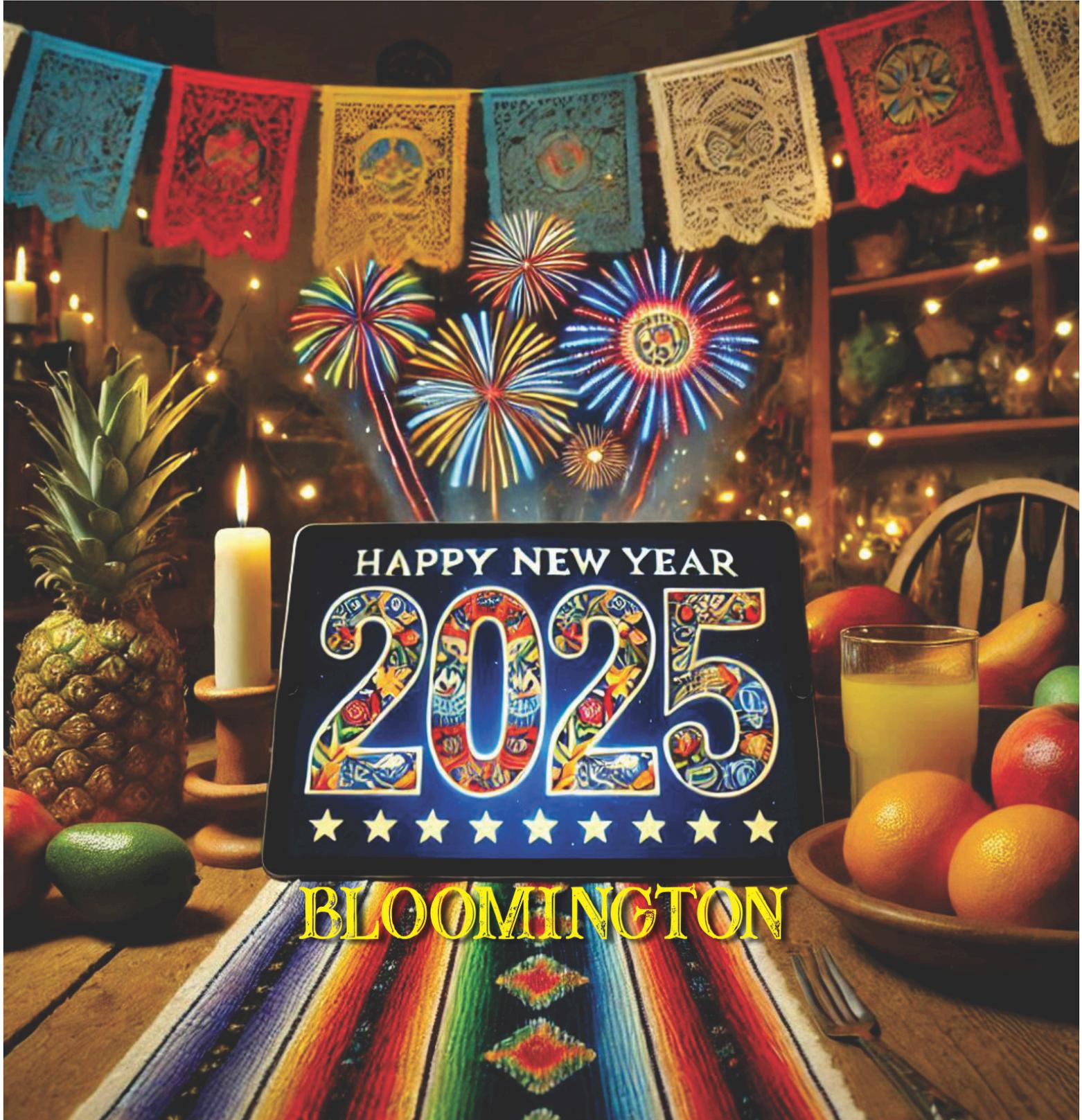




CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

ENERO 2025





Querida comunidad Latina de Bloomington,

El inicio de año representa una oportunidad única para reconectarnos con nosotros mismos y tener un nuevo comienzo, con más energía y fortaleza. Es también una oportunidad más para convertir la vida, el hogar, el trabajo en algo distinto. Esto no necesariamente significa volver a empezar, sino empezar a crear.

Empieza a escribir las páginas de tu libro del 2025 con pie derecho, cada decisión que tengas que tomar, por más difícil que sea, trae consigo un gran aprendizaje que te ayudará a acercarte un poco más a tu mejor versión.

