



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

FEBRERO 2025





Querida comunidad Latina de Bloomington,

Febrero es mundialmente conocido por ser el mes del amor y la amistad, pues en muchos países el 14 de febrero es el día de San Valentín. Este mes nos inspira a demostrar a nuestros seres queridos lo mucho que los apreciamos, pero no nos olvidemos del 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.

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. 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
La Importancia de Celebrar el Día del Amor y la Amistad en la Comunidad Latina.....	p 3
¿Y si fueras tú? Cómo el recuerdo de tu propio viaje inspira misericordia.....	p 4
Salud Sexual y Reproductiva	p 5
El Amor Propio y la Salud Mental	p 6
Construyendo Relaciones Saludables.....	p 7
Estrés y Embarazo: Cuidar la Mente y el Cuerpo para un Futuro Saludable	p 8
Estados Unidos celebra el Mes del Corazón en febrero.....	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: Shatoyia Moss
Diseño: Estela Urbina
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contribuyentes.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de marzo es el 15 de febrero.

LA IMPORTANCIA DE CELEBRAR EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD EN LA COMUNIDAD LATINA Y SU INTEGRACIÓN EN ESTADOS UNIDOS

POR SANDY LÓPEZ



El Día del Amor y la Amistad, conocido también como San Valentín, es **una celebración que resuena profundamente en la comunidad latina**. Este día, celebrado el 14 de febrero, va más allá de ser una simple fecha comercial; es **una oportunidad para fortalecer los lazos afectivos, la unidad familiar y la integración cultural**. Para la comunidad latina en Estados Unidos, la celebración de este día tiene un significado especial, ya que representa un puente entre sus tradiciones y la cultura del país que los acoge.

Integración Cultural

Para los latinos que viven en Estados Unidos, mantener y celebrar sus tradiciones culturales es **una forma de conservar su identidad y herencia**. Al mismo tiempo, la integración en la sociedad estadounidense implica un intercambio cultural que enriquece tanto a la comunidad latina como a la comunidad en general. Celebrar el Día del Amor y la Amistad permite a los latinos **compartir sus costumbres con sus vecinos, colegas y amigos, fomentando un entendimiento y respeto mutuo**. En Estados Unidos, San Valentín es una celebración ampliamente reconocida y celebrada, lo que proporciona un terreno común sobre el cual la comunidad latina puede construir puentes de conexión. A través de eventos comunitarios, fiestas y reuniones familiares, los latinos pueden **mostrar cómo celebran esta fecha, añadiendo sus propios toques únicos y tradiciones a la mezcla**. Este intercambio cultural no solo promueve la diversidad, sino que también fortalece la cohesión social.

Significado Cultural y Emocional

En muchos países de América Latina, el Día del Amor y la Amistad no solo celebra el amor romántico, sino también **la amistad y el cariño entre familiares y amigos**. Esta perspectiva más amplia permite que la festividad sea inclusiva y significativa para personas de todas las edades y relaciones. En una comunidad donde los lazos familiares son tan fuertes y la amistad es valorada como una extensión de la familia, esta celebración se convierte en un momento para recordar y fortalecer esos vínculos.



Beneficios Emocionales y Sociales

La celebración del Día del Amor y la Amistad tiene beneficios emocionales significativos. En una sociedad donde el ritmo de vida es a menudo acelerado y el estrés puede ser una constante, tomarse el tiempo para celebrar el amor y la amistad ofrece **un respiro y una oportunidad para conectarse de manera más profunda con los seres queridos**. Estas conexiones pueden **mejorar el bienestar emocional y contribuir a una sensación de pertenencia y apoyo, especialmente para aquellos que viven lejos de sus países de origen**. Además, las celebraciones comunitarias y los eventos sociales organizados en torno a esta fecha pueden **fortalecer el sentido de comunidad y proporcionar una plataforma para que los latinos se conecten entre sí y con personas de diferentes orígenes**. Estos eventos pueden incluir desde cenas y fiestas hasta actividades de voluntariado que promuevan el compañerismo y la solidaridad. Así que celebrar el Día del Amor y la Amistad dentro de la comunidad latina y su integración en Estados Unidos es **una manera poderosa de preservar la identidad cultural, fomentar la integración y fortalecer los lazos afectivos**. Es una festividad que, al mismo tiempo que celebra el amor y la amistad, construye puentes y enriquece la diversidad cultural de la sociedad estadounidense.



