



# Boletín Comunitario

DICIEMBRE 2025

# *Felices Fiestas*



Bloomington In. 2025

# PALABRAS DEL EDITOR

POR XIMENA MARTINEZ



Querida comunidad de Bloomington,

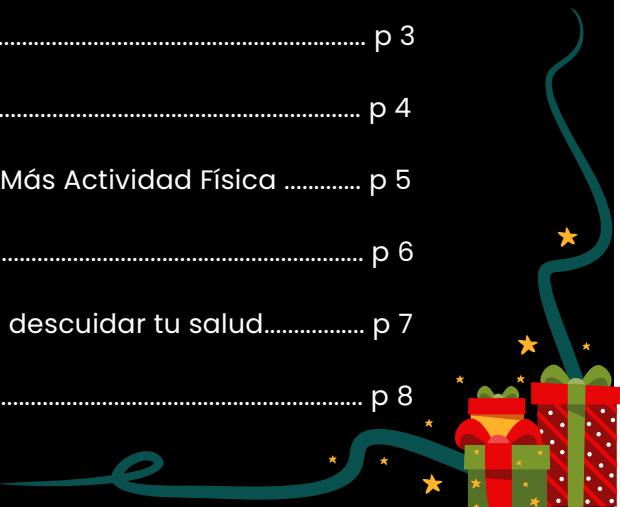
Al acercarnos al final del año, diciembre nos invita a hacer una pausa, mirar atrás y reconocer todo lo que hemos vivido juntos. Ha sido un año lleno de retos, aprendizajes y también de momentos de unión que fortalecen nuestra identidad como comunidad latina.

Este mes celebramos las tradiciones que nos conectan con nuestras raíces, el espíritu de solidaridad que compartimos y la esperanza con la que miramos hacia el nuevo año. Que estas fiestas sean un espacio de encuentro, de gratitud y de cariño para cada una de nuestras familias.

Gracias por acompañarnos durante todo el año. Sigamos construyendo, desde nuestras diferencias y nuestras historias, una comunidad más fuerte, más unida y más llena de luz.

## En esta edición:

Editorial .....	p 2
La Navidad antes de la Navidad .....	p 3
Diciembre sin filtro: cuando la vida real no cabe en una foto .....	p 4
Tiempo de Fijar Nuevos Objetivos en Beneficio de Nuestra Salud. Más Actividad Física .....	p 5
Cuidando la Salud Mental durante las Fiestas .....	p 6
Alimentación Saludable dentro de las Fiestas: Cómo disfrutar sin descuidar tu salud.....	p 7
Pequeños Cambios con Gran Impacto .....	p 8



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:** Shatoya Moss  
**Diseño:** Estela Urbina  
**Portada:** Israel Ruz  
Gracias a todos nuestros voluntarios.  
La fecha de cierre para recibir material para el mes de enero  
es el 15 de diciembre.

# LA NAVIDAD ANTES DE LA NAVIDAD

POR SANDY LÓPEZ



Cuando pensamos en la Navidad, imaginamos luces, regalos y un espíritu de unión que parece puramente cristiano. Sin embargo, mucho antes del nacimiento de Jesús, el mundo ya celebraba fechas muy similares. En realidad, la Navidad moderna es la herencia de antiguas festividades pre cristianas que, con el paso de los siglos, fueron transformadas y absorbidas por Roma para crear una celebración universal del renacimiento y la esperanza.

En las culturas del norte de Europa, el Yule era una de las festividades más importantes del año. Se celebraba durante el solsticio de invierno, el momento en que la oscuridad alcanzaba su punto máximo y el sol comenzaba su regreso. Los pueblos nómadas encendían grandes troncos, compartían comida y brindaban por el renacimiento del sol. Este simbolismo de "la luz que vence a la oscuridad" se mantiene hasta hoy en el mensaje cristiano del nacimiento de Cristo, la "luz del mundo".