Te invito a planear el camino a seguir para alcanzar tus metas y que los deseos de un buen año no se queden en solo eso, buenos deseos, sino en acciones de lucha.

## En esta edición:

Editorial .....	p 2
Cielito Lindo Resiliencia 2025 .....	p 3
Reconectando con lo Esencial: Una guía para no perderte en el camino .....	p 4
A tomar el Control de Nuestra Presión Arterial .....	p 5
Comience el Año Aumentando su Ingesta de Proteínas .....	p 6



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 contribuyentes.  
La fecha de cierre para recibir material para el mes de febrero es el 15 de enero.

## La importancia de la resiliencia

La resiliencia no es solo la capacidad de volver a la normalidad tras una crisis, sino también la habilidad de crecer y mejorar ante las adversidades. En 2025, la resiliencia será el tema central en numerosos campos, desde la economía hasta la salud mental. Las experiencias recientes, incluyendo pandemias, desastres naturales y crisis económicas, han resaltado la necesidad de construir comunidades y sistemas más resilientes.

### Resiliencia en la economía

En el ámbito económico, las empresas y gobiernos están reconociendo la importancia de la resiliencia financiera. La diversificación de las fuentes de ingreso, la adopción de tecnologías emergentes y la creación de planes de contingencia se han vuelto esenciales. Las organizaciones que invierten en la resiliencia no solo se recuperan más rápido de las crisis, sino que también están mejor preparadas para aprovechar nuevas oportunidades. En 2025, veremos un énfasis en la formación de políticas económicas que promuevan la sostenibilidad y la capacidad de adaptarse a cambios abruptos.

### Resiliencia en la salud mental

La salud mental es otro ámbito donde la resiliencia jugará un papel crucial en 2025. El estrés y la incertidumbre de los últimos años han evidenciado la necesidad de enfoques más robustos para el bienestar mental. Los individuos y las comunidades están adoptando prácticas de autocuidado, mindfulness y soporte social para fortalecer su capacidad de afrontar las adversidades. Los sistemas de salud también están mejorando el acceso a servicios de salud mental y promoviendo la educación sobre la importancia de la resiliencia psicológica.

### Resiliencia ante el cambio climático

El cambio climático sigue siendo uno de los desafíos más grandes de nuestra era. En 2025, la resiliencia ambiental será una prioridad global. Las iniciativas para mitigar los efectos del cambio climático, tales como la reforestación, la reducción de emisiones y la promoción de energías renovables, estarán acompañadas de estrategias para adaptarse a un entorno en constante cambio. Las comunidades más vulnerables a los efectos del cambio climático están desarrollando planes de acción para protegerse y reducir su vulnerabilidad.

### La resiliencia en la comunidad Latina

Dentro de la comunidad Latina, la resiliencia ha sido siempre un pilar fundamental. La historia de perseverancia y superación ante desafíos económicos, sociales y políticos demuestra la fuerza y determinación de esta comunidad. En 2025, la celebración de la resiliencia se manifestará a través de festivales, eventos culturales y programas comunitarios que resaltan la importancia de mantenerse unidos y apoyarse mutuamente.

El año de la "Resiliencia" en 2025 será una oportunidad para que el mundo reflexione sobre las lecciones aprendidas y se prepare para un futuro lleno de desafíos y oportunidades. La adopción de una mentalidad resiliente permitirá a las sociedades no solo recuperarse de las crisis, sino también crecer y prosperar. La resiliencia no es un destino, sino un viaje continuo de aprendizaje y adaptación, y en 2025, este viaje será celebrado y fortalecido en todos los rincones del mundo.

# RECONECTANDO CON LO ESENCIAL: UNA GUÍA PARA NO PERDERTE EN EL CAMINO

POR SERGIO LEMA



Comenzar un nuevo año siempre nos llena de esperanza. Las metas, los proyectos y los sueños nos inspiran a dar lo mejor de nosotros mismos. Sin embargo, en medio de todo este entusiasmo, a menudo olvidamos algo fundamental: ¿qué es realmente esencial para nosotros? Esta pregunta no solo define el rumbo de nuestras metas, sino que también determina la calidad de nuestras decisiones y relaciones.

Reconectar con lo esencial no significa buscar la perfección. Más bien, es un ejercicio de introspección para identificar aquello que nos da propósito y dirección. En lo profundo de cada uno de nosotros hay una necesidad de significado, de conexión con algo más grande que nosotros mismos. Para muchos, esta conexión se encuentra en el crecimiento espiritual a través de una relación con Dios, quien nos ofrece una perspectiva clara y llena de propósito para la vida.