Y SI FUERAS TÚ? CÓMO EL RECUERDO DE TU PROPIO VIAJE INSPIRA MISERICORDIA

POR SERGIO LEMA



Todos tenemos una historia que contar sobre los primeros días en un lugar nuevo. El llegar a un país desconocido, enfrentando un idioma diferente, costumbres extrañas y desafiando la incertidumbre, es una experiencia que marca. Recordar esos momentos nos conecta con quienes, hoy, están comenzando su propio viaje como inmigrantes. A pesar de que ahora podamos estar en una situación más estable, es vital no olvidar lo que vivimos. Esa memoria nos da una capacidad especial: la de ofrecer misericordia, solidaridad y empatía a quienes están enfrentando los mismos retos que nosotros un día enfrentamos.

Actuar con compasión no solo es un acto noble, sino una responsabilidad que tenemos como seres humanos. Jeremías 7:5-7 nos recuerda que hay bendición al actuar con justicia y cuidar de los más vulnerables: "Si cambiáis vuestro proceder y vuestras obras, si de verdad practicáis la justicia unos con otros, si no oprimís al extranjero, al huérfano y a la viuda, ...os dejaré habitar en este lugar". Este pasaje refleja un mensaje claro a la acción donde hallamos bendición. De la misma manera el mostrar misericordia significa recordar que quienes llegan hoy están luchando por lo mismo que nosotros buscamos en el pasado: estabilidad, seguridad y una oportunidad de construir un futuro mejor. Solidaridad es extender la mano para apoyar a quienes aún están buscando su lugar en un país nuevo. Y la empatía es ponernos en sus zapatos, reconociendo los sacrificios y retos que enfrentan.

El llamado a la compasión se puede expresar de muchas maneras. A veces, un gesto pequeño puede tener un impacto grande. Escuchar sus historias, brindar orientación sobre cómo adaptarse a un nuevo sistema o simplemente mostrar una actitud acogedora puede cambiar días grises en momentos de esperanza. También se puede ayudar conectando a los nuevos inmigrantes con recursos comunitarios o redes de apoyo. Necesitamos apoyar a que toda nueva persona y familia que llega se encamine a realizar las cosas de manera correcta y para ello nuestro apoyo es vital, cada acto de bondad no solo beneficia a quienes lo reciben, sino que también fortalece nuestra comunidad.

Por eso una evaluación clara a nuestra realidad y nuestro pasado nos ayuda a gestionar las experiencias y las emociones que tuvimos para ahora en el presente usarlas como un combustible que alimenta la misericordia, compasión, etc., para servir y ayudar, el actuar con justicia es todo lo contrario a una actitud de juicio y discriminación a quien llega con esperanza, así que cuidar a quien hoy es vulnerable tiene una relación inmediata con los valores y principios que dirigen en nuestra vida.

Al final, todos somos peregrinos en esta tierra. Nuestra existencia aquí es temporal, y no importa cuán firmes sean nuestras raíces, siempre estaremos en camino hacia algo mayor. Reflexionar sobre esto nos ayuda a desarrollar una perspectiva más humilde y abierta. Cuando entendemos que todos estamos de paso, nos resulta más fácil extender compasión y solidaridad a quienes también están transitando su propia jornada. Cuidar de los inmigrantes no solo transforma sus vidas, sino también las nuestras. Nos hace más humanos, más conscientes y conectados unos con otros. Que nunca olvidemos nuestra propia experiencia, y que nuestra compasión sea el puente que ayude a otros a construir un futuro con esperanza.

