



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

SEPTIEMBRE 2025

HERENCIA HISPANA





Querida comunidad de Bloomington,

Septiembre siempre nos llena de ilusión porque marca el inicio de un mes de celebraciones y orgullo cultural. En este número queremos hacer un llamado especial a mantenernos unidos y fuertes, recordando que **la fuerza está en la comunidad**. Vivimos tiempos difíciles, pero sabemos que juntos podemos salir adelante. Cuando nos apoyamos unos a otros y compartimos nuestros talentos, construimos un futuro más esperanzador para todas nuestras familias.

Acompáñenos en **la Fiesta del Otoño**, el **sábado 20 de septiembre**. Será una oportunidad para reencontrarnos, celebrar nuestras raíces y nuestra cultura con orgullo, y recordarnos que la verdadera fuerza de Bloomington está en su gente. **¡Nos vemos en la Fiesta del Otoño!**

En esta edición:

Editorial	p 2
El Mes de la Herencia Hispana: Un Legado que enriquece a los EEUU	p 3
Trabajar por trabajar... ¿es esa mi meta?	p 4
20 de septiembre: Día Mundial del Corazón	p 5
Nuestra Herencia, Nuestra Fuerza.....	p 6
Comunidad, Cultura y Salud: La Fuerza de lo Nuestro	p 7
Prácticas Zen	p 8
¿Demasiado dulce? Un llamado a cuidar la salud de nuestros adolescentes	p 9
Interning with the Latino Outreach programs	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: CFRD
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros voluntarios.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de octubre es el 15 de septiembre.

EL MES DE LA HERENCIA HISPANA: UN LEGADO QUE ENRIQUECE A EEUU

POR SANDY LÓPEZ



Cada año, del 15 de septiembre al 15 de octubre, EEUU celebra el **Mes de la Herencia Hispana**, un periodo dedicado a **reconocer las contribuciones históricas, culturales y sociales de las comunidades hispanas y latinas** en el país. Esta conmemoración no solo honra el pasado, sino que también destaca el papel esencial que esta población desempeña en la actualidad y su influencia en el futuro de la nación.

La elección de las fechas no es casual: **el 15 de septiembre marca la independencia de varios países latinoamericanos**, como México, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua y Costa Rica, mientras que en días posteriores celebran su independencia Chile y Belice. Este contexto histórico refuerza el sentido de identidad compartida y el orgullo por las raíces culturales que trascienden fronteras.

La comunidad hispana en EEUU es una de las de mayor crecimiento, con más de 60 millones de personas según el censo más reciente. Su influencia es visible en todos los ámbitos: desde la gastronomía y el arte hasta la política, la economía y la ciencia. Platillos como los tacos, la paella o las pupusas forman parte de la dieta cotidiana; la música latina, con géneros como el reguetón, la salsa y el mariachi, llena estadios y listas de popularidad; y escritores, artistas y cineastas hispanos ganan premios internacionales que proyectan sus historias al mundo.

En el ámbito económico, los hispanos no solo representan una fuerza laboral clave, sino también un creciente grupo de emprendedores. **Negocios de todos los tamaños**, desde pequeños restaurantes familiares hasta empresas tecnológicas, **contribuyen significativamente al PIB del país**. Además, el poder adquisitivo de esta comunidad ha aumentado de manera constante, fortaleciendo su influencia en los mercados y en las tendencias de consumo.

En la política y la vida cívica, los hispanos han ganado visibilidad e impacto. **Ocupan más cargos públicos a nivel local, estatal y federal, participando activamente en la toma de decisiones** que afectan a la sociedad en su conjunto. Este involucramiento político refleja no solo el crecimiento demográfico, sino también mayor conciencia sobre la importancia de alzar la voz y participar en procesos democráticos.

La relación entre la comunidad hispana y la sociedad estadounidense es, en gran medida, una historia de **intercambio cultural y adaptación mutua**. Si bien no está exenta de desafíos como la discriminación o las barreras lingüísticas, **el diálogo y la colaboración han fortalecido los lazos y fomentado una sociedad más diversa y enriquecida**.



El **Mes de la Herencia Hispana** es, por tanto, más que una celebración simbólica: es una **oportunidad para reconocer que la historia de EEUU está entrelazada con las historias de millones de hispanos**. Su legado se refleja en la vitalidad cultural, la innovación económica y el compromiso social que han ayudado a dar forma a **un país más plural y vibrante**.

TRABAJAR POR TRABAJAR... ¿ES ESA MI META?

POR SERGIO LEMA



Amanece un nuevo día y, antes de que el sol caliente el asfalto, ya hay manos hispanas levantando paredes, preparando alimentos, cuidando a otros, moviendo mercancías, limpiando espacios, atendiendo mesas y programando sistemas. Nuestro pueblo trabaja duro y muy bien. Somos eficientes, creativos y constantes. Pero en el Día del Trabajo conviene levantar la mirada y preguntarnos: **¿para qué trabajamos? ¿Solo para pagar cuentas y llegar a fin de mes? ¿O existe un propósito mayor que llene de sentido cada turno y cada proyecto?**

En nuestra comunidad, el trabajo suele estar impulsado por motivos nobles: nuestra familia, el deseo de progresar, la dignidad de cumplir la palabra, el anhelo de dejar un futuro mejor a los hijos. Esas motivaciones son valiosas. Sin embargo, cuando “trabajar por trabajar” se vuelve la meta, el corazón se cansa y la mente se vacía. La rutina oprime, el cansancio pesa y la alegría se apaga. Necesitamos un porqué que no se desgaste fácilmente, un centro que sostenga y oriente el esfuerzo de cada día.