**¿Cómo reconectar con lo esencial en un mundo lleno de distracciones?** Aquí tienes tres pasos para ayudarte:

**1. Redefine tus prioridades.** El primer paso para reconectar con lo esencial es evaluar dónde estás invirtiendo tu tiempo y energía. Pregúntate: ¿Qué actividades o metas realmente me llenan? ¿Qué cosas hago por hábito o por presión externa? Este ejercicio te permitirá soltar lo que no agrega valor real a tu vida y enfocarte en lo que sí lo hace. Reconocer que nuestras prioridades deben alinearse con aquello que nutre nuestra alma es clave. Cuando dedicamos tiempo a reflexionar, a estar en silencio y a conectar con nuestro propósito, encontramos claridad. Este espacio de reflexión nos permite identificar cómo podemos vivir de manera más auténtica.

**2. Escucha más profundamente.** En la prisa por alcanzar metas, solemos olvidarnos de algo vital: escuchar. Escuchar no solo a los demás, sino también a nuestro interior. ¿Qué te está diciendo tu corazón sobre los pasos que debes tomar? En esta búsqueda, la conexión con Dios puede ofrecer respuestas que trascienden nuestras propias limitaciones. Dedicar tiempo para estar en calma, para observar lo que ocurre a tu alrededor y dentro de ti. En estos momentos, es cuando escuchamos esas verdades profundas que guían nuestras decisiones más importantes.

**3. Actúa con intención.** Reconectar con lo esencial no es solo un ejercicio mental; también requiere acción. Pero estas acciones no tienen que ser grandes gestos; a menudo, son los pequeños pasos consistentes los que generan cambios duraderos. Pasar tiempo con seres queridos, ayudar a alguien que lo necesita, y dedicar un momento diario a la gratitud son maneras simples de vivir con propósito. Vivir intencionalmente significa tomar decisiones que reflejen nuestros valores más profundos. Cuando nuestras acciones están alineadas con lo que realmente importa, sentimos una satisfacción que ninguna meta superficial puede ofrecer.

Reconectar con lo esencial es más que organizar tus metas; es redescubrir aquello que te mantiene firme, incluso cuando las circunstancias son difíciles. Para quienes buscan esta conexión con Dios, es un recordatorio de que no estamos solos en este camino. Él nos llama a vivir plenamente, no en función de lo que logramos, sino de quiénes somos y cómo amamos con lo que él nos da y enseña. Este año, tómate el tiempo para reconectar con lo esencial. Puede que descubras que lo que más necesitas no es una lista interminable de metas, sino la paz que viene al vivir en conexión con lo que realmente importa

## REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS 11AM – EN ESPAÑOL

Reuniones de Oración / Estudios bíblicos / Consejerías

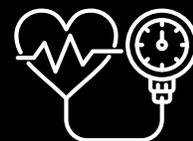
¿Te gustaría aprender sobre el tema? Contacta a Sergio Lema al (812)3253488

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

2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401



**IGLESIA HISPANA**  
SHERWOOD OAKS



POR ANA CORDERO

El inicio de un nuevo año es un gran momento para tomar iniciativas respecto el cuidado de nuestra salud.

¿Qué tal si decidimos tomar le control de nuestra presión arterial?

**Presión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón la bombea. Cuando la sangre circula por las arterias a una presión superior a la normal, es posible que padezca **presión arterial alta**, también conocida como **hipertensión**.

La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiacas, que son la principal causa de muerte en Estados Unidos.

La mitad de los estadounidenses tienen la presión arterial alta y muchos ni siquiera lo saben. Los adultos deben hacerse controlar la presión arterial por un profesional de la salud. Si sus valores son elevados, el médico puede sugerirle que se automida la presión arterial fuera del consultorio. La presión arterial se mide con dos valores. La sistólica es la primera cifra y es la presión cuando la sangre sale del corazón. La diastólica es la segunda cifra y es la presión entre latidos cuando el corazón se está llenando de sangre.

Medirse la presión arterial en casa es sencillo y eficaz. Los estudios han demostrado que la automedición de la presión arterial, junto con el apoyo clínico, puede ayudar a las personas con hipertensión a reducir su presión arterial.

