



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

AGOSTO 2025





Querida comunidad de Bloomington,

Agosto nos encuentra en plena transición: mientras algunos disfrutan los últimos días del verano, otros ya comienzan a prepararse para el regreso a clases y a las rutinas del otoño. Como sea, aprovechemos cada día para compartirlo con nuestras familias y seres queridos.

Este mes, también comenzamos a prepararnos para **La Fiesta del Otoño**, que ya está a la vuelta de la esquina por lo que estamos trabajando con mucho cariño para que sea una celebración que refleje la riqueza, diversidad y alegría de nuestra comunidad latina e hispana en Bloomington. **¡Aparta la fecha: sábado 20 de septiembre!**

En esta edición:

Editorial	p 2
El Ritmo Vibrante del Regreso a Clases: Mas allá del Aula	p 3
Un Verano que marca Vida: Lecciones de los tiempos de Calor	p 4
1 al 7 de agosto: Semana Mundial de la Lactancia Materna	p 5
El Acto Radical de Desacelerar	p 6
El Valor del Tiempo en Familia	p 7
Sostenibilidad con sentido: iniciativas locales.....	p 8
¿Has pensado en comer más vegetariano? Tu salud te lo agradecerá	p 9
IUCU High School Scholarship Recipients	p 10

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: Moira Tweedie
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros voluntarios.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de septiembre es el 15 de agosto.

EL RITMO VIBRANTE DEL REGRESO A CLASES: MAS ALLÁ DEL AULA

POR SANDY LÓPEZ



Conforme los días soleados y las aventuras de verano comienzan a desvanecerse, un nuevo aire de anticipación y energía se cierne sobre nuestras comunidades. El regreso a clases no es solo el fin de las vacaciones para estudiantes y educadores; es un evento que resuena profundamente en el tejido social de cada vecindario, **marcando un cambio palpable en el pulso y la rutina diaria de todos.**

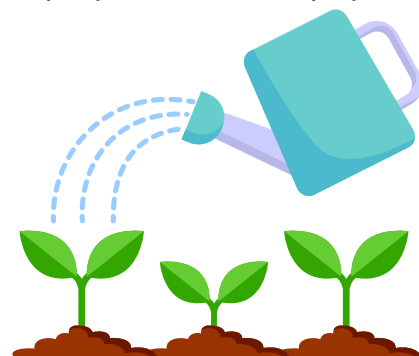
Para los estudiantes, **este período es una mezcla de emociones.** La emoción de reencontrarse con amigos y maestros, la novedad de un nuevo año escolar con sus desafíos y descubrimientos, y la oportunidad de sumergirse nuevamente en el aprendizaje. Libros nuevos, cuadernos impecables y mochilas listas se convierten en símbolos de un comienzo fresco. **Es el momento de establecer nuevas metas académicas, explorar intereses renovados y, para los más pequeños, adaptarse a un entorno estructurado.** Los pasillos de las escuelas, antes silenciosos, vuelven a llenarse del murmullo de conversaciones, risas y la inconfundible energía juvenil.

Pero el impacto del regreso a clases se extiende mucho más allá de las puertas de la escuela. Las familias experimentan una reestructuración significativa en sus horarios. Las mañanas se vuelven más dinámicas, con el bullicio de preparar desayunos y uniformes, y el tráfico matutino, antes más fluido, comienza a densificarse con los autobuses escolares y los coches que transportan a los niños. Las tardes se organizan en torno a deberes, actividades extracurriculares y cenas más tempranas. **Esta estructura, aunque a veces desafiante, a menudo trae consigo una sensación de orden y propósito, fomentando rutinas que pueden beneficiar a todos los miembros del hogar.**

Nuestras comunidades también sienten este cambio colectivo. El comercio local, desde las librerías hasta las tiendas de ropa, experimenta un repunte notable a medida que las familias se preparan para el año escolar. Los centros comunitarios y las organizaciones deportivas ven un aumento en la inscripción para actividades después de la escuela, ofreciendo a los jóvenes oportunidades para el desarrollo personal y la interacción social. Los parques, que en verano bullían de niños a todas horas, ahora ven su horario de mayor afluencia desplazarse a las últimas horas de la tarde, después de que terminen las clases.

El regreso a clases también subraya la importancia de la educación como pilar fundamental de nuestra sociedad. **Nos recuerda que invertir en el futuro de nuestros jóvenes es una prioridad colectiva.** Es un momento para que los padres se involucren, los voluntarios ofrezcan su tiempo y los vecinos apoyen los esfuerzos de nuestras escuelas.

El regreso a clases es mucho más que el simple fin de las vacaciones. Es un reinicio, un recalibrar de nuestras vidas individuales y colectivas, inyectando una nueva vitalidad y propósito en la comunidad. **Celebremos esta temporada de nuevos comienzos, reconociendo el impacto positivo y la energía que trae consigo el retorno de nuestros estudiantes a las aulas.** ¡Que sea un año escolar exitoso lleno de aprendizajes!