Simultáneamente, en el Mediterráneo florecían mitos con sorprendentes similitudes. En Frigia, se celebraba el nacimiento de Atis, un joven dios vinculado a la vegetación que moría y renacía cada año, representando el ciclo eterno de la naturaleza. En Roma, el festival de Saturnalia, dedicado al dios Saturno, reunía a la gente en banquetes, intercambios de regalos y decoraciones con ramas verdes. Durante esos días, las jerarquías se invertían, los esclavos podían hablar libremente y reinaba un ambiente de júbilo generalizado, muy parecido al espíritu navideño actual.

En los Alpes, otra figura se unía a la temporada invernal: Krampus, un ser mitológico que acompañaba a San Nicolás castigando a los niños desobedientes. Esta dualidad entre recompensa y castigo, entre el bien y el mal, muestra cómo las tradiciones paganas coexistieron y luego se entrelazaron con las nuevas creencias cristianas.

Cuando el Imperio Romano adoptó el cristianismo como religión oficial, se buscó una fecha para conmemorar el nacimiento de Jesús. Así, el 25 de diciembre, que coincidía con las festividades solares como el Natalis Solis Invicti (Nacimiento del Sol Invicto), fue escogido estratégicamente. No era una casualidad: Roma sabía que al fusionar las antiguas tradiciones con las nuevas, el pueblo aceptaría más fácilmente la fe cristiana. Así, la Navidad se convirtió en una síntesis de mitos, símbolos y esperanzas que sobrevivieron al paso del tiempo.

Hoy, cuando encendemos las luces del árbol o compartimos una cena familiar, participamos sin saberlo en una tradición milenaria. Más allá de religiones o culturas, la Navidad conserva su esencia original: celebrar la renovación de la vida, la victoria de la luz sobre la oscuridad y la esperanza que renace cada invierno.



# DICIEMBRE SIN FILTRO: CUANDO LA VIDA REAL NO CABE EN UNA FOTO

POR SERGIO LEMA



Diciembre llega cargado de luces, villancicos y... publicaciones "perfectas". Árboles impecables, mesas llenas de comida, familias sonriendo sin problemas, viajes soñados, regalos caros envueltos con cintas que combinan. Deslizas el dedo en la pantalla y todo parece una película. Pero cuando bloqueas el teléfono y miras alrededor, la escena es distinta: un apartamento pequeño, turnos extra en el trabajo, familia lejos, cuentas por pagar y un cansancio que no se ve en ninguna foto. Para muchos hispanos en Estados Unidos, diciembre no es un comercial de televisión, sino una mezcla de nostalgia, esfuerzo y pequeños momentos de alegría que casi nunca salen en redes sociales. Extrañamos las posadas, las comidas de la abuela, las risas en una casa llena de primos. Aquí, muchas veces, toca trabajar mientras otros descansan, ajustar el presupuesto para comprar un regalo sencillo, o celebrar por videollamada porque el abrazo físico se quedó a miles de kilómetros.

En medio de todo eso, el mundo digital susurra una mentira seductora: "Si tu diciembre no se ve como el de las redes... algo te falta." Las redes sociales nos muestran solo el "lado A" de la vida: el filtro más favorecedor, el mejor ángulo, el momento exacto en que todos sonrieron. Lo que no se ve es la discusión previa, el cansancio, la deuda de la tarjeta, la soledad después de la fiesta. Nadie sube una historia llorando porque extraña a su mamá, ni un reel contando que la mesa está llena, pero el corazón se siente vacío. Cuando nos comparamos con esos fragmentos maquillados nos roba algo muy valioso: la paz interior. En un instante algo cambia dentro nuestro, lo que teníamos parece poco, la cena sencilla parece no ser suficiente, el árbol pequeño no provoca el impacto que deseamos el regalo económico nos parece "nada", sin darnos cuenta, dejamos de ver la belleza de lo que sí está pasando en nuestra vida. Pero la realidad –la tuya y la mía– vale más que cualquier foto con filtro, posiblemente este año no pudiste comprar todo lo que querías, pero tienes un pequeño regalo con esfuerzo y sigues adelante, tal vez tu mesa no está llena de las comidas tradicionales, pero está rodeada de personas que te quieren y nuevas amistades, quizás no estás donde soñabas estar, pero has avanzado más de lo que crees.