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

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

POR ANA CORDERO

La salud sexual es **un aspecto fundamental para la salud y el bienestar generales de las personas, las parejas y las familias, así como para el desarrollo económico y social de las comunidades y los países.** La salud sexual, considerada afirmativamente, requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, sin coerción, discriminación ni violencia.



La capacidad de los hombres y las mujeres para lograr la salud y el bienestar sexuales depende de su:

- acceso a información integral de buena calidad sobre sexo y sexualidad;
- conocimiento de los riesgos que pueden correr y su vulnerabilidad ante las consecuencias adversas de la actividad sexual sin protección;
- posibilidad de acceder a la atención de salud sexual;
- residencia en un entorno que afirme y promueva la salud sexual.

Los problemas relacionados con la salud sexual son de amplio alcance y abarcan la orientación sexual y la identidad de género, la expresión sexual, las relaciones y el placer. También incluyen las consecuencias negativas o los trastornos tales como:

- infecciones con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), infecciones de transmisión sexual y del aparato reproductor, así como sus consecuencias adversas (por ejemplo, cáncer e infertilidad);
- embarazos no deseados y abortos;
- disfunción sexual;
- violencia sexual; y
- prácticas nocivas (entre ellas la mutilación genital femenina).

Para mantener la salud sexual y reproductiva, **las personas necesitan tener acceso a información veraz y a un método anticonceptivo de su elección que sea seguro, eficaz, asequible y aceptable.** Deben estar informadas y empoderadas para autoprotgerse de las infecciones de transmisión sexual. Y cuando decidan tener hijos, las mujeres deben poder recibir atención de profesionales sanitarios expertos y deben disponer de acceso a servicios que las ayuden a tener un embarazo adecuado, un parto sin riesgo y un bebé sano.

Todas las personas tienen derecho a elegir sus opciones preferidas en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

Salud y derechos reproductivos

Garantizar que todas las personas tengan acceso a sus métodos anticonceptivos modernos, seguros, confiables y preferidos **refuerza varios derechos humanos, incluidos el derecho a la vida y a la libertad;** la libertad de opinión y expresión, y el derecho al trabajo y a la educación, además de reportar importantes beneficios para la salud y de otros tipos. El uso de anticonceptivos modernos **tiene la capacidad de proteger la salud de las personas con capacidad de gestar de los riesgos relacionados con el embarazo no intencional, sobre todo en las adolescentes o personas con enfermedades crónicas.** Cuando el intervalo entre nacimientos es inferior a dos años, la tasa de mortalidad infantil es **un 45% mayor que cuando este intervalo es de 2 a 3 años, y un 60% mayor que si es de cuatro años o más.** Finalmente, la anticoncepción también brinda una serie de beneficios potenciales no relacionados con la salud que incluyen **mayores oportunidades de educación y más autonomía para las mujeres,** así como crecimiento demográfico balanceado y desarrollo económico sostenibles para los países ². Existen muchos tipos distintos de anticoncepción, pero no todos son adecuados para todas las situaciones. El método más apropiado para el control de la natalidad depende del estado general de salud de la persona, la edad, la frecuencia de la actividad sexual, el número de parejas sexuales, el deseo de tener hijos en el futuro y los antecedentes familiares de determinadas enfermedades. Por eso es importante buscar a un profesional de la salud que pueda orientarla en su decisión.



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.



El amor propio es **un elemento esencial para mantener una buena salud mental**. Muchas veces, en medio de las presiones diarias y las expectativas de los demás, olvidamos la importancia de amarnos y aceptarnos a nosotros mismos. Sin embargo, aprender a cultivar el amor propio es clave para enfrentar el estrés, la ansiedad y los desafíos emocionales que surgen en la vida cotidiana.

