plans for the first 100 days?

To build our future, we need to understand where the City is now. We are currently collecting & analyzing data to inform our next steps on issues of high priority for residents, such as housing; on major projects, such as Hopewell and Showers West; and City efficiency and efficacy, such as audits of our current finances and pending litigation.

We are establishing an open, responsive, inclusive government by bringing in the voices of residents who have been left out of conversations and decision-making. As we launch a process for long-term planning based on our community's vision, those voices are being invited to the table.



We are developing a collaborative, community-based, sustainable approach to public safety for our neighbors in crisis by partnering with the many service providers in our community.

Our people—both residents and City staff—are our most valuable asset, and we are working on building trust with City staff. They are the folks on the ground, doing the work day and night. Their insights are helping us to identify issues and solutions.



What has been your approach with the Latino/Hispanic Community in Bloomington before?

My approach has always been to welcome the Latino/Hispanic community. It was important when I was with Habitat that we found paths to homeownership for all people seeking to improve their housing situation. It was my great blessing to be welcomed in return by many Latino/Hispanic families in the course of our work.

My dream/vision for Bloomington is to create a Bloomington where we all belong. As the Latino community has been growing, and we are welcoming new families, you have enriched our city with your presence, and by sharing your culture with your neighbors.

We remember when you attended La Fiesta del Otoño last year, and we are excited to see your interest in this Hispanic celebration!

It was wonderful to see our community at the Fiesta del Otoño— dancing, food, and education about the many Latino/Hispanic countries now represented in our Bloomington residents. I found it to be a celebration of all of the wonderful assets that the Latino/Hispanic community brings to Bloomington.



APRENDAMOS INGLÉS

CLASES DE CONVERSACIÓN



FEB 21 - MAY 15
6:30 PM

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



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



REGISTRATE HOY
812.325.3488 | SLEMA@SOCC.ORG



FITNESS EN INVIERNO

EN EL PARQUE



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA
MÁS CLASES DE FITNESS AL
AIRE LIBRE
[HTTPS://BTON.IN/CVPBV](https://BTON.IN/CVPBV)

Enero 9 - Marzo 27
ADENTRO DEL SWITCHYARD
PARK PAVILION

Tai Chi Lunes, 7-8 p.m.
NO TAI CHI EN ENERO 15
ZUMBA Martes, 7-8 p.m.
Belly Dancing Fitness Miércoles, 6:30-7:30 p.m.

NO ES NECESARIO REGISTRARSE
PARA TODAS LAS EDADES

\$10/CLASE O \$90/10-CLASES CON PASE
PASES EXPIRAN DICIEMBRE 31, 2024.

EL BANCO DE COMIDAS HOOSIER HILLS FOOD
BANK HARÁ ENTREGA DE

ALIMENTOS GRATIS

EN EL VECINDARIO DE HEATHERWOOD

SI TÚ O ALGUIEN QUE CONOZCAS
ESTÁ INTERESADO, VEN!
¡TE ESPERAMOS!

LUNES, FEBRERO 19, 2024
2 A 4 PM
Y CADA TERCER LUNES DE CADA MES

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

Acceda pruebas de COVID-19 y la gripe y cuidado de telesalud gratuito

¿Califico?

- Si no tiene seguro medico o recibe seguro por Medicare, Medicaid, IHS o el VA puede inscribirse hoy
- No tiene que tener COVID o la gripe para inscribirse.

¿Como Funciona?

- Recibe pruebas gratuitas o usa las tuyas
- Se reúne con un proveedor de salud en línea o por telefono, desde su hogar
- Si prescrito, puede recibir medicina gratis

Inscribase hoy

visite test2treat.org
o llame al 1-800-682-2829

HOME
TEST TO TREAT
PROGRAM

Powered By
eMed

NIBIB respalda Home Test to Treat por medio del programa RADx Tech bajo el contrato #75N92022D00010 con apoyo adicional de parte de CDC y ASPR.

Para aprender mas y inscribirse,
visite: test2treat.org
o llame al 1-800-682-2829



¡NUESTROS SERVICIOS LEGALES SON GRATIS!

Llame a nuestra línea de admision
para solicitar ayuda: 1-844-243-8570
(Lunes a Viernes entre las
10 am y 2 pm)



Comuníquese con la clínica para
contribuyentes de bajos ingresos de
Servicios Legales de Indiana

Correo electrónico:
leslie.parrish@ils.net
Teléfono: 812-961-0017

O solicite en línea en
indianalegalservices.org

+ **¿Debe impuestos que no
puede pagar?** X

X **¿Tiene una carta de impuestos
que no entiende?** +

X **¡Nosotros podemos ayudar!** X



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