La fe, provee esa fuerza interior que nos sostiene cuando las cosas no son ideales, se alimenta más de la verdad que de la apariencia, crecer en fe no es fingir que todo está bien, sino aprender a ver sentido y esperanza incluso en medio de lo que no se ve perfecto. Es creer que nuestra vida tiene valor y propósito, aunque no salga en tendencias de las redes, es creer que nuestro esfuerzo cuenta, aunque nadie lo aplauda, confiar que hay algo más grande que la aprobación de un "me gusta" para sostenernos por dentro. Este diciembre podrías hacer un pequeño experimento: en lugar de preguntarte "¿cómo se ve mi vida?", preguntarte "¿qué está creciendo en mí?". Tal vez está creciendo tu capacidad de ser paciente, está creciendo tu valentía para empezar de nuevo en un país distinto, o posiblemente tu generosidad, compartiendo lo poco que tienes con alguien que tiene menos y al cual tu entiendes. Esas cosas no se pueden capturar bien en una foto, pero construyen una vida con propósito.

No estoy tratando de demonizar las redes sociales, sino de ponerlas en su lugar. Son una ventana, no un espejo. Pueden inspirarnos, sí, pero no deberían dictar cuánto valemos ni qué tan "buena" es nuestra Navidad. Este mes, en medio de luces, compras y publicaciones, el mayor acto de fe que tengamos sea algo sencillo: agradecer por lo que ya está en tus manos, abrazar lo real, aunque no sea perfecto, y recordar que tu historia con sus luchas, migraciones, sacrificios y comienzos pequeños tiene un valor que ningún filtro puede aumentar... y que tampoco puede disminuir, al final, lo que refleja y marca nuestro diciembre no es lo que subimos a las redes, sino lo que guardamos en el corazón y compartimos cara a cara con quienes caminan a nuestro lado. Valora todo y te deseamos una FELIZ NAVIDAD.

## 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



# TIEMPO DE FIJAR NUEVOS OBJETIVOS EN BENEFICIO DE NUESTRA SALUD. MÁS ACTIVIDAD FÍSICA.

POR ANA CORDERO

## ¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y seguras. Para reducir los riesgos a la salud y la carga económica, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial.

## Seamos activos

Uno de cada cuatro adultos no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud. A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas, las poblaciones marginadas y las indígenas, tienen menores oportunidades de mantenerse activos.



Alcanzar los niveles de actividad física recomendados puede ser logrado frecuentemente mientras se realizan las rutinas diarias, lo que se conoce como vida activa. La vida activa puede incluir actividades recreativas y deportes, o incluso ser tan simples como trasladarse en bicicleta, caminar al trabajo o al autobús.



## Datos clave

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio
- La actividad física asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes
- La actividad física mejora el bienestar general
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados
- Se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa
- Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.
- Más del 80% de la población adolescente mundial no tiene suficiente actividad física

Tomado de: Actividad física OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. [www.paho.org/es/temas/actividad-fisica](http://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica)



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.

# CUIDANDO LA SALUD MENTAL DURANTE LAS FIESTAS

POR CINTIA ALANIZ



Las fiestas suelen presentarse como una época de alegría, unión y celebración, pero para muchas personas también pueden despertar emociones complejas y, a veces, difíciles de manejar. La salud mental durante esta temporada puede verse afectada por múltiples factores, incluyendo el estrés, las expectativas familiares, las presiones económicas y los recuerdos de años anteriores. Hablar de esto con honestidad es importante, porque permite reconocer que no todas las experiencias durante las fiestas son fáciles o simples.



Uno de los factores más comunes que influye en el bienestar emocional es la presión social. La idea de que "todo el mundo está feliz" puede hacer que quienes no se sienten así experimenten culpa, vergüenza o aislamiento. En ocasiones, la comparación con otras familias o con lo que vemos en redes sociales puede aumentar sentimientos de insuficiencia o tristeza. Reconocer que cada persona y cada familia vive las fiestas de manera distinta puede ayudar a reducir estas expectativas poco realistas.