Otro aspecto importante del amor propio es cuidar nuestro diálogo interno. Muchas personas crecen con mensajes negativos que refuerzan la idea de que no son lo suficientemente buenas, capaces o dignas. Estos pensamientos pueden **afectar seriamente nuestra autoestima y salud mental**. Practicar el amor propio implica identificar esos pensamientos negativos y sustituirlos por afirmaciones más amables y realistas.



Por ejemplo, en lugar de decirnos **“No soy bueno en esto, siempre fallo”**, podemos decir **“Estoy aprendiendo, y cada intento me ayuda a mejorar”**.

Uno de los primeros pasos para fomentar el amor propio es **aprender a aceptar nuestras emociones sin juzgarlas**. Todos sentimos tristeza, enojo, frustración o miedo en algún momento, y es importante recordar que estas emociones son naturales. **En lugar de reprimirlas o criticarnos por sentirlas, debemos darnos permiso para procesarlas y entender de dónde vienen**. Validar nuestras emociones nos ayuda a desarrollar una conexión más sana con nosotros mismos.



Además, **el amor propio se refleja en nuestras acciones cotidianas**. Cuidar de nuestro cuerpo es fundamental para mantener un equilibrio mental. Esto incluye hábitos básicos como **dormir lo suficiente, mantener una alimentación saludable y hacer ejercicio de manera regular**. Estudios científicos han demostrado que la actividad física libera endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”, que **contribuyen a mejorar nuestro estado de ánimo y reducir los síntomas de ansiedad y depresión**.

El establecimiento de límites es otro acto crucial de amor propio. Muchas veces, por miedo a decepcionar a otros, asumimos compromisos que nos sobrecargan emocional y físicamente. Aprender a decir “no” cuando algo no nos beneficia o no nos hace sentir bien es **una forma de proteger nuestra paz mental**. Esto no significa ser egoístas, **sino cuidar nuestra energía y bienestar para poder estar presentes de manera auténtica en las relaciones con los demás**. Rodearnos de personas que nos valoren y nos respeten también es parte de practicar el amor propio. Las relaciones tóxicas pueden **afectar nuestra autoestima y hacernos dudar de nuestro valor**. En cambio, cuando nos rodeamos de personas que nos apoyan, **nos sentimos más motivados y seguros para enfrentar los retos de la vida**.

Por último, es importante recordar que **el amor propio es un proceso continuo**. Habrá días en los que nos sintamos más fuertes y seguros, y otros en los que volvamos a cuestionarnos. Lo importante es **no rendirse y continuar trabajando en nuestra relación con nosotros mismos**. Así como cuidamos una planta regándola todos los días, **debemos nutrirnos con pequeños actos de amor y cuidado cada día**.





En el mes del amor, es importante reflexionar no solo sobre el amor romántico, sino también sobre cómo **construir relaciones positivas con amigos, familia y parejas**. Las relaciones saludables se basan en el respeto mutuo, la comunicación abierta y el apoyo emocional. Ambas personas deben sentirse **valoradas, escuchadas y seguras, con el espacio necesario para ser auténticas y expresar sus emociones libremente**.



Una parte fundamental de cualquier relación sana es establecer límites. **Los límites son necesarios para proteger el bienestar emocional y garantizar que ambos lados se respeten mutuamente**. Decir “no” cuando algo no se alinea con tus valores o necesidades no significa egoísmo; es un acto de autocuidado. Comunicar tus límites de manera clara y respetuosa ayuda a **mantener relaciones equilibradas y evita que te sientas sobrecargado emocionalmente**. Al mismo tiempo, respetar los límites de los demás fortalece la confianza y el entendimiento en la relación.

Cuando los límites no se respetan o una relación está marcada por la manipulación, el control o la falta de respeto, puede tener **un impacto negativo en la salud mental**. Las relaciones tóxicas generan estrés, ansiedad e incluso depresión. Es importante prestar atención a señales como sentirte constantemente agotado, evitar confrontaciones para mantener la paz o experimentar una baja autoestima debido a interacciones dañinas.