UN VERANO QUE MARCA VIDA: LECCIONES DE LOS TIEMPOS DE CALOR

POR SERGIO LEMA



El verano en Bloomington y en general en los Estados Unidos suele estar lleno de luz, calor y movimiento. Para muchos, es una temporada esperada: vacaciones, descanso, encuentros familiares, y quizás un respiro del ritmo acelerado. Pero para otros, también puede ser una etapa de confrontación: no solo por el calor exterior, sino también presiones internas que arden más fuerte — decisiones difíciles, cambios inesperados, momentos de soledad, conflictos familiares o inquietudes personales.

El calor no solo se mide en grados Centígrados o Fahrenheit. A veces el calor, se siente en el alma. Y cuando el alma se encuentra en “verano extremo”, es cuando debemos prestar más atención. Porque hay veranos que no solo se viven, hay veranos que se recuerdan. Veranos que no solo queman, sino que también forman.

En las escrituras, el fuego o el calor muchas veces representan prueba y purificación. Malaquías habla acerca del Señor como un “fuego purificador” (Malaquías 3:3), y el apóstol Pedro escribe que nuestra fe es probada como el oro, “aunque perecedero, se prueba con fuego” (1 Pedro 1:7). Lo que ellos reflejan dice en otras palabras, hay temporadas en las que Dios permite el calor no para destruirnos, sino para mostrarnos qué hay en lo más profundo de nosotros y qué necesita ser transformado. Entonces, ¿qué lecciones recibimos en esta temporada de calor?

1. El calor revela lo que hay dentro.

En los días calurosos buscamos sombra, agua, descanso. Así también, cuando la vida se pone tensa, nuestras reacciones, pensamientos y prioridades salen a la luz, el corazón reluce y enseña sus verdaderos colores. El calor del que hablamos nos muestra cuáles son las verdades donde estamos cimentados y qué tan preparados estamos emocional y espiritualmente. ¿Hemos edificado sobre roca o sobre arena?

2. El calor no solo incomoda, también purifica.

Al crecer debemos aprender que no todo sufrimiento es castigo. Muchas veces es oportunidad. El horno no solo quema, también refina. Tal vez este verano trajo situaciones que te desafiaron profundamente... pero también te ayudaron a crecer o lo están haciendo, te ayudaron a desprenderte de cargas innecesarias, a ver con más claridad lo que importa, dar valor a lo importante y dejar de atender lo innecesario como “urgente”.

3. El calor nos hace valorar la sombra.

Cuando todo está bien, olvidamos lo esencial. Pero cuando el alma se siente en sequía, aprendemos a buscar refugio: en Dios, la comunidad, en la oración, en los valores que sostienen la vida. Aprendemos a decir: “Señor, sé tú mi sombra en tierra seca”.

No dejes que este verano pase en vano

Te invito a tomar un momento antes de cerrar esta temporada y preguntarte. ¿Qué te enseñó este verano? ¿Qué heridas necesitas presentar a Dios para que sane? ¿Qué decisiones puedes tomar hoy para entrar al próximo ciclo más ligero, más centrado, más firme? Aun cuando es nuestro deseo, no todos los veranos traen descanso. Algunos traen transformación. Y aun cuando no es fácil o sencillo pasar por el fuego en el crisol, es también una bendición. Si pasaste un verano que no olvidarás, un verano de esos que se recuerdan, sal de él con agradecimiento por haber crecido.

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



Invertir en la lactancia materna es invertir en el futuro. Cada año, durante la primera semana de agosto, se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna, promovida por la OMS, UNICEF, los ministerios de salud y diversos asociados de la sociedad civil de todo el mundo. **Es una ocasión para valorar la lactancia materna como una práctica esencial para la salud, el desarrollo y la equidad a lo largo de toda la vida.**

Todas las madres han de recibir el apoyo y la información necesarios para amamantar durante el tiempo que deseen. Con ese fin, **es preciso invertir en asesoramiento especializado sobre lactancia materna** y velar por que en el hogar, en los establecimientos de salud, en el trabajo y en otros lugares se apoye y empodere a las mujeres.

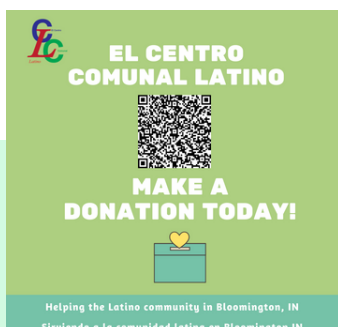
No se trata solo de hacer lo correcto, sino de aplicar una medida económicamente inteligente. **La lactancia materna ofrece un futuro esperanzador no solo para los niños, sino también para las sociedades**, ya que reduce los costos en atención de salud, estimula el desarrollo cognitivo, impulsa las economías y brinda a los niños una base sólida para crecer con salud.



Lactancia materna: una política imperativa de la salud pública. Si hubiera una nueva vacuna que previniera 1 millón o más de muertes infantiles por año, y que además fuera barata, segura, administrada por vía oral, y que no necesitara una cadena de frío, sería una política imperativa de la salud pública. La lactancia materna puede hacer esto y más.

