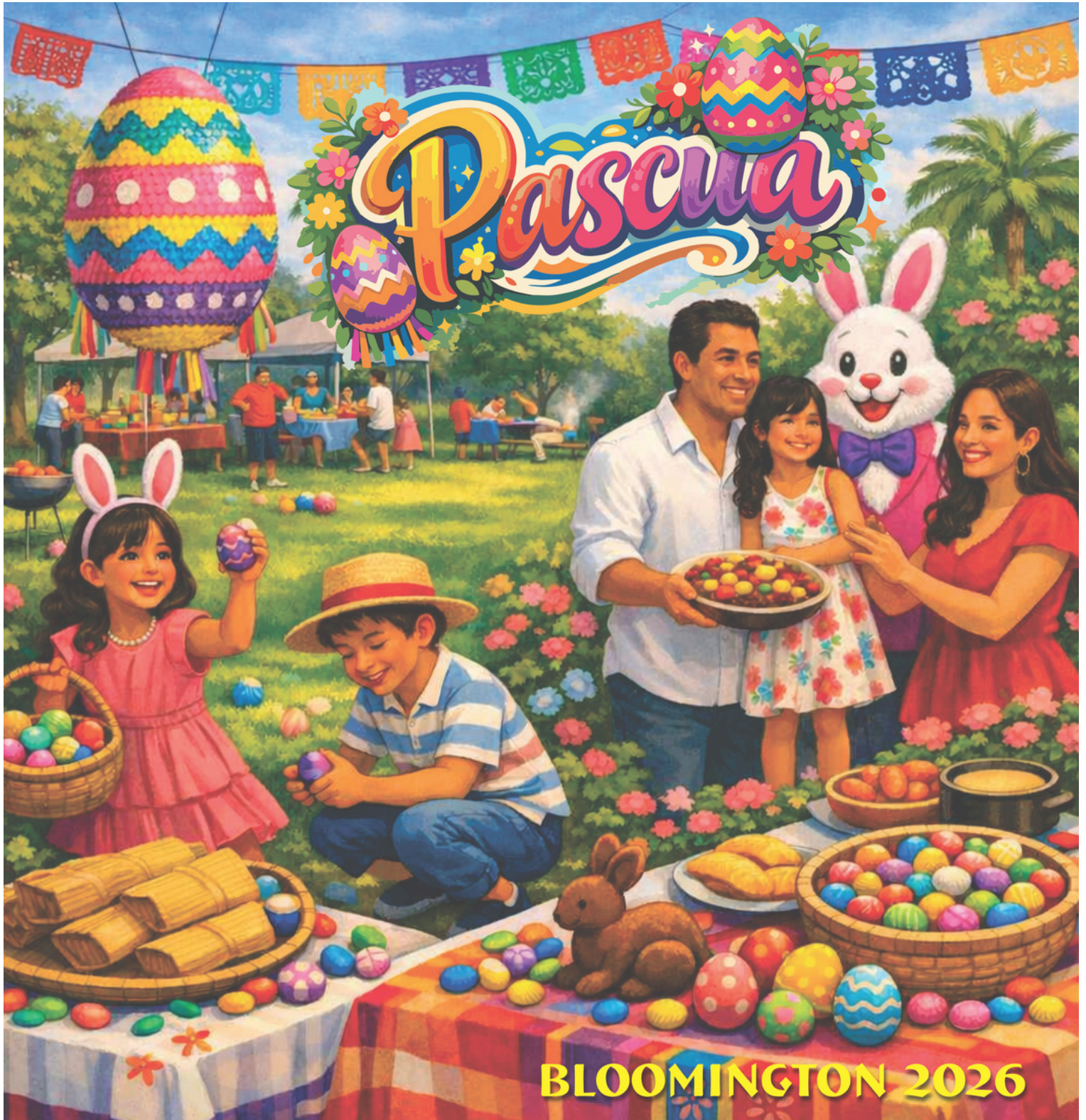




CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

ABRIL 2026





Querida comunidad de Bloomington,

En esta edición del Boletín Comunitario reflexionamos sobre la importancia de mantenernos activos, el valor de la nutrición en la salud de nuestras familias, y también sobre la necesidad de comprender con más empatía y sensibilidad realidades como el autismo, más allá de un diagnóstico.