Por otro lado, **las relaciones saludables son una fuente de apoyo y alegría**. Rodearte de personas que te valoren y respeten puede mejorar tu bienestar emocional y ayudarte a enfrentar los desafíos de la vida con más resiliencia. La clave está en **fortalecer la conexión con quienes prioricen el respeto mutuo y el entendimiento**.



Consejos para fomentar relaciones saludables:

- Comunica tus sentimientos de manera honesta y abierta.
- Practica el autocuidado para mantener tu bienestar físico y emocional.
- Aprende a decir “no” y establece límites saludables sin sentir culpa.
- Respeta los límites y necesidades de las otras personas.
- Busca ayuda profesional si una relación está afectando tu salud mental.

El amor no solo se trata de lo que damos a los demás, sino también de lo que **nos damos a nosotros mismos**. Construir relaciones sanas comienza con valorarte, priorizar tu bienestar y buscar conexiones que te nutran emocionalmente. En este mes de febrero, **reflexiona sobre las relaciones en tu vida y da los pasos necesarios para fortalecerlas desde el respeto**, el cuidado mutuo y el amor propio.

El embarazo es **un tiempo de grandes cambios y emociones**, pero también puede ser **una etapa en la que muchas mujeres enfrentan estrés, especialmente en comunidades migrantes que deben adaptarse a un nuevo país, idioma y cultura**. Comprender cómo el estrés afecta el desarrollo del bebé y saber cómo manejarlo puede marcar una gran diferencia.

¿Qué sucede cuando hay estrés en el embarazo?

Cuando una mamá está estresada por mucho tiempo, su cuerpo produce **cortisol**, una hormona que ayuda a reaccionar ante situaciones difíciles. Sin embargo, en grandes cantidades, el cortisol puede afectar al bebé en crecimiento, **su cerebro y desarrollo emocional**. Por ejemplo:

- Los bebés expuestos a estrés constante durante el embarazo pueden nacer más pequeños, tener problemas para dormir o mostrar más ansiedad conforme crecen.
- A largo plazo, dificultades para concentrarse, aprender en la escuela o manejar sus emociones.

Estrés, Migración y el Apoyo a las Mamás Latinas.

Muchas mamás migrantes enfrentan:

- Preocupaciones por el trabajo, la vivienda o los papeles migratorios.
- Lejos de su familia y red de apoyo.
- Barreras de idioma o acceso limitado a atención médica.

Estos factores pueden aumentar el estrés durante el embarazo, pero **hay formas de proteger la salud emocional de las madres y bebés**.



El Rol de la Pareja en el Bienestar Emocional

La pareja desempeña un papel crucial en el bienestar emocional de la madre durante el embarazo. Algunas formas en que pueden apoyar incluyen:

1. **Escuchar y Validar:** Estar disponible para escuchar las preocupaciones de la madre sin juzgar o minimizar sus emociones.
2. **Compartir Responsabilidades:** Asumir responsabilidades compartidas, como cocinar, limpiar o cuidar de otros hijos, es parte esencial del rol de la pareja. Este apoyo mutuo no solo fortalece la relación, sino que también alivia la carga emocional y mental durante el embarazo.
3. **Crear Momentos de Calma:** Invitar a la madre a realizar actividades relajantes juntos, como paseos, escuchar música o practicar respiración profunda.
4. **Estar Informados:** Participar en clases prenatales o leer sobre el embarazo y el estrés ayuda a comprender mejor lo que la madre está viviendo.
5. **Reconocer Señales de Estrés:** Si el estrés parece demasiado alto, motivar a la madre a buscar ayuda profesional puede ser un acto de amor y cuidado.