Las escrituras enseñan que el trabajo no es un castigo o una obligación penosa para el hombre, sino es parte del diseño de Dios. Desde el principio, Dios “trabajó” al crear y nos encargó cultivar y cuidar su mundo. Con esta imagen, el trabajo cotidiano se convierte en un lugar donde podemos honrar a Dios. Por eso la Escritura aconseja: “Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres”. Esta verdad transforma cualquier jornada: ya no trabajo solo por el cheque, tampoco por la aprobación del jefe, o por crear una identidad en mi labor, sino trabajo para darle gloria a Dios con la forma en que hago cada tarea.

Esto suena muy bien, pero seguro te preguntas **¿Cómo se ve honrar a Dios en el trabajo?**

1. Con excelencia diaria: hacer las cosas bien, aunque nadie mire. La excelencia no es perfección; es amar al prójimo mediante un trabajo bien hecho.
2. Con integridad sin atajos: decir la verdad, respetar tiempos y recursos, cumplir lo prometido. La integridad protege el alma y hace lo correcto incluso cuando cuesta.
3. Con servicio: en cualquier rol, preguntémonos “¿cómo puedo hacer más fácil el día de alguien?”. Servir no rebaja; eleva y dignifica y permite tener acciones que generan bien estar en otros.

Esta honra también implica gratitud y justicia. Agradecer por el trabajo abre el corazón; buscar la justicia dignifica a todos: salarios justos, trato respetuoso, ambientes seguros. La fe no es indiferente al bienestar de los demás. Cuando el trabajo se alinea con Dios, la perspectiva cambia: **la manera en que vemos la presión, fatiga y rutina y nos permite apreciar más un propósito, el fruto que se genera, y la oportunidad que se tiene.** Entonces ya no busco hallar mi valor en el rendimiento, porque ya tengo identidad y dignidad que hallo en Jesús. Trabajo desde el amor, no para ganarlo.

Este Día del Trabajo, celebremos el esfuerzo de nuestra comunidad hispana: manos firmes, hombros fuertes, corazones fieles. Pero demos un paso más: que cada jornada comience con una idea sencilla: “Señor, hoy quiero honrarte con mi trabajo”. Verás cómo la actitud cambia, la excelencia crece y el cansancio encuentra sentido. Sea que comamos, bebamos o hagamos cualquier otra cosa, hagámoslo todo para la gloria de Dios. Y recordemos que disfrutar del fruto del trabajo es un regalo suyo. Que tus manos cuenten una historia: no solo la del sacrificio, sino la de un Padre que camina contigo entre herramientas, horarios y metas. Porque hay algo mucho mejor que “trabajar por trabajar”: es trabajar y honrar a Dios, donde tu labor nunca es en vano.

REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS 11AM – EN ESPAÑOL

Reuniones de Oración / Estudios bíblicos / Consejerías

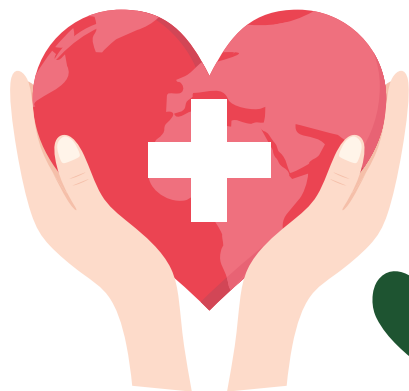
¿Te gustaría aprender sobre el tema?

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

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



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS



El **Día Mundial del Corazón**, celebrado cada 29 de septiembre, es una fecha clave en el calendario de la salud global. Iniciado en el año 2000 por la Federación Mundial del Corazón con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), este día tiene como **objetivo principal crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares, las principales causas de muerte a nivel mundial.**



Las enfermedades cardiovasculares no solo afectan a los individuos; tienen un impacto significativo en las familias y comunidades. Este día nos recuerda la importancia de tomar medidas proactivas para cuidar nuestro corazón y promover una salud cardiovascular óptima a través de la educación, el apoyo y la acción colectiva.

El **corazón**, siendo uno de los **órganos vitales más importantes en el cuerpo humano**, merece una atención especial. La celebración del Día Mundial del Corazón busca destacar la seriedad de las enfermedades cardiovasculares, que representan la principal causa de muerte a nivel global. Cada año, millones de personas en todo el mundo sufren de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares, situaciones que no solo ponen en riesgo la vida, sino que también afectan la calidad de vida de quienes sobreviven a estas condiciones.