La lactancia materna también protege a las madres

Las mujeres que amamantan tienen un 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, un **26% menos de riesgo** de tener cáncer de mama y un **37% menos riesgo** de tener cáncer de ovarios, en comparación con aquellas mujeres que no amamantan o que amamantan menos.



Tomado de: <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>

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 a **elcentrocomunal@gmail.com** ó llamar al **(812) 355-7513**.

EL ACTO RADICAL DE DESACELERAR

POR CINTIA ALANIZ



Agosto marca una transición. Es el último suspiro del verano, el momento en que muchas personas comienzan a prepararse para el regreso a clases, el cierre del año fiscal, o simplemente el ritmo acelerado del otoño. Es un mes que llega con una mezcla de emociones: anticipación, ansiedad, entusiasmo y, muchas veces, agotamiento. Sin embargo, **¿y si agosto no fuera el mes para apurarnos, sino una invitación a detenernos?**



En una sociedad que valora la productividad por encima del bienestar, el descanso se percibe como un lujo, no como una necesidad. Nos han enseñado a sentir culpa por pausar, por no hacer “lo suficiente”, o por no estar disponibles todo el tiempo. Pero cada vez más personas están cuestionando esto. **El descanso no es pereza. Es sanación. Es resistencia.**

Audre Lorde, poeta y activista afroamericana, escribió: **“Cuidarme a mí misma no es autoindulgencia, es autopreservación, y eso es un acto de guerra política.”** Esta frase resuena profundamente en nuestras comunidades, especialmente entre quienes hemos sido socializados para anteponer siempre las necesidades de los demás: mujeres, inmigrantes, trabajadoras esenciales.

Reclamar el descanso es volver a nuestro cuerpo. Es reconocer que el agotamiento no es una insignia de honor. Es permitirnos dormir sin culpa, desconectarnos del celular, caminar sin rumbo, o simplemente respirar profundo. También es un acto colectivo. **Cuando nos damos permiso para descansar, también estamos creando espacios para que otros hagan lo mismo.**

Agosto, con sus tardes largas y su calor persistente, nos ofrece una oportunidad única para practicar este tipo de pausa. No se trata de tomar vacaciones costosas o escapar de la rutina. **Se trata de pequeños momentos de presencia:** leer por placer, cocinar sin prisa, tomar siestas, escribir en un diario, o pasar tiempo con seres queridos sin agenda.

En este mes, podemos preguntarnos: ¿Qué necesito soltar para sentirme más ligera? ¿Qué prácticas me recargan emocional y espiritualmente? **¿Cómo se ve el descanso para mí, desde mi historia, mi cultura y mis límites?**

Al reclamar el descanso como un derecho, no solo cuidamos de nuestro bienestar individual, sino que también desafiamos una cultura que nos mide por nuestra productividad. **Desacelerar es, en sí mismo, un acto radical en tiempos de prisa.**

Antes de llenar tu calendario de compromisos y tareas, haz espacio para ti. Respira. Observa. Sueña. **Agosto todavía es verano, y el verano aún tiene mucho que ofrecer si nos permitimos simplemente estar.**



EL VALOR DEL TIEMPO EN FAMILIA

POR JESÚS NAVARRO

El verano se nos va volando. Entre el trabajo, las responsabilidades y el calor de los días, a veces no nos damos cuenta de lo rápido que pasa el tiempo. Ya estamos en agosto, y eso significa que el regreso a clases está por venir. **Pero aún queda tiempo para algo muy importante: estar con la familia.**

En nuestras comunidades, la familia es el corazón de todo. Es donde aprendemos, donde nos apoyamos, y donde encontramos fuerza en los momentos difíciles. Sin embargo, entre el estrés del día a día, a veces olvidamos la importancia de simplemente compartir tiempo con nuestros seres queridos, especialmente con nuestras hijas e hijos.

Además de ser una tradición cultural, pasar tiempo en familia también es esencial para nuestra salud mental. Estas conexiones fortalecen los lazos afectivos, reducen el estrés, y ayudan tanto a niños como adultos a sentirse más tranquilos, seguros y acompañados. **Para los niños en particular, compartir tiempo con mamá, papá o los abuelos les ayuda a regular sus emociones, mejorar su autoestima, y sentirse más preparados emocionalmente para volver a la escuela.** Y para nosotros como adultos, desconectarnos un poco de las preocupaciones y conectar con nuestros seres queridos también puede ser una forma poderosa de autocuidado.



No se necesitan grandes planes ni mucho dinero para crear recuerdos valiosos. Aquí hay algunas ideas sencillas:

- **Cocinar juntos** una receta especial (¡o dejar que tus hijos te enseñen la suya!).
- **Desconectarse del celular** por una tarde y simplemente conversar.
- **Visitar a los abuelos** o compartir historias de la familia.
- **Hacer una noche de juegos o películas en casa.**
- **Escribir juntos una carta** a un familiar lejano.
- **Salir a caminar** por el vecindario o al parque.