Consejos Prácticos para Manejar el Estrés

- **Buscar Redes de Apoyo:** Hablar con amigas, familiares o grupos comunitarios ayuda a no sentirse sola. Compartir las preocupaciones reduce el peso emocional.
- **Momentos de Calma:** Dedicar unos minutos al día a ejercicios sencillos de respiración profunda o escuchar música relajante puede ayudar a reducir el estrés.
- **Conectar con la Cultura:** Practicar tradiciones como la música, la comida o las historias familiares puede traer consuelo y recordar raíces importantes.
- **Pedir Ayuda Profesional:** Si los niveles de estrés o tristeza son muy altos, buscar apoyo en centros comunitarios, iglesias o clínicas puede hacer una gran diferencia. No estás sola.
- **Mover el Cuerpo:** Caminar al aire libre, bailar o hacer ejercicios suaves ayuda a liberar endorfinas (las "hormonas de la felicidad") y reduce el estrés.

ESTADOS UNIDOS CELEBRA EL MES DEL CORAZÓN EN FEBRERO

POR VERÓNICA SAMBRA

Desde 1964, cuando el presidente Lyndon B. Johnson proclamó febrero como el Mes del Corazón, Estados Unidos dedica este mes a **concienciar sobre las enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte en el país, y a promover hábitos saludables para prevenirlas.** Una de cada tres mujeres es **diagnosticada con enfermedades cardíacas cada año, según la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA).** La campaña Go Red for Women incluye actividades como el Día Nacional de Vestirse de Rojo, celebrado el primer viernes de febrero, donde comunidades enteras apoyan esta causa vistiendo rojo.

Claves para cuidar tu corazón

Adoptar un estilo de vida saludable es esencial. Esto incluye seguir una dieta balanceada rica en frutas, verduras, granos integrales, proteínas saludables y aceites vegetales no tropicales, mientras se reduce el consumo de azúcares añadidos, sal y alimentos procesados.



Reducir el sodio/sal en la dieta

Más del 70% del sodio proviene de alimentos preparados, empacados o de restaurantes. La recomendación diaria es consumir menos de 5 gramos de sal o 2,300 mg de sodio. 1 gramo de sal equivale a aproximadamente 400 mg de sodio.

Al preparar alimentos:

- Realza sabores con hierbas, especias, ajo y cítricos en lugar de sal.
- Lava alimentos enlatados para reducir el sodio hasta un 40%.
- Cocina cereales, pasta y arroz sin sal añadida.



En restaurantes:

- Solicita platos sin sal adicional y controla las porciones.
- Prueba alternativas como limón o pimienta antes de añadir sal.

Consejos adicionales:

- Haz tus propias salsas con ingredientes frescos.
- Sustituye snacks salados por nueces sin sal o vegetales frescos.
- Usa herramientas como vaporeras y hornos para potenciar los sabores naturales.
- Lleva un registro de tu consumo de sodio y mantente dentro de las recomendaciones.

Reducir gradualmente el sodio no solo mejora tu salud, sino que también te ayudará a disfrutar los sabores naturales de los alimentos.

En las compras:

- **Lee las etiquetas:** Elige productos con menos sodio.
 - Bajo en sodio: 140 mg o menos por porción.
 - Muy bajo: 35 mg o menos por porción.
 - Sin sodio: Menos de 5 mg por porción.
- La avena reduce el riesgo cardiovascular por su aporte de fibra disminuye el colesterol y además no tiene sodio
- Opta por carnes frescas sin soluciones salinas.
- Busca condimentos y vegetales “sin sal añadida”.
- Verifica alimentos con la marca Heart-Check de la AHA.



Nutrition Facts

About 30 servings per container
Serving size 1/2 cup dry (40g)

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polysaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 4g	13%
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	

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!

Junta de alcohólicos anónimos

Grupo: *PRINCIPIANTES EN ACCIÓN*

Todos los lunes de 6pm a 7pm

En la iglesia Cristiana

SHERWOOD OAKS

2700 E Roger Rd. Bloomington IN 47401

Cuarto número 218, entrar por la puerta 2.