Este día es un llamado a la acción para educar a la población sobre los riesgos y las **medidas preventivas** que se pueden adoptar para evitar estas enfermedades. Se enfatiza la importancia de una **alimentación saludable**, la **práctica regular de ejercicio físico** y la **evitación de hábitos nocivos como el consumo de tabaco**. La idea es promover un cambio positivo en los estilos de vida que contribuya a la salud cardiovascular.

Mantener un corazón saludable es esencial para una vida larga y plena.

Con la celebración del Día Mundial del Corazón, se pretende también influir en las políticas de salud pública, fomentando una mayor inversión en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares y garantizando un acceso equitativo a los recursos de salud para todos.

El Día Mundial del Corazón es una oportunidad para educar a la población sobre los factores de riesgo, promoviendo estilos de vida saludables y resaltando la importancia de la prevención y el tratamiento oportuno de estas enfermedades.



Tomado de: <https://diainternacional.org/del-corazon>



**MAKE A
DONATION TODAY!**

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

El Centro Comunal Latino está localizado en la **Biblioteca Pública** de la ciudad **303 Kirkwood Ave. Salón 206**. Puedes escribir al correo electrónico **elcentrocomunal@gmail.com** ó llamarnos al **(812) 355-7513 y dejar un mensaje.**

NUESTRA HERENCIA, NUESTRA FUERZA

POR JESÚS NAVARRO

Cada año, del **15 de septiembre al 15 de octubre**, celebramos el **Mes de la Herencia Hispana**. Más allá de ser una ocasión para recordar las raíces y las contribuciones de la comunidad latina en los EEUU, también es un recordatorio de **cómo la identidad cultural y las tradiciones pueden fortalecer nuestra salud mental y bienestar**.

En un mundo donde muchas veces enfrentamos discriminación, barreras lingüísticas o la presión de “adaptarnos” a otra cultura, **mantenernos conectados con nuestras raíces se convierte en un acto de resistencia y cuidado personal**. La herencia cultural no solo nos recuerda de dónde venimos, sino que también nos ofrece herramientas para enfrentar los retos del presente.



La conexión con la comunidad latina es otro pilar de resiliencia. **Espacios como centros culturales, grupos estudiantiles, iglesias o festivales comunitarios** ofrecen apoyo social y emocional. Al compartir experiencias comunes, encontramos validación y solidaridad, lo que **puede reducir sentimientos de aislamiento y aumentar el bienestar general**. La pertenencia a una comunidad que celebra nuestras raíces nos protege frente al racismo y la discriminación que muchas veces enfrentamos.



Las tradiciones, ya sea preparar una receta familiar, celebrar el Día de los Muertos, o bailar al ritmo de nuestra música, cumplen un papel fundamental en la salud mental. Estas prácticas **fortalecen los lazos familiares y comunitarios**, nos recuerdan que no estamos solos y nos ayudan a expresar emociones de manera saludable. **Las tradiciones son también un puente entre generaciones**, donde abuelos, padres e hijos comparten historias y valores que refuerzan el sentido de pertenencia.



Sentirse orgulloso de ser latino/a/e, de hablar español, de nuestras costumbres y valores familiares, ayuda a construir una identidad sólida. Esta identidad se convierte en un ancla que nos da estabilidad emocional cuando atravesamos momentos de estrés o incertidumbre. Diversos estudios muestran que **las personas que valoran y afirman su herencia cultural tienden a presentar mayor autoestima y menor riesgo de depresión o ansiedad**.

El Mes de la Herencia Hispana es más que un mes de orgullo; es una oportunidad para sanar y fortalecer nuestra salud mental. Al reconocer nuestras contribuciones, hablar nuestra lengua, y transmitir nuestras historias, estamos también transmitiendo resiliencia. **Para nuestros niños y jóvenes, ver que su cultura es celebrada públicamente les envía un mensaje poderoso: tu identidad es valiosa, y tus raíces son motivo de orgullo.**

En este mes, y durante todo el año, **celebrems nuestra herencia** no solo como parte de la historia, sino como una herramienta viva que nos da fuerza, nos brinda comunidad y nos ayuda a mantener el bienestar emocional. Nuestra cultura es, en sí misma, una forma de cuidado y resistencia.



Septiembre es un mes de orgullo para la comunidad latina. Celebramos la independencia de muchos de nuestros países y, en EEUU, el Mes de la Herencia Hispana. Es un tiempo para **recordar nuestras raíces y reconocer que nuestra cultura tiene un poder especial: proteger nuestra salud y bienestar**

El valor de la familia y el apoyo comunitario

En nuestra cultura, la familia y la comunidad son el centro de la vida. La ciencia lo confirma: las conexiones sociales son un factor protector de la salud. Estudios muestran que el aislamiento social aumenta el riesgo de enfermedades, mientras que las redes de apoyo mejoran la recuperación y la salud mental (Holt-Lunstad et al., PLoS Medicine, 2010). Para los niños, crecer rodeados de experiencias positivas —como tener adultos de confianza o participar en celebraciones— favorece la salud emocional y física a lo largo de la vida (Sege & Harper Browne, Academic Pediatrics, 2017).

Celebraciones y tradiciones: más que fiestas

Nuestras fiestas patrias, cumpleaños y posadas construyen identidad y alegría compartida. Para los niños, participar en estas tradiciones es un recordatorio de que forman parte de una historia y una comunidad que los sostiene.