Estos momentos sencillos, pero llenos de amor, son los que nuestros hijos recordarán con cariño cuando crezcan. **Y son también una oportunidad para nosotros de respirar, reconectar, y fortalecer la base emocional de nuestra familia.**

Antes de que empiece el ritmo acelerado del nuevo año escolar, te invitamos a aprovechar los días que quedan. Pregúntate: ¿Qué puedo hacer esta semana para estar más presente con mi familia? A veces lo más valioso que podemos dar no es un regalo, sino nuestro tiempo, atención y cariño.

El verano se acaba, pero aún estás a tiempo de llenarlo de momentos significativos que nutran el corazón y la mente.

Sostenibilidad con sentido: iniciativas locales

Desde que era pequeña he tenido un gusto por comprar cosas de segunda mano. Ya sea ropa, electrodomésticos, muebles, objetos de decoración, materiales de arte....en nuestra ciudad de Bloomington hay muchísimos lugares que son una joya para encontrar lo que necesites.

Muchas personas tienen la idea de que estos negocios pueden ser un poco sucios y tal vez las cosas no estén en buen estado, pero la mayoría del tiempo no es así, aunque siempre es recomendable limpiar y lavar lo que compres.

Hay prendas únicas, es muchísimo más económico, con frecuencia puedes encontrar cosas de marcas conocidas e incluso prendas atemporales o clásicas. Ayudas al medio ambiente al evitar consumir cosas que se hacen desde cero, ahorras en el transporte y envíos, disminuyes tu huella de carbono, evitas que aquello que ha sido descartado termine en la basura y apoyas negocios locales que en su mayoría son iniciativas familiares y pequeños emprendimientos, pero con muchísimo propósito.

Si ya no deseas ropa, puedes donarla a lugares específicos, canjearla con amigos o familiares por algo de tu interés, puedes rediseñarla con bordado, tinte, aplicaciones o confección, reciclarla (**tip:** la tienda de H&M en College Mall cuenta con un stand donde puedes dejar ropa para que reciclen las fibras y te dan un cupón de descuento, cada vez que dejas algo).

Revende en plataforma confiables como Facebook Marketplace, Plato's Closet, Style Encore, y Once Upon A Child, esta última recibe ropa para niños. Hay espacios llamados Thrift Stores, (Ejm: My Sister's Closet, Tailored Thrift...) muchas veces puedes encontrar marcas de diseñador o artículos vintage, en mi opinión, son muy caras, pero son una opción para muchos. Calidad sobre cantidad.

A continuación te comparto una lista de mis lugares favoritos, para que la próxima vez que necesites comprar algo o quieras aventurarte a encontrar algo nuevo, no descartes la opción sostenible. ¡Te podrías sorprender!

1. Ventas de garaje (¡Si! Constantemente ves rótulos en vecindarios)
2. Goodwill (Hay dos locales en Bloomington e incluso en otros pueblos cercanos)
3. New To You Furniture (Muebles a increíbles precios. También te ayudan a vender)
4. Art Remains (Puedes donar y comprar materiales para hacer manualidades o arte)
5. Habitat for Humanity Restore
6. The Salvation Army
7. Indiana University Surplus Stores
8. Opportunity House

Espero hayas encontrado motivación suficiente para explorar estos lugares y ojalá agregar más a la lista. Dependiendo de lo que buscas, puedes visitarlos una vez a la semana o cada 15 días.

Carina Leiva



¿HAS PENSADO EN COMER MÁS VEGETARIANO? TU SALUD TE LO AGRADECERÁ

POR VERÓNICA SAMBRA

Una **dieta vegetariana** se basa en alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos y semillas. Algunas personas también consumen huevos y lácteos (ovo-lacto-vegetarianos), mientras que otras prefieren evitar todo producto animal, incluso miel, leche o huevo (veganos). Comer menos carne y más alimentos vegetales puede mejorar tu salud de forma significativa.

Una alimentación basada en vegetales es rica en fibra, vitaminas y minerales, y naturalmente baja en grasas saturadas y colesterol. Por ejemplo, incluir platos con legumbres (como lentejas o porotos negros), arroz integral, quinoa, frutas frescas, verduras de hoja verde, palta y frutos secos puede ayudarte a controlar el colesterol, la presión arterial y el azúcar en la sangre. Además, los beneficios no terminan ahí. Comer vegetariano también puede ayudar a prevenir cálculos renales, osteoporosis e incluso reducir los síntomas del asma.

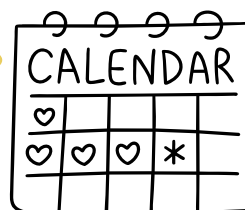


También existe una opción llamada **“pesce-vegetariana”**, en la cual no se consumen carnes rojas ni blancas, pero sí se incluye **pescado y mariscos**. Este tipo puede ser una buena alternativa para quienes desean mejorar su salud sin eliminar todos los productos de origen animal. Los pescados como el **salmón, jurel o sardinas** son ricos en **omega-3**, un tipo de grasa saludable que ayuda a **mejorar el perfil lipídico**: reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol bueno (HDL).