Esperamos que esta edición les ofrezca información de utilidad, de inspiración y herramientas para seguir cuidándose y acompañándose mutuamente. Sigamos construyendo juntos una comunidad latina más informada, saludable y solidaria.

En esta edición:

Editorial	p 2
La Pascua, Tradiciones de Primavera y Comunitarias	p 3
Cuando el Conejo ocupa Demasiado Espacio	p 4
El Día Nacional de Caminar es el Miércoles 1 de Abril	p 5
Filosofías de Vida	p 6
Mes nacional de la nutrición en EEUU: una oportunidad para fortalecer la salud en la comunidad latina	p 7
El Autismo Más que un Diagnóstico	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: Shatoyia Moss
Diseño: Estela Urbina
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros voluntarios.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de mayo es el 15 de abril.



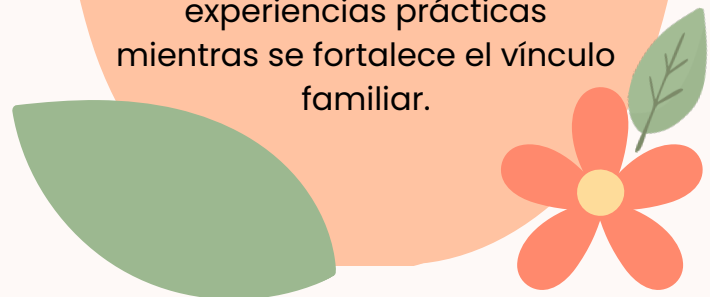
La llegada de la **primavera** trae consigo colores, aire fresco y oportunidades para disfrutar tiempo en familia y con la comunidad. Una de las actividades más populares durante esta época son los **juegos de búsqueda de huevos de Pascua**, donde los niños buscan huevos decorados llenos de sorpresas. Estas tradiciones se han celebrado durante generaciones y son **una forma divertida de que las familias compartan momentos especiales.**



Más allá de la búsqueda de huevos, **la primavera ofrece oportunidades para** hacer manualidades y realizar juegos al aire libre que fomenten la creatividad y **la unión familiar.** Parques, centros comunitarios y bibliotecas suelen organizar eventos y programas para niños y adultos.



Las tradiciones de primavera también permiten explorar **costumbres culturales** y compartirlas dentro de la comunidad. Actividades como preparar recetas de temporada son maneras de involucrar a los niños en experiencias prácticas mientras se fortalece el vínculo familiar.



Esta temporada es perfecta para **caminar al aire libre, participar en programas comunitarios** y aprovechar los recursos disponibles para mantenerse activos, saludables y conectados. La primavera no solo es tiempo de flores y buen clima, sino también de **celebrar la familia, la creatividad y la comunidad.**

“CUANDO EL CONEJO OCUPA DEMASIADO ESPACIO”

POR SERGIO LEMA

Año tras año, cuando llega la Pascua, el ambiente se llena de imágenes conocidas: chocolates, huevos de colores, canastas, decoraciones primaverales y, por supuesto, un famoso personaje, el conejo. Para muchas familias, todo eso forma parte de una temporada alegre, especialmente para los niños. Son costumbres que se han vuelto familiares y que, en muchos casos, crean buenos recuerdos.

Y realmente no necesariamente existe un problema en esas tradiciones. De hecho, compartir en familia, disfrutar una comida especial o participar en actividades de temporada puede ser algo positivo. Pero en estas fechas vale la pena detenernos a pensar algo más profundo: **¿qué pasa cuando lo secundario empieza a ocupar el lugar de lo esencial?**

Ese es el riesgo de muchas celebraciones con el paso del tiempo. Lo visible, lo entretenido y lo comercial comienzan a ganar tanto espacio que el significado original queda relegado en segundo plano. Y cuando eso ocurre, una fecha con un mensaje profundo puede terminar reducida a una costumbre bonita, pero vacía de contenido.