El estrés económico también juega un papel importante. Los regalos, los viajes, las cenas y los eventos pueden convertirse en una carga, especialmente para quienes ya enfrentan dificultades financieras. Esta presión puede generar ansiedad, irritabilidad y preocupación constante. Recordar que el valor de una celebración no depende de los objetos materiales sino de la conexión humana puede aliviar esta carga. A veces, gestos simples y significativos tienen más impacto que cualquier regalo costoso.

Para muchas personas, las fiestas también pueden reactivar duelos y pérdidas. Recordar a seres queridos que ya no están presentes puede provocar melancolía o tristeza profunda. Estos sentimientos son completamente válidos. Reservar momentos para honrar esos recuerdos, hablar sobre ellos o realizar pequeños rituales personales puede ofrecer consuelo. No es necesario ocultar el dolor; permitir que conviva con la gratitud y la esperanza puede ser una forma saludable de lidearlo.

Además, las dinámicas familiares pueden complicar aún más el panorama emocional. Reunirse con familiares con quienes existen tensiones, diferencias políticas o heridas no resueltas puede generar ansiedad anticipatoria. Poner límites, decidir qué conversaciones evitar o incluso elegir no asistir a ciertos eventos son formas legítimas de cuidarse. La salud mental no debe ponerse en riesgo para cumplir con expectativas familiares.

Es fundamental también reconocer la importancia del autocuidado durante estas semanas. Dormir lo suficiente, mantener hábitos saludables, buscar momentos de descanso y apoyarse en amistades o redes de confianza puede marcar una gran diferencia. Hablar abiertamente sobre lo que uno siente, ya sea con seres queridos o un profesional, puede ofrecer un espacio seguro para procesar emociones.



Es importante recordar que no estás solo. Muchas personas sienten emociones mixtas durante las fiestas, incluso si no lo dicen. Permitirte vivir esta temporada de una manera auténtica, sin presiones y con compasión hacia ti mismo o misma, puede transformar la experiencia. Las fiestas pueden ser un momento para reconectar contigo, honrar tu historia y darte permiso de sentir todo lo que surja, sin juicios.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LAS FIESTAS: CÓMO DISFRUTAR SIN DESCUIDAR TU SALUD

POR VERÓNICA SAMBRA

Las fiestas de fin de año son un momento especial para las familias latinas en Bloomington. Entre posadas, reuniones y cenas navideñas, la mesa se llena de sabores tradicionales: tamales, pernil, pavo, ensalada de manzana, hallacas, pozole o pan de jamón. Pero también es una temporada con muchos excesos que pueden afectar nuestra salud, especialmente para quienes viven con diabetes o buscan mantener hábitos saludables. Afortunadamente, es posible disfrutar de nuestras recetas favoritas con moderación y algunos ajustes sencillos.



## Protege tu plan alimentario sin perder la tradición

Durante las fiestas puede ser difícil mantener horarios y porciones, pero planear con anticipación hace la diferencia. Intenta comer a tus horas habituales para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre. Si la cena será más tarde de lo usual, come un refrigerio ligero y así evitas llegar con demasiada hambre. Si te invitan a una reunión, ofrece llevar un plato saludable: una ensalada fresca, vegetales asados o una opción baja en grasa. Planea tus carbohidratos: si quieras probar un postre, reduce la porción de pan, pasta o papas. También evita saltarte comidas para “guardar hambre”, porque eso te hace comer de más.



## Gánele al bufé sin perder el sabor latino

Cuando enfrentes una mesa llena de delicias, empieza llenando la mitad de tu plato con frutas y verduras. Come despacio; tu cuerpo necesita unos 20 minutos para sentir saciedad. Y mantente hidratado: el agua es tu aliada en estas celebraciones. No se trata de prohibirte nada: puedes disfrutar tus platos favoritos —ya sea una hallaca, un tamal, birria o un buen pedazo de pernil— pero en porciones moderadas. Si hay demasiadas opciones, pídele al anfitrión llevar un poco para después.