¿Te preocupa obtener suficientes nutrientes? Las dietas vegetarianas bien planificadas cubren lo necesario. Si decides seguir una alimentación **vegana** (es decir, sin consumir **nada de origen animal**, incluyendo huevos o lácteos), es muy importante incorporar una fuente de **vitamina B12**.

Puedes encontrarla en leches vegetales fortificadas, cereales integrales enriquecidos, levadura nutricional o suplementos específicos de B12.

No necesitas cambiar todo de golpe. Empieza con un “lunes sin carne” o prueba una receta vegetal nueva.
¡Tu cuerpo, tu corazón y el planeta te lo agradecerán!



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!

IU CREDIT UNION HIGH SCHOOL SCHOLARSHIP RECIPIENTS

POR ESTELA URBINA

IU Credit Union (IUCU) recientemente entregó un total de \$15,000 en becas a estudiantes que se graduaron de la escuela preparatoria en mayo de este año. Se entregaron diez becas de \$1,500 cada una a estudiantes de escuelas como The Academy of Science & Entrepreneurship, Bloomington North, Bloomington South, Center Grove, Eastern Greene, Edgewood, Greenwood y Owen Valley.

Otras 2 becas de \$1,500 fueron entregadas **en colaboración con las organizaciones comunitarias** Monroe County Branch of the NAACP y la **Comisión de Asuntos Hispanos y Latiné de la Ciudad de Bloomington.** Estela Urbina fue seleccionada como ganadora de la beca otorgada por la Comisión



IU Credit Union



"Recibir la beca del IU Credit Union fue un apoyo importante. Me demostró que el esfuerzo en mis estudios es valorado. Esta beca me ayuda a enfocarme en la universidad y en mis objetivos. Tener este apoyo me ayuda a enfocarme mejor en mis estudios. Además, representa un reconocimiento al trabajo que he hecho hasta ahora y me motiva a continuar esforzándome y a mantener el enfoque en mis metas. Este apoyo me motiva a seguir adelante y alcanzar mis metas. Aprecio la oportunidad que representa esta beca y el reconocimiento que implica." — Estela Urbina

Consulta la edición de verano 2025 de *In Your Interest* en www.iucu.org/iyi/index.html para más detalles sobre los ganadores de las becas y visita www.iucu.org/personal/college-resources/scholarships.html para conocer más sobre las becas que ofrece IUCU.



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



¡NUEVOS EPISODIOS!



ANDREA ARRENDIS, BETH ROSALES Y DINORAH SAPP

 Girl Scouts Bilingual Tropas 2670 y 3129



ANA C. CARNEIRO

 Teatro Babel



EPISODIOS PASADOS



**DRA. CLAUDIA LARA,
NEUROCIENCIAS Y DESARROLLO INFANTIL**



**ANDREA ARRENDIS,
STEPS IU PROGRAMA BILINGUE PARA TERAPIA**



**SCCAP EARLY HEAD START
PROGRAMA DE ESCUELA PARA NIÑOS**



**CAROL MEZA,
DESTREZAS EN EL LANGUAGE DE NIÑOS LATINOS**



**LILLIAN CASILLAS,
IU LA CASA LATINO CULTURAL CENTER**



**RENA COHEN Y ESTELA URBINA,
BECARIAS DE LATINO PROGRAMS**



**JAVIER LEÓN,
IU JACOBS SCHOOL OF MUSIC**



POLKADOTS! THE COOL KIDS MUSICAL



**EMILIA MARTINEZ
EL AUGE DE LA MÚSICA REGIONAL MEXICANA**



**ABBY GARCIA,
IU O'NEIL STUDENT / PARKS & REC INTERN**



**EMILIA MARTINEZ,
PERIODISTA EN POLÍTICA INTERNACIONAL**

¡TAMBIÉN DISPONIBLES EN LA WEB Y SPOTIFY!

<https://bloomington.in.gov/latino>

<https://www.facebook.com/HolaBloomington/>

<https://wfhb.org/category/public-affairs/holabloomington/>



Del Otonño

¡GRATIS!

**20 / SEPTIEMBRE / 2025 12-4 PM
SWITCHYARD PARK, PAVILION**



**VICK LUNA
QUARTET**



SOFÍA CRESPO



**MARIACHI
INTERNACIONAL
DE PUEBLA**



**IU BALLET
FOLKLÓRICO**



**David Dávila
y amigos**

**FAMILY FRIENDLY / LIVE MUSIC / RESOURCE FAIR
CRAFTS & GAMES / LATINO DANCE CONTEST / FOODTRUCKS**



Más información en:

<https://bloomington.in.gov/latino/nhbm>





Del Ocho

20 / septiembre / 2025 12-4pm
Switchyard Park Pavilion



Nos acompañan

- American Red Cross
- Bloomington Iglesia Hispana "Landmark"
- Bloomington North Amigos Club
- Bloomington Sister City Posoltega Nicaragua
- Bloomington Volunteer Network and MLK Birthday Celebration Commission
- Bloomington/Monroe County Human Rights Commission
- Boston Scientific - HOLA ERG
- Broadview Learning Center
- City of Bloomington- ITS
- Commission on Hispanic and Latino Affairs
- Cuba Table
- Cubamistad
- Cutters Soccer Club
- El Centro Comunal Latino
- Exodus Refugee Immigration, Inc.
- Girl Scout Tropa 3129
- HealthNet Bloomington Health Center
- Hoosier Hills Food Bank
- Hoosier National Forest
- Iglesia Hispana Sherwood Oaks
- Indiana Department of Environmental Management
- Ireland Home Based Services
- IU Center for Latin American and Caribbean Studies
- IU Cinema / IU Department of Art History
- IU La Casa / Latino Cultural Center
- IU School of Nursing
- IU Simon Comprehensive Cancer Center
- IU Department of Speech, Language & Hearing Sciences
- Latin World Services Corp
- Lotus Festival
- MCCSC
- Monroe County Democratic Party
- Monroe County Health Department
- Monroe County Public Health Clinic
- Monroe County Sheriff's Office
- Old National Bank
- Positive Behavior Supports Corp.
- Refugee Support Network
- South Central Community Action Program
- St Paul Catholic Church Comunidad Hispana
- Stride Center
- The Healing Garden / El Jardín Curativo
- United Way of South Central Indiana
- Waste Reduction District of Monroe County





Ireland

HOME BASED SERVICES

change is possible

Es un **servicio gratuito para ayudar a los padres**. La crianza de los hijos puede ser difícil y, a veces, se necesita ayuda. **Este programa puede ser esa ayuda en tiempos difíciles**. Familias que viven en los condados de Owen, Monroe, Brown, Green, y Lawrence pueden ser parte de esta programa. Para más información llame al número: **812-479-1856** o acuda a **100 North Curry Pike, Suite 2**, Bloomington, IN 47404.

101 ELOGIOS PARA NIÑOS

★ ¡Eso es increíble! ★ ¡Qué extraordinario!
★ Desempeño sobresaliente ★ ¡Fantástico!
★ Maravilloso ★ ¡No lo puedo creer! ★ ¡Admirable!
★ ¡Eres excepcional! ★ ¡Empeño sorprendente!
★ ¡Excelente! ★ ¡Fenomenal! ★ Eres un gran chico
★ ¡Mejor que nunca! ★ ¡Macanudo! ★ ¡Logro increíble!
★ Tus planes son de primera ★ ¡Así se hace! ★ ¡Debes estar contento! ★ ¡Está bien!
★ Qué buen observador ★ ¡Tu ayuda cuenta!
★ ¡Cumpliste bien! ★ Grandioso ★ Hiciste lo posible
★ ¡Fabuloso! ★ Se ve que te esforzaste
★ ¡Se hizo gracias a ti! ★ Eres muy emprendedor
★ ¡Está de lo mejor! ★ ¡Bravo! ★ Eres inimitable
★ ¡Excepcional! ★ ¡Eres ejemplar! ★ ¡Logro estupendo!
★ Impresionante ★ Tu tarea es espléndida
★ ¡Formidable! ★ Es todo lo que soñé
★ ¡Eres especial! ★ Has progresado ★ ¡Sigue así!
★ ¡Qué ingenioso! ★ Bien hecho ★ ¡Lo lograste!
★ ¡Eres lo mejor! ★ ¡Muy bien! ★ ¡Fue gracias a ti!
★ Buen trabajo ★ Agradece los aplausos
★ Trabajo súper ★ Qué considerado de tu parte
★ ¡De primera clase! ★ ¡Yo sabía que eras capaz!
★ Tú eres una inspiración ★ ¡Qué artístico!
★ Te esfuerzas mucho ★ Un ¡hurra! para ti ★ Eres un deleite
★ Eres como un lucero resplandeciente
★ ¡Eres sorprendente! ★ ¡Vas bien! ★ Respuesta estupenda
★ ¡Me haces feliz! ★ Tu trabajo es lo mejor de lo mejor
★ Te mereces un abrazo ★ ¡Qué idea magnífica!
★ Estás progresando ★ ¡Eres lo máximo!
★ Te estás dando cuenta ★ ¡Eres súper!
★ Tienes lo que hace falta ★ Estoy impresionado
★ ¡Eres un triunfador! ★ ¡Eres número uno!
★ ¡Perfecto! ★ ¡Hermoso! ★ ¡Revelación enorme!
★ Eres tan amable ★ Gracias por ayudar
★ ¡Magnífico! ★ ¡Eres perspicaz! ★ Eres muy responsable
★ ¡Qué singular! ★ ¡Es un placer conocerte!
★ ¡Eres un encanto! ★ ¡Qué original!
★ ¡Lo resolviste! ★ ¡Qué genial! ★ ¡Muy valiente!
★ Eres muy talentoso ★ ¡Eres un campeón!
★ ¡Mereces una estrella! ★ Mereces mi admiración
★ ¡Sorprendente! ★ Eres lo más grande
★ Gracias por preocuparte ★ ¡Tú iluminas mi día!
★ Eres tan inteligente ★ ¡Adelante!
★ ¡Felicitaciones! ★ ¡Me traes alegría!