**PARA TODOS LOS QUE
TENGAN DESEOS
DE DEJAR DE BEBER**

- la junta es a puerta cerrada
- esta Junta es de discusión
- Para más información comunicarse

Con: Javier R

Teléfono: 812-606-8417



Campamento de Verano
2025
Happy Hollow Children's Camp

Sesiones en 2025

- **Semana 1:** 15-20 de junio
- **Semana 2:** 22-27 de junio
- **Semana 3:** 29 de junio-2 de julio (*precio reducido*)
- **Semana 4:** 6-11 de julio
- **Semana 5:** 13-18 de julio

Actividades

- Natación
- Canoa, kayak
- Montar en caballo
- Arco y flecha
- Manualidades
- Clases de escalada
- Centro de naturaleza

Resulta que el éxito puede ocurrir de la noche a la mañana.



Sobre Happy Hollow

Desde nuestro comienzo en 1951, Happy Hollow ha invitado a niños que tienen 7-14 años de edad del área de Indianápolis a nuestra propiedad en Nashville, Indiana. Nos enfocamos en proveer experiencias de campamento a niños de pocos recursos.

Nuestros campistas hacen amigos, aprenden sobre la naturaleza, y participan en experiencias de aventura supervisadas que les muestran nuevas posibilidades para sí mismos. Happy Hollow está acreditado por la American Camp Association y mantiene los niveles más altos de calidad y seguridad.

Escala de Precios

El precio del campamento comienza en \$80 por semana y está basada en el ingreso mensual y el número de personas en el hogar.

Niños de 7 a 14 años que califican para almuerzos gratis o reducidos en la escuela, o se encuentran en hogares de resguardo temporal, pagan solamente \$80 por niño.

Se abre la inscripción el 5 de febrero de 2025



www.happyhollowcamp.org/summer-camp

Rápido y gratis preparación de impuestos!

Free Community Tax Service 2025

2025 Servicio de Preparación de Impuestos

¡Ofrecemos la preparación de impuestos en español!

Si necesita ayuda para presentar sus impuestos, llama al 812-269-1248 para agendar una cita desde Enero 29 a Abril 9 del 2025.



Sitio en español en el City Hall

401 N. Morton St., Bloomington
unitedwaysci.org/impuestos

Concurso de Arte y Ensayos

¿Cómo la diversidad hace que nuestra comunidad sea más fuerte?

Grados K-6

Fecha límite: **Marzo 12, 2025**

Un grupo diverso es hecho de personas de distintos orígenes y diferentes perspectivas. La diversidad nos permite conocer distintos puntos de vista y ayuda a crear un entorno más inclusivo en el que todos son valorados.

¿Cómo crees que la diversidad fortalece a Bloomington? ¿Cuáles son tus experiencias positivas con la diversidad?

¡Crea una obra de arte o un ensayo breve (máximo de 1 página) para compartir tu perspectiva y gana cinco pases para WonderLab! (¡Ensayos en español son bienvenidos!)

Envíe sus propuestas a human.rights@bloomington.in.gov, o déjelas en el City Hall (401 N. Morton St.) con la leyenda "Attention: Human Rights Commission."





A PIECE OF LATIN AMERICA! CORAZÓN DE JARIPEO

SÁBADO 29 DE MARZO EN EL PABELLÓN SWITCHYARD PARK

1601 S ROGERS ST, BLOOMINGTON, EN

ACTUACIONES Y STANDS DE 5 P.M A 8 P.M, SALA DE BAILE DE 8 P.M A 10 P.M

RITMOS LATINOS, COMIDA DELICIOSA Y DIVERSIÓN



Entrada
gratis



<https://bton.in/8VINX>



Apto para
familias

PRESENTADO POR:





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