## Muévete y comparte bienestar

La actividad física es clave. Una caminata de 10 minutos después de comer ayuda con la digestión y reduce el estrés. Puedes invitar a familiares o amigos y convertirlo en una tradición más.

## Apoyo comunitario

Si tú eres el anfitrión, ofrece versiones tradicionales y alternativas saludables, como aderezos o ensaladas frescas. Recuerda que cada persona maneja su salud de forma distinta: acompaña, escucha y evita decir qué “deberían” comer los demás. Con pequeños cambios podemos disfrutar de nuestras tradiciones, celebrar en comunidad y cuidar nuestra salud durante esta temporada festiva. ¡Felices fiestas, Bloomington!



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!

## Pequeños cambios con gran impacto

Se acercan las festividades y nos gusta celebrar a lo grande, pero que el entusiasmo no te gane y termine afectando tus finanzas o al planeta, al final de la temporada. Es importante establecer un presupuesto para cada área de nuestras vidas, y las celebraciones de Navidad y Año Nuevo deben contemplarse también.

Vivimos en un país donde gastar es muy fácil: todo está al alcance, incluso a precios bajos. Pero si vas sumando, muchas veces terminamos gastando más de lo necesario. Es un recordatorio que escuchamos cada año, pero es fácil dejarnos llevar y olvidar lo esencial: compartir, dar tiempo de calidad, amar y estar presentes. Regalos que, maravillosamente, son gratis y todos podemos dar.

Ideas para preparar un consumo más consciente:

**Involucra a toda la familia en la creación del presupuesto**, incluso a los más pequeños. Es una oportunidad para enseñar y reforzar valores. Siéntense juntos y dividan los gastos en tres categorías: regalos, actividades y comida.

**Promueve una decoración consciente.** Usa lo que ya tienes de años anteriores, cambia los adornos de lugar o simplemente no uses todo. Considera prestar o intercambiar decoraciones con vecinos o familiares. Evita el exceso y ahorra tiempo para lo que realmente importa.

**Planea un menú sin desperdicio.** Calcula porciones, elige ingredientes locales y productos de temporada. Entre familias pueden dividirse los platillos para que todos aporten a la mesa. También puedes organizar una posada, un rezo o una merienda comunitaria.

**¡Da sin comprar!** Participa en campañas de donación o intercambio. Evita envoltorios plásticos: usa papel reciclado, periódico o retazos de tela, y decora con lazos que tú misma puedes hacer.

**Si decides comprar, elige con intención.** Prioriza calidad sobre cantidad. Busca cosas con cariño, aprovecha descuentos y saldos, y no te dejes llevar por la moda del momento.

Que estas festividades reflejen lo mejor de nosotros, planifica con calma y responsabilidad. Lleva tus listas divididas por secciones, como regalos-comida-actividades. Coloca nombres y asigna un monto realista para cada persona o evento. No pierdas el sentido de la celebración.

Carina Leiva



# HOLA BLOOMINGTON

EN ESPAÑOL



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



¡NUEVOS EPISODIOS!



LAURA WONG HUDSON



ARFID, Trastorno Alimenticio en Niños



MARIA DEL PILAR PANTALL



Seguros Médicos y de Inversión



EPISODIOS PASADOS



WHITNEY CÓRDOBA

SALUD CEREBRAL



ALEJANDRA ROSAS

MOTHER HUBBARD'S CUPBOARD



RUBEN MARTÉ

SHERIFF DEL CONDADO DE MONROE



SCCAP EARLY HEAD START

PROGRAMA DE ESCUELA PARA NIÑOS



ANDREA ARRENDS,

STEPS IU PROGRAMA BILINGÜE PARA TERAPIA



LA SALSOTECA

LIVE MUSIC!