5 Reglas

A ENSEÑAR A SU HIJO ACERCA DE LA Seguridad Corporal

Es importante hablar a sus hijos sobre el contacto físico seguro o inseguro desde una edad temprana. Siga estos consejos.

1. Diga a su hijo, "Tú eres el encargado de tu cuerpo. Si alguien te toca de forma que te haga sentir molesto, dile NO, aléjate, y házmelo saber".

2. Enseñe a su hijo los términos apropiados para las partes del cuerpo. Esto le ayudará a sentirse más cómodo al hablarle a usted si ocurre un problema.

3. Explique que las partes íntimas son las que se cubren con los trajes de baño y que deben mantenerse cubiertas. Diga, "No está bien que otros vean o toquen tus partes íntimas, a menos que esa persona sea tu médico o yo".

4. Dígale a su hijo o hija que nadie, ni siquiera alguien que conozca o en quien confíe, le debe pedir que mantenga un secreto, y que nunca debe ocultarle cosas a usted, en especial si su hijo o hija tiene miedo o incomodidad.

5. Hable con su hijo acerca del peligro de extraños. Enséñele a no aceptar nada de un extraño, ni ir a ninguna parte con un extraño.

BLOOMINGTON CENTER FOR GLOBAL CHILDREN (BCGC)

Bloomington Center for Global Children (BCGC) es un centro de **cuidado infantil bilingüe** (inmersión en español) con licencia de **Nivel 3 de Paths to Quality**. Comenzó como una guardería en casa en 2008. Desde entonces, BCGC se ha convertido en una organización próspera **ubicada en 1111 N. Walnut Street**, que ofrece **educación infantil temprana para niños de 6 semanas a 6 años**.

- **Nuestra misión** es brindar un entorno de educación temprana multilingüe y enriquecedor para niños pequeños que apoye su desarrollo físico y socioemocional, a la vez que los anima a cuidar de sí mismos, de su comunidad y del planeta.
- **Nuestra filosofía** se guía por un currículo basado en el juego que prioriza la continuidad del cuidado, dos sellos distintivos de las mejores prácticas basadas en la evidencia en la educación infantil temprana. Los niños de BCGC desarrollan vínculos profundos con sus maestros y compañeros desde el nacimiento hasta los 3 años, después de lo cual pasan a un aula de preescolar para prepararse para el kínder.



Bloomington Center
for Global Children

World Culture & Language for 6 weeks – 6 years

BCGC se compromete a atender a todos los niños, participa en el programa On My Way Pre-K, acepta vales del Fondo para el Desarrollo del Cuidado Infantil de Indiana de familias elegibles y es una de las pocas guarderías en Bloomington que ofrece cuidado infantil.



BCGC actualmente tiene **cupos disponibles** en algunas aulas, especialmente en su **clase de bebés** para niños **desde las 6 semanas de edad**.

¡Envíe un correo electrónico a bcgcinformation@gmail.com o llame al **812-961-0904** para una visita o para obtener más información!

EL CENTRO COMUNAL
LATINO PRESENTA

LA ESCUELITA

LA ESCUELITA PARA TODOS ES UN
PROGRAMA DE IDIOMA,
ALFABETIZACIÓN Y CULTURA EN
ESPAÑOL PARA QUE LOS NIÑOS DE
NUESTRA COMUNIDAD SE CONECTEN
CON SU HERENCIA LATINA

¡INSCRIBA A SUS
HIJOS HOY!



LA ESCUELITA SE LLEVARÁ A
CABO SEMANALMENTE LOS
SÁBADOS POR LA MAÑANA
DURANTE DOS HORAS,
COMENZANDO EN SEPTIEMBRE

PARA MÁS INFORMACIÓN: (812) 355-7513 O
ELCENTROCOMUNAL@GMAIL.COM

Monroe County Health Department

¡vamos a
vacunarnos!

Clínica de Vacunación MMR y Tdap
Biblioteca Pública, Condado de Monroe

Sucursal del Centro
Sala de reuniones 1C

18 de agosto, 2025
2-7pm

Sucursal de Ellettsville
Sala de reuniones B

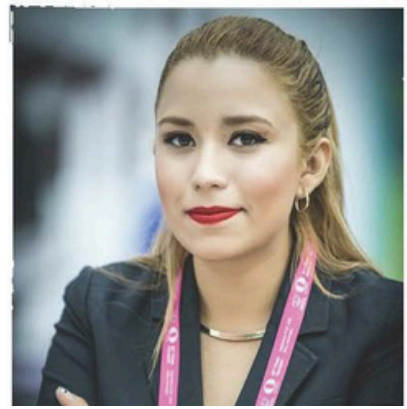
19 de agosto, 2025
2-6pm

MMR: sarampión, paperas, y rubéola
Tdap: tétanos, difteria, y tos ferina

¡UN FIN DE SEMANA CON IVETTE GARCÍA MORALES! BLOOMINGTON, IN

MAESTRA INTERNACIONAL DE
AJEDREZ DE CHIHUAHUA, MEXICO

DIRECTORA DE CHESSKID ESPAÑOL



¡CONOCE, APRENDE Y JUEGA CON UNA MAESTRA!