La “paradoja latina”

Existe un fenómeno llamado la “paradoja latina”: los latinos recién llegados a Estados Unidos suelen tener mejores indicadores de salud que la población general, a pesar de enfrentar más pobreza (Markides & Coreil, Public Health Reports, 1986). Una explicación es que las redes familiares, los hábitos de alimentación y la vida comunitaria protegen la salud física y mental. Con el tiempo, si se pierden estas conexiones, la salud tiende a deteriorarse.

Salud mental en niños y adolescentes

La migración y el estrés diario pueden afectar la salud mental de los más jóvenes. Sin embargo, mantener identidad cultural y apoyo comunitario disminuye ansiedad y depresión. Investigaciones con adolescentes latinos en EE. UU. muestran que participar en tradiciones y sentir orgullo cultural aumenta la resiliencia y reduce riesgos de salud mental (Journal of Youth and Adolescence, 2014). Además, experiencias positivas como tener mentores o espacios seguros ayudan a enfrentar dificultades y fortalecen la esperanza. Estos apoyos no eliminan los problemas, pero dan a los jóvenes herramientas para sobrellevarlos.

El idioma como puente Hablar dos idiomas es un regalo para nuestros hijos. Mantener el español en casa, mientras aprenden inglés en la escuela, no solo amplía oportunidades, sino que fortalece identidad y autoestima. Los niños bilingües desarrollan mayor flexibilidad cognitiva y orgullo por pertenecer a dos culturas.

Cuidarnos como comunidad

Nuestra salud también se construye en la mesa familiar, en la música, en el idioma y en cada tradición compartida. Este mes de la herencia latina recordemos que cada celebración es una oportunidad para pasar tiempo de calidad con nuestros hijos, conectarnos con ellos y fortalecer su sentido de pertenencia en la comunidad.

Al celebrar lo nuestro, regalamos a nuestros hijos salud, conexión y esperanza.

Prácticas Zen

La vida es muy corta. Se nos recuerda constantemente, pero no solemos interiorizar al respecto, y aprender a vivir en el presente, con lo que venga, hasta que nos encontramos en un momento donde sentimos o experimentamos que la vida se nos escapa. Aprender el valor de disfrutar la vida en la sencillez de la rutina y las personas y cosas que nos rodean es el reto más grande que tenemos durante este trayecto que recorremos en la Tierra.

Muchas veces la manera más sencilla de aprender es desde lo más básico, por eso les comparto una de mis prácticas y enseñanzas de vida más atesoradas.

El zen es un sistema de práctica budista que se enfoca en la meditación para lograr la iluminación y la comprensión de la verdadera naturaleza de la existencia. Se caracteriza por la búsqueda de la simplicidad, la pureza y la atención plena en el momento presente.

También se puede entender como una filosofía de vida que busca la armonía, la paz interior y la aceptación de la realidad tal como es. El Zen se originó en China como una escuela del budismo Mahayana, influenciada por el budismo indio y el taoísmo.

Acá comparto unos de sus principios más plenos, para que los pruebes si aún no los has experimentado e intentes agregar calidad a tu forma de vivir:

1. Haz una cosa a la vez
2. Haz las cosas lenta y deliberadamente
3. Haz las cosas completamente, no las dejes a medias
4. Haz menos. Hazlo bien
5. Deja espacios entre lo que hagas. No satures tu calendario con listas de pendientes
6. Dedicar un tiempo a permanecer sentado
7. Sonríe y se útil a otros
8. Se amable
9. Desarrolla rituales. Todo lo que hacemos es importante. Dale su lugar
10. Asigna un tiempo para hacer lo que tienes que hacer, incluso descansar y lo divertido, pero no dejes de lado la espontaneidad
11. Convierte en meditación y una oportunidad para agradecer por todo lo que tienes, cada vez que hagas limpieza y prepares alimentos
12. Piensa en lo que es necesario. Todo lo que necesitas, es menos de lo que ya tienes
13. Vive simplemente

Carina Leiva



¿DEMASIADO DULCE? UN LLAMADO A CUIDAR LA SALUD DE NUESTROS ADOLESCENTES

POR VERÓNICA SAMBRA



En EEUU los adolescentes enfrentan una creciente amenaza: las enfermedades cardiometabólicas relacionadas con la dieta. A nivel nacional, 1 de cada 5 adolescentes entre 12 y 19 años tiene obesidad, y en Indiana, los datos del 2021 revelan que el 19.4% de los adolescentes padecen obesidad, con un preocupante 8.8% que presenta obesidad severa. Estas condiciones no son solo cifras; implican un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, ceguera, problemas renales y amputaciones desde edades tempranas. Además, estos jóvenes enfrentan una peor calidad de vida y gastos médicos más elevados. Lo más alarmante es que estas enfermedades afectan de manera desproporcionada a adolescentes de comunidades minoritarias, incluyendo a muchos jóvenes latinos.

¿Qué está pasando con el azúcar?