## Siga estos consejos para medirse la presión arterial en casa.

Prepárese para la medición de la presión arterial

1. Evite hacer ejercicio, comer, tomar caféina o fumar 30 minutos antes. Si está tomando medicación para la presión arterial, mídase la presión antes de tomar la medicación. Vaya al baño y vacíe la vejiga antes. Busque un lugar tranquilo con una mesa y una silla y sin distracciones. Siéntese y relájese durante 5 minutos antes de tomarse la presión arterial.
2. Descubra la parte superior del brazo y coloque el brazalete de presión arterial por encima del codo y la mitad del brazo. No coloque el brazalete sobre la ropa.
3. Apoye el brazo sobre la mesa de modo que quede apoyado y el brazalete de presión arterial alrededor de la parte superior del brazo quede situado a la altura del corazón. Mantenga el brazo apoyado y las palmas de las manos hacia arriba.
4. Mientras realiza la medición, asegúrese de que sus pies no estén cruzados y estén apoyados en el suelo.
5. Siéntese derecho en una silla y asegúrese de que la espalda esté apoyada. Manténgase tranquilo y relajado. No hable ni mire la televisión mientras se toma la presión.



Recuerde que en El Centro Comunal Latino, estamos siempre para ayudarle. **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.

# COMIENCE EL AÑO AUMENTANDO SU INGESTA DE PROTEÍNAS

POR VERÓNICA SAMBRA

Las proteínas son fundamentales para mantener una salud óptima. Una dieta balanceada que incluya suficientes proteínas ayuda al cuerpo a desarrollarse, mantenerse fuerte y resistir enfermedades.

## Fuentes de proteínas

- De origen animal: **Carnes, pescados** (estos aprox cada 50 gramos aportan 11 gramos de proteínas), **huevos, lácteos** (estos aprox aportan por porción 8 gramos de proteínas).
- De origen vegetal: Legumbres como **lentejas y garbanzos** (cada  $\frac{3}{4}$  de taza aprox 11 gramos de proteínas), **nueces, semillas** (2 cucharadas aprox aportan 8 gramos de proteínas), **tofu, tempeh** (85 g o 3 oz aprox aportan 15 gramos de proteínas), **quinoa** (1 taza aporta aprox 8 gramos de proteínas).

La ingesta diaria recomendada (RDA) en adultos es de 0.8 g por kilogramo de peso corporal, aunque personas activas, deportistas o embarazadas pueden requerir más (1.2-2.0 g/kg).

Las proteínas participan en la producción de anticuerpos y otras moléculas inmunológicas que protegen al cuerpo contra infecciones y enfermedades. Es importante que usted y su familia consuma una cantidad suficiente para que este protegido su sistema inmune durante el invierno. Cuando decida qué alimentos ricos en proteínas comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



### Incluya proteínas en las meriendas:

- Pruebe comiendo un lácteo bajo en grasa como yogurt descremado o un vaso de leche 2% grasa, usar humus de frijoles (garbanzos) para untar galletas integrales, mantequilla de maní o de nueces como salsa para las rodajas de manzana o apio. Un huevo duro también es una buena merienda con proteínas.



### Agregue proteínas en las ensaladas:

- El pollo o los camarones a la parrilla aportan sabrosas proteínas a las ensaladas de vegetales mixtos. Los garbanzos o los frijoles negros también son opciones deliciosas y económicas.



### Use su creatividad con los frijoles, los guisantes y las lentejas

- Prepare chili o estofados con frijoles rojos o pintos, coma un tazón de sopa con arvejas partidas para el almuerzo o la cena, o disfrute de unas lentejas como guarnición. Busque ideas de recetas en línea.



### Sirva carne magra

- Ase cortes de carne magra, como lomo, cuadril o vacío. Cortados en tiras, son excelentes sobre vegetales, en un sándwich o por sí solos.



### Tenga mariscos a mano

- El salmón, el atún o el cangrejo, son opciones prácticas. Además, los productos enlatados son fáciles de almacenar. Es recomendable elegir opciones enlatadas al agua y bajas en sodio o se puede reducir el contenido de sal escurriendo el líquido del envase y enjuagando el producto con agua en un colador.



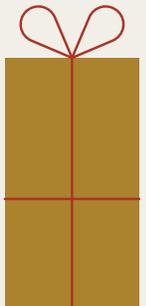
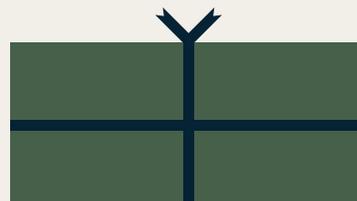
### Lleve las proteínas con usted.

- Empaque una mezcla de nueces sin sal y semillas de girasol para obtener un merienda crujiente. Agregue algunas frutas secas, como pasas de uva, arándanos o dátiles cortados, para darle un toque de dulzura.

Soy Verónica Sambra, nutricionista chilena y estudiante de doctorado en nutrición en la Universidad de Indiana 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!



**Thanks to the contributions of  
56 sponsors we were able to  
brighten the holiday season to  
64 Latino/Hispanic families and  
106 children ages 0-12**





# 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