- 📅 **Sábado, 16 de agosto, Biblioteca Pública, 303 E Kirkwood**
Clase para estudiantes de PK a grado 12, 10:30am-11:30am
Almuerzo de tacos y sesión de preguntas y respuestas, 11:30am-1pm
Exhibición simultánea (¡jugará contra hasta 20 niños!), 1pm-3pm
- 📅 **Domingo, 17 de agosto, Iglesia Luterana Faith, 2200 S High**
Charla para padres y niños "Mi vida en el ajedrez," 12-1pm
Búsqueda del tesoro, 12pm-1pm
Torneo escolar, 1:30pm-4:30pm

¡TODOS SON GRATUITOS! ¡CONFIRMA CON
EL CÓDIGO QR!
INFO@HCACHESS.ORG
812-318-2875
HCACHESS.ORG



AGOSTO
16-17
Biblioteca Pública del Condado
de Monroe, 303 E Kirkwood Av
Iglesia Luterana Faith,
2200 S High St



Concierto de la hermana Ge'La Albanza y Adoración



Septiembre 18, 2025 | 6 pm a 9 pm

Mother of the Redeemer Retreat Center

8220 W State Rd 48, Bloomington, IN 47404

en la capilla de arriba

Evento Familiar

Donación \$20/personas de edades 13+, menos de 13 entran gratis

Para más información (812) 318-2768; (812) 381-4516



**Pago por zelle a Maria F García
+1(812)3250438. Una vez realizado su pago
confirme en ese número**



MISA Y PICNIC EN EL PARQUE 4TA ANUAL

Domingo 10 de Agosto
Misa: 12:00pm
Picnic: 2:00pm

Lugar: Upper Cascades Park, Lion's Den Shelter
514 W Club House Dr, Boonington IN 47404

Trae tu silla y un platillo para compartir



**Este día no se dará la misa en la iglesia.
La misa será en el lugar del picnic.**

PROFESIONALES A TU SERVICIO

Nuestros profesionales le ayudarán a realizar sus tramites de manera precisa y eficiente.

Maria A Colmenares
Milagros Gil

Nuestros Servicios:

- ✓ Taxes Individuales
- ✓ Taxes Corporativos
- ✓ Contabilidad
- ✓ Registro de Empresas
- ✓ Traducciones Certificadas
- ✓ Número ITIN
- ✓ Notario
- ✓ Nomina (Payroll)
- ✓ Trámites Migratorios

No somos abogados.

Contact Us

+1 (812)-671-8959

Indianalatinat@gmail.com

822 W 1st St Suite 4, Bloomington IN 47403

¡Tenemos ropa para toda la familia y artículos para el hogar!

Closet Comunitario Gratis

Lunes a Jueves
9am a 4pm

IGLESIA HISPANA SHERWOOD OAKS
2700 E Rogers Rd
Bloomington, IN 47401 Puerta 2
Preguntas? Llame al (317)654-9391

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

La despensa de alimentos Familia Primero **CAMBIA DE UBICACIÓN**

A PARTIR DEL **17 DE FEBRERO**, ENTREGAREMOS LOS ALIMENTOS GRATIS EN LA

IGLESIA CRISTIANA SHERWOOD OAKS
2700 EAST ROGERS ROAD - PUERTA 4
Ingrese por el lado suroeste del edificio por la entrada del preescolar.

CONTINUAREMOS EL TERCER LUNES DE CADA MES DE 2 PM A 4 PM



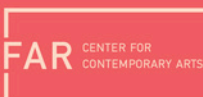
PREGUNTAS? LLAMA AL (812)334-8374 o memberagency@hhfoodbank.org

CALL FOR SUBMISSIONS

Calling Latinx and Hispanic identifying artists in the Bloomington area to submit works that embody the 2025 Hispanic Heritage Month theme, **Collective Heritage: Honoring the Past, Inspiring the Future**. Learn more and submit work at bit.ly/HispanicHeritageExhibition.

SUBMISSION DEADLINE 08.15.25

Selected works will be exhibited at the FAR Center for Contemporary Arts from Tuesday, September 30th to Friday, October 3rd with a closing reception on Friday, October 3rd from 5 to 8pm.



¡OPORTUNIDAD DE EMPLEO!

- Local homeschool co-op is **looking to hire a bilingual Spanish teacher to teach 3 days per month for weekly** co-op meetings.
- Spanish instructor must have previous teaching experience in a USA school setting.
- The homeschool group will meet Wednesday afternoons from 12-3pm at a local church, from September through November.
- We're expecting 15-20 students total, and the instructor will lead three 40-minute sessions, split by age group.
- **Families will pay instructor directly at a rate of \$40 per student per month.**
- If interested, please email your resume by **August 15** to Lbuehler83@gmail.com



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