El consumo excesivo de azúcares añadidos, especialmente a través de bebidas azucaradas como las sodas, es uno de los principales factores de riesgo. Más de dos tercios de los adolescentes en EEUU consumen estas bebidas diariamente, y en promedio, el 15% de su energía diaria proviene del azúcar, superando ampliamente el límite recomendado del 10%. Lamentablemente, los adolescentes latinos están entre los que más consumen este tipo de bebidas. A pesar de las campañas de salud pública, más del 60% de los adolescentes (especialmente comunidades latinas y black african American) siguen tomando 1 o más bebidas azucaradas cada día.



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC

¿Qué podemos hacer como comunidad?

Desde IU en Bloomington, estamos trabajando en alternativas prácticas y saludables. Un estudio piloto ha demostrado que ofrecer a los adolescentes aguas con gas sin endulzar puede ser una manera efectiva de reducir el consumo de sodas azucaradas. Esta estrategia no busca eliminar el sabor ni la experiencia, sino ofrecer una opción más saludable y atractiva, sin los efectos negativos del azúcar. Al reemplazar las bebidas azucaradas por opciones sin endulzar, especialmente dentro del hogar y desde edades tempranas, podemos ayudar a prevenir enfermedades graves, mejorar la salud de nuestros hijos y reducir las desigualdades en salud que afectan a nuestras familias latinas.

¿Quieres saber más o participar en nuestro estudio?

<https://research-studies.allinforhealth.info/BFTI/>



¡Contáctanos!



¡Sorbo y Burbujas!

¿A su hijo/a adolescente le encanta el toque burbujeante en sus bebidas? Nuestro estudio busca conocer cómo las sodas dulces y con gas pueden influir en la salud. Invitamos a participar a adolescentes de 12 a 18 años junto con un padre, madre o tutor.

Escanee el código QR para obtener más información o inscribirse

Si desea conocer más sobre este estudio, visite esta página:
<https://research-studies.allinforhealth.info/BFTI/>

Los participantes recibirán una compensación por su tiempo:
Objetivo 1: \$30 por persona (\$60 por familia) + reembolso de estacionamiento
Objetivo 2: Hasta \$360 + bebidas del estudio gratis y reembolso de estacionamiento



 **INDIANA UNIVERSITY**
SCHOOL OF MEDICINE

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!

INTERNING WITH THE LATINO OUTREACH PROGRAMS

BY MOIRA TWEEDIE



This summer, I had the opportunity to intern with the City of Bloomington in their Community and Family Resources Department, specifically in the Latino Outreach Program. I loved spending my summer here, learning from Ximena, growing in my Spanish speaking, writing, and translating skills, and **learning from new perspectives and stories.**

I am currently a second-year student at Indiana University, and I am double majoring in Speech, Language, and Hearing Sciences and Spanish Linguistics with the **goal of becoming a bilingual speech therapist for an elementary school.**



I was first introduced to the Spanish language at Childs Elementary School by Gabriela Coolidge, one of Bloomington's amazing Spanish teachers. **I loved the challenge of learning a new language** and the excitement of being able to use it in real-life situations one day in the community.

As a senior in high school, as I was exploring the speech therapy career path, I learned about the option to work bilingually. I researched further and learned that in the United States, **there is a shortage of bilingual speech therapists and that this need is only growing as the United States becomes increasingly multilingual.** I had studied Spanish for most of my life, but I hadn't yet considered the possibility of continuing into university. Upon learning of this inequality and the need for bilingual speech therapy providers, I decided to double-major in Spanish so that I could help meet this need.

This summer, I also had the pleasure of working alongside and learning from Norma Landgraff, the Iglesia Hispana Coordinator at Sherwood Oaks Christian Church. Norma has been invaluable in **challenging my abilities in Spanish** and has helped me grow so much in my confidence and knowledge. I am so thankful for the kindness she showed me and all the ways she helped me grow.

I am so grateful to Ximena for giving me this opportunity and for always being kind, encouraging, and full of light. She is very hardworking and cares deeply for the Bloomington Spanish-speaking community. She has helped me grow so much in Spanish-speaking abilities, but **I learned even more from her character.**

I will miss getting to spend time each week in this department, but **I am so grateful for all I have learned and will get to take with me into the future.**



MI TIEMPO EN LOS PROGRAMAS LATINOS

POR MOIRA TWEEDIE



Este verano tuve la oportunidad de trabajar como becaria con La Ciudad de Bloomington en su departamento de Recursos Comunitarios y Familiares, específicamente con los Programas Latinos. Me encantó mi tiempo aquí, porque he aprendido de Ximena, he logrado un crecimiento en mis habilidades en español y, sobretodo, he **aprendido de las historias y experiencias de la comunidad.**

Estoy estudiando mi segundo año en la Indiana University, y tengo una doble licenciatura en ciencias del habla y lenguaje y en la lingüística en español. **Mi meta es ser terapeuta bilingüe del habla para una escuela primaria.**



Yo empecé a estudiar español en la escuela primaria con **Gabriela Coolidge**, una increíble maestra de español en **Childs Elementary** aquí en Bloomington. Me encantó el reto de aprender un nuevo idioma y el entusiasmo de **usarlo en situaciones de la vida real en la comunidad.**

Cuando estaba en el último año de mi escuela secundaria, estuve explorando la trayectoria profesional de terapeuta del habla, y aprendí de la opción de trabajar bilingüe. Yo la investigué más, y aprendí que **en los Estados Unidos, hay una falta de terapeutas bilingües del habla y que va en aumento cada año.** Yo había estudiado español la mayoría de mi vida, pero aún no había considerado la posibilidad de continuarlo en la universidad. Cuando aprendí de esta desigualdad y la necesidad de proveedores bilingües de terapia del habla, yo decidí a tener una doble licenciatura en español para que pudiera ayudar a terminar esta brecha.