MÓNICA GUERRA

REALTOR AND OFFICER LOANER



DANIELA CASTELLANOS

INDIANA CONSERVATION VOTERS



RENA COHEN, ESTELA URBINA, MOIRA TWEEDIE

FIESTA DEL OTOÑO Y GUÍA PARA LA UNIVERSIDAD



AUBREY SEADER / ANA CORDERO

OFF NIGHT PRODUCTIONS: INMIGRANTES,  
REFUGIADOS Y SOLICITANTES DE ASILO

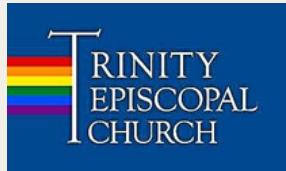
¡TAMBIÉN DISPONIBLES EN LA WEB Y SPOTIFY!



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

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

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



Comisionados de Asuntos  
Hispanos y Latinos



## PROGRAMA DE REGALOS NAVIDEÑOS 2025 ¡MANTENIENDO VIVA LA TRADICIÓN!

# ¡ENTREGA DE REGALOS!

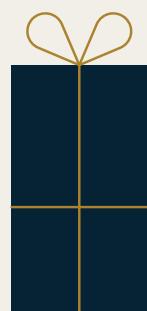
VIERNES 12 DE DICIEMBRE, 4-6 PM

SÁBADO 13 DE DICIEMBRE, 3-5 PM

**Lugar de la entrega:** Trinity Episcopal Church, 4111 S Grant St, Bloomington

**No olvide traer con usted:** ID de la persona que registró a los niños.

**NOTA:** En caso de no poder pasar a recoger los regalos en la fecha establecida, contáctenos al **812-349-3860** o **[latinoprograms@bloomington.in.gov](mailto:latinoprograms@bloomington.in.gov)**



# SERVICIOS DE CONSEJERÍA EN ESPAÑOL

FORTALECIENDO EL BIENESTAR DE NUESTRA COMUNIDAD JUNTOS

PREOCUPACIONES

PROBLEMAS

ESTRÉS

EMPODERAMIENTO

HERRAMIENTAS

APOYO



TERAPIA INDIVIDUAL PARA ADULTOS (+18)

¡CONTÁCTANOS PARA AGENDAR TU CITA Y COMENZAR A RECIBIR SERVICIOS DE CONSEJERÍA GRATUITOS!

812-856-6975

chgunido@iu.edu



SCHOOL OF EDUCATION  
COUNSELING AND WELLNESS CLINIC

American  
SENIOR BENEFITS  
AN INTEGRITY COMPANY

## ■ Proteja su futuro con confianza

Maria Pantall • Profesional de Seguros con Licencia • Bilingüe Inglés/Español

■ 540-855-8223

■ mpantall@asb.insure

■ 1600 W Bloomfield Rd Suite B

Bloomington, IN 47401

■ Servicio en todo Indiana y Michigan



Escanéame →

Marketplace – HealthSherpa:

[https://www.healthsherpa.com/?\\_agent\\_id=maria-pantall](https://www.healthsherpa.com/?_agent_id=maria-pantall)

Facebook Profesional:

<http://facebook.com/profile.php?id=61582060600230>



EL BANCO DE COMIDAS HOOSIER HILLS  
FOOD BANK HARÁ ENTREGA DE

# ALIMENTOS GRATIS

La Familia Primero

## DESPENSA DE BARRIO

EL TERCER LUNES DE CADA MES DE 2 A 4 PM

SHERWOOD OAKS CHRISTIAN CHURCH  
2700 E ROGERS RD, BLOOMINGTON, IN 47401



NO TIENE COSTO

NO HACEMOS NINGUNA PREGUNTA

NO NECESITAS IDENTIFICACION



HOOSIER HILLS FOOD BANK

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

Departamento de Salud del Condado de Monroe

## ENCUESTA DE SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA



<https://forms.office.com/g/6VMzUPvVXd>



# 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>



Departamento de Recursos para la Comunidad y la Familia

PO BOX 100  
401 N. MORTON STREET, SUITE 260  
BLOOMINGTON, IN 47404