La Pascua no nació alrededor del conejo, ni de los dulces, ni de las decoraciones. Su centro está en Jesús. Está en su obra, su sacrificio y en su resurrección. **Está en la afirmación de que el amor es más fuerte que el odio, que la esperanza puede abrirse paso aun en medio del dolor, y que la vida no termina donde muchas veces pensamos que todo acabó.** Es eso lo que le da a la Pascua un valor tan profundo. No es solo una fecha en el calendario ni una ocasión para reunirse. Es una invitación a recordar que la esperanza en Dios no es una idea débil ni un simple deseo optimista. Es una realidad que ha sostenido a millones de personas en medio de pérdidas, luchas, cansancio y momentos de incertidumbre.

Quizás por eso esta temporada sigue tocando algo tan humano. Porque todos, en algún momento, necesitamos recordar que el dolor no tiene la última palabra, que después de la oscuridad puede haber luz, y que siempre existe la posibilidad de un nuevo comienzo.

Por eso la pregunta no ataca a toda tradición, tampoco afirma que está mal que haya elementos culturales alrededor de la fecha. La verdadera pregunta es otra: **¿qué estamos poniendo en el centro?** Porque cuando el conejo ocupa demasiado espacio, no solo cambia la decoración de la temporada; también puede perderse el mensaje que le daba sentido a todo lo demás.

Tal vez esta Pascua sea una buena oportunidad para hacer una pausa y para mirar más allá de lo externo. Para conversar en casa, con nuestros hijos, con nuestra familia, sobre lo que realmente estamos celebrando. Y para recordar que, por encima de toda costumbre, y la búsqueda de huevitos de chocolate, la Pascua sigue hablando de esperanza, de vida nueva y de Jesús. **Porque cuando Él vuelve al centro, todo lo demás encuentra su lugar.**

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

El comportamiento sedentario se ha convertido en una crisis nacional de salud: **1 de cada 4 adultos en los EE. UU. pasa sentado más de ocho horas al día**, lo que aumenta su riesgo de **enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y problemas de salud mental**, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).



Adoptar rutinas más saludables no tiene por qué ser intimidante ni abrumador. Caminar de manera regular puede ser **una forma sencilla pero poderosa de romper el ciclo del comportamiento sedentario**.

Para aprovechar al máximo el Día Nacional de Caminar, considera estos consejos:

- Invita a amigos, familiares o colegas a unirse a tu caminata.
- Si trabajas de forma remota, toma una llamada de trabajo mientras caminas.
- Lleva a tu mascota contigo: ¡es beneficioso para ambos!
- Comparte tu caminata en redes sociales usando #NationalWalkingDay para inspirar a otros.
- Da un paseo familiar después de la cena para relajarte al final del día.
- Si caminar no es accesible para ti, considera ejercicios sentados o estiramientos suaves para mantenerte activo.

Si 150 minutos te parecen demasiados, recuerda que incluso sesiones cortas de actividad **pueden sumarse a lo largo de la semana para alcanzar este objetivo**. Además, **es fácil incluir unos minutos de caminata varias veces al día**.

La Asociación Americana del Corazón recomienda **al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada**, como caminar a paso ligero o hacer jardinería, o **75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa**, como correr o bailar de manera aeróbica. Además, se recomiendan dos días a la semana de **actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta**, como el entrenamiento de resistencia.

Las investigaciones han demostrado que **caminar a paso ligero al menos 150 minutos a la semana** puede ayudarte a:

- Pensar mejor, sentirte mejor y dormir mejor.
- Reducir el riesgo de enfermedades graves como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y varios tipos de cáncer.
- Mejorar la presión arterial, el nivel de azúcar en sangre y el colesterol.
- Aumentar tu energía y resistencia.
- Mejorar tu bienestar mental y emocional y reducir el riesgo de depresión.
- Mejorar la memoria y reducir el riesgo de demencia.
- Fortalecer los huesos y reducir el riesgo de osteoporosis.
- Prevenir el aumento de peso.

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**.

Filosofías de vida

Les comparto varios de los pensamientos que más atesoro.
Espero que les motive y aligere como a mí lo hacen...

La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente.

¿Qué es la felicidad?

Es disfrutar lo que tienes hoy, dijo la gratitud.
Es reír sin miedo al mañana, dijo la esperanza.
Es valorar los pequeños momentos, dijo la sencillez.
Es dejar ir lo que te lastima, dijo la libertad.
Es vivir sin compararte, dijo la paz.