Este verano, también tuve el placer de trabajar y aprender con **Norma Landgraff**, la coordinadora de **Iglesia Hispana de Sherwood Oaks**. Norma ha sido invaluable en desafiar mis habilidades en español y me ha ayudado a crecer mucho en mi confianza y conocimiento. **Estoy muy agradecida por su amabilidad y todas las maneras en que ella me ha ayudado a crecer.**

Estoy muy agradecida con **Ximena** por darme esta oportunidad y por siempre ser amable, alentadora y llena de luz. Ella es trabajadora y le importa mucho la comunidad hispanohablante en Bloomington. He aprendido mucho de Ximena en lo que respecto a español, **pero lo más importante es la impresión duradera de su carácter.**

Extrañaré este departamento mucho, pero esta experiencia me ha preparado muy bien para mi futuro.



Del Otonño

¡GRATIS!
📢

20 / SEPTEMBER / 2025 12-4 PM
SWITCHYARD PARK, PAVILION



VICK LUNA
QUARTET



SOFÍA CRESPO



MARIACHI
INTERNATIONAL
DE BLOOMINGTON



IU BALLET
FOLKLÓRICO



DAVID DÁVILA
Y AMIGOS

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



Learn more at / Más información en:

latinoprograms@bloomington.in.gov

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

<https://tinyurl.com/fiestadelotono>



FIRST first financial bank





20 / September / 2025 12-4pm

Switchyard Park Pavilion

Nos acompañan / We welcome

- American Red Cross
- Bloomington Iglesia Hispana "Landmark"
- Bloomington Housing Authority
- Bloomington North Amigos Club
- Bloomington Sister City Posoltega
- 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 Nurse Family Partnership
- IU School of Nursing
- IU Simon Comprehensive Cancer Center
- IU Department of Speech, Language & Hearing Sciences
- Lotus Festival
- MCCSC
- Monroe County Democratic Party
- Monroe County Health Department
- Monroe County Public Health Clinic
- Monroe County Sheriff's Office
- Mother Hubbard's Cupboard
- 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



Y más ... / and many more ...



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



¡NUEVOS EPISODIOS!



IU LATINO STUDIES Y LA SALSOTECA

Eventos por los 100 años Celia Cruz



RUBEN MARTÉ

Monroe County Sheriff



CLAUDIA AVELLANEDA

Profesora de IU O'Neill



EPISODIOS PASADOS



**ANA C. CARNEIRO,
TEATRO BABEL**



**ANDREA ARRENDIS, BETH ROSALES Y DINORAH S
GIRL SCOUTS BILINGUES TROPAS 2670 Y 3129**



**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 MESA,
DESTREZAS EN EL LENGUAJE 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**

¡TAMBIÉN DISPONIBLES EN LA WEB Y SPOTIFY!

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

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

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

Sheriff Marté

NOTICIAS DEL MES

ESTIMADA COMUNIDAD,

Es un honor para mí servir como Sheriff del Condado de Monroe y me emociona anunciar mi campaña para la reelección. Durante los últimos dos años y medio, he trabajado incansablemente para mejorar las condiciones de nuestra cárcel, haciéndola más limpia, segura y humana tanto para los reclusos como para el dedicado personal que trabaja allí.

También he implementado cambios en la policía para mejorar la seguridad pública, haciendo de nuestro condado un mejor lugar para vivir, trabajar y criar una familia.

Sin embargo, aún queda mucho por hacer. Con su apoyo, puedo continuar estos esfuerzos, ampliando la participación comunitaria, fortaleciendo la confianza pública y garantizando que el Condado de Monroe siga siendo un lugar seguro y próspero para todos.



Sheriff Marté
Condado de Monroe

HAY VARIAS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO.

Si estás
interesado en
participar
¡contáctanos!

committeetoelectrubenmarte@gmail.com

¡FELIZ MES NACIONAL DE LA HERENCIA HISPANA!

Como ex miembro de la Comisión de Asuntos Hispanos y Latinos, comprendí mejor las necesidades y fortalezas de nuestra comunidad.

¡También me divertí muchísimo participando en las celebraciones de la Fiesta del Otoño!

Nací en la República Dominicana, me mudé a Estados Unidos de niño y crecí en el sur del Bronx. Bloomington es mi hogar desde hace más de 30 años, donde he forjado una vida y he forjado vínculos con la comunidad.

IRELAND HOME BASED SERVICES

POR FLORISOL LUNA

¿Quiénes Somos?

Construyendo un Cambio de Comportamiento Positivo con Quienes Atendemos. Desde 1997, **Ireland Home Based Services** (IHBS) ha trabajado en varios condados de Indiana brindando **servicios domiciliarios de calidad**. IHBS ofrece servicios integrales domiciliarios y comunitarios a familias y niños en 51 condados del sur de Indiana. Los servicios se brindan de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. También contamos con **servicios de crisis y emergencia las 24 horas**, según sea necesario.

"Community Partners for Child Safety"

Nuestro programa preventivo "*Community Partners for Child Safety*" (**Socios Comunitarios para la Seguridad Infantil**) brinda **servicios en** todos los idiomas, incluyendo el **español**. Este programa es un **servicio voluntario y gratuito** para ayudar a padres e hijos. El objetivo principal es **proteger a los niños del abuso y la negligencia, y brindar apoyo a las familias**. La crianza de los hijos puede ser una tarea difícil y, a veces, se necesita ayuda. Este programa puede brindar esa ayuda en momentos difíciles.

¿Quiénes pueden participar en el programa?

Las familias que viven en los condados de Vanderburgh, Posey, Warrick, Gibson, Pike, Knox, Dubois, Daviess, Spencer, Orange, Perry, **Monroe**, Brown, Crawford, Owen, Greene, Lawrence, Martin, Decatur, Ripley, Dearborn, Ohio, Switzerland, Jefferson, Scott, Clark, Floyd, Harrison o Washington serán elegibles. **Los niños y las familias no pueden tener un caso abierto con los servicios de protección infantil.**

¿Cómo puedo inscribirme?

Las familias pueden inscribirse por sí mismas o ser referidas por otra persona o agencia. Simplemente contáctese con nosotros al **(812) 479-1856** o **complete el formulario** en nuestra página de internet: <https://www.ihbs.us/community-partners-for-child-safety>

¿Qué servicios hay disponibles?

- Crianza
- Trabajo social a domicilio
- Recursos comunitarios

Todos los servicios se ofrecen a domicilio e incluyen servicios fuera del horario de oficina, consejería para intervención en crisis, servicios de apoyo preventivo y derivaciones a recursos y apoyos comunitarios. El plan de servicio familiar se basa en tres objetivos. Los servicios del Programa de Socios Comunitarios pueden durar hasta tres meses, pero pueden finalizar antes si se alcanzan los objetivos.

Información de Contacto:

Teléfono: 812-479-1856

Correo electrónico: cp@ihbs.us



IRELAND HOME BASED SERVICES

COMMUNITY PARTNERS FOR CHILD SAFETY



Compañeros de la Comunidad para Seguridad de los Niños es un programa voluntario, que no le cuesta nada a su familia, es un servicio a nivel de todo el estado para ayudar a padres y a niños. El propósito principal de Compañeros de la Comunidad para Seguridad de los Niños es mantener a los niños seguros y proveer apoyo a sus familias. Criar a niños puede ser difícil y a veces se necesita ayuda. Compañeros de la Comunidad para Seguridad de los Niños pueden ofrecer esa ayuda en esos momentos difíciles.

Quien puede recibir ayuda de Compañeros de la Comunidad?

La familia no puede tener un caso abierto con el Departamento de Protección para los Niños. Los niños en casa no pueden tener un caso abierto con Libertad Condicional Juvenil.

Familias Pueden Recibir Ayuda a través de:

- Servicios basados en el hogar
- Llamadas en disponibilidad
- Intervención en Momentos de Crisis
- Servicios Oportunos, Adecuados y Efectivos de Prevención y Apoyo
- Desarrollo de Planes de Casos Familiares que Incluyen 3 Objetivos
- Referencias a Recursos y Apoyos en la Comunidad
- Servicios de Apoyo y Defensa

Para hacer una referencia a Compañeros de la Comunidad para Seguridad Por Protección para los Niños, por favor llame a nuestra oficina al 812.479.1856 o al numero gratis al 1.877.403.0380. Tambien puede visitar nuestra pagina web: www.ihbs.us



EL CENTRO COMUNAL LATINO



TUTORIAS EN EL CENTRO

El primer día es el
8 de septiembre de
5:30 p.m. a 8:00 p.m.

¿LE GUSTARIA
TENER AYUDA
PARA SUS HIJ@S
CON SUS TAREAS
ESCOLARES?

- Para todos los niños de grados 1 a 12.
- Para todas las materias
 - Lunes a miércoles
 - Horario de tutorías: 5:30pm-8:00pm

Venga a vernos en El Centro!
Estamos localizados en de la
Biblioteca Pública del Condado
de Monroe en el segundo piso,
salón 206.

Estamos para apoyar a sus hij@s
con sus tareas escolares.

EL CENTRO COMUNAL LATINO
303 E. Kirkwood Ave.
Bloomington, IN 47408
Telefono: (812) 355-7513
www.elcentrocomunal.com
tutoringelcentrocomunal@gmail.com



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

La Escuelita para Todos es un programa para los
niños hispanos de nuestra comunidad.
Queremos formar una generación de niños y
jóvenes que puedan desarrollar al máximo sus
capacidades de ser bilingües, biculturales y
bilingües, lo que les permitirá dominar la
lectura y la escritura en dos idiomas, así como
tener un conocimiento profundo de ambas
culturas

Hágase voluntario/a. Escanee aquí.
Contacto: 812-355-7513
elcentrocomunal@gmail.com



EL CENTRO COMUNAL LATINO



MAKE A
DONATION TODAY!



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



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.



¡Sorbo y Burbujas!

¿A su hijo/a adolescente le encanta el toque burbujeante en sus bebidas? Nuestro estudio busca conocer cómo las sodas dulces y con gas pueden influir en la salud. Invitamos a participar a adolescentes de 12 a 18 años junto con un padre, madre o tutor.

Escanee el código QR para obtener más información o inscribirse

Si desea conocer más sobre este estudio, visite esta página:
<https://research-studies.allinforhealth.info/BFTI/>

Los participantes recibirán una compensación por su tiempo:
 Objetivo 1: \$30 por persona (\$60 por familia) + reembolso de estacionamiento
 Objetivo 2: Hasta \$360 + bebidas del estudio gratis y reembolso de estacionamiento



INDIANA UNIVERSITY
SCHOOL OF MEDICINE

FAR CENTER FOR
CONTEMPORARY ARTS

CALL FOR SUBMISSIONS



Relate: A 2025 Hispanic Heritage Month at FAR

Theme: Collective Heritage

On View: Sept 30 - Oct 3rd

Closing Reception: Friday, Oct 3rd, 5 to 8pm



Scan to learn more and submit work,
 submissions due by 09.07.25.



SERGEI EISENSTEIN'S

¡QUE VIVA MÉXICO!

MEXICAN SYMPHONY: SIX EDUCATIONAL FILMS
 SEPT. 9 • 7PM • FREE BUT TICKETED

MEXICO SHORT FILMS
 SEPT. 23 • 7PM • FREE BUT TICKETED

EISENSTEIN IN GUANAJUATO W/OGA
 OCT. 21 • 7PM • FREE BUT TICKETED

CO-PRODUCED BY THE DEPARTMENT OF ART HISTORY, WITH SUPPORT FROM THE LULLY LIBRARY, THE MEDIA SCHOOL, THE RUSSIAN AND EAST EUROPEAN INSTITUTE, THE DEPARTMENT OF SPANISH AND PORTUGUESE, THE DEPARTMENT OF SLAVIC AND EAST EUROPEAN LANGUAGES AND CULTURES, THE CITY OF BLOOMINGTON, AND TO CUBA.

FILM FOR ALL! | cinema.indiana.edu | @iucinema | 812-856-CINE (2463)

CELIA CRUZ'S 100th BIRTHDAY CELEBRATION:

Cien Años de Celia Cruz:
 A Celebration of Life and Music
 Sept. 3rd to Sept. 7th, 2025

This multi-day celebration of Celia Cruz centers on her many contributions to music and culture. Born on October 21, 1925 in Cuba, Cruz became an integral voice for the promotion of popular musical genres like the guaracha, son, and salsa in the United States and beyond. She is famous for singing with the Sonora Mantancera and Fania All-Stars.

Honored with Grammy awards, an U.S. quarter, and a Barbie, her important work as a performer and professional makes her a significant historical figure to revisit. Events on campus will feature "The Queen of Salsa" in film showings, lectures, exhibits, and a special musical and dance performance on First Thursday. We invite everyone to join us in learning about the life and legacy of Celia Cruz!



COLLEGE OF ARTS & SCIENCES
LATINO STUDIES PROGRAM



SCHOOL OF EDUCATION
GLOBAL AND INTERNATIONAL ENGAGEMENT



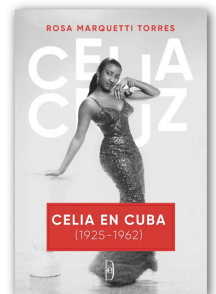
HAMILTON LUGAR
 SCHOOL OF GLOBAL AND INTERNATIONAL STUDIES
 Center for Latin American and Caribbean Studies



DEPARTMENT OF
SPANISH AND PORTUGUESE



LATIN AMERICAN
 MUSIC CENTER
 JACOBUS SCHOOL OF MUSIC



CALENDAR OF EVENTS

WEDNESDAY, SEPTEMBER 3rd, at 4 P.M.
 McCalla Media Gallery

FILM SCREENING:
Fania All Stars in Africa

THURSDAY, SEPTEMBER 4th, at 6 P.M. to 7 P.M.
 Fine Arts Plaza

FIRST THURSDAYS-LIVE PERFORMANCE
 Celia Cruz's Music and Dance Demonstration.
 Featuring: La Salsoteca, Beatriz Capote,
 and Paso a Paso.

FRIDAY, SEPTEMBER 5th
 Various Locations

DIALOGIC LECTURES by
DR. ROSA MARQUETTI and DR. FRANCES
APARICIO
 Georgiam Room, IMU
 4pm-5:30pm

LA SALSOTECA PERFORMANCE
 Friday, Sept. 5, at 8pm & Saturday, Sept. 6, at 7pm
 Blockhouse Bar
 205 S. College Ave.

ONGOING:

EXHIBITS
 Herman B. Wells Library Lobby (East display)
 LAMCC Cook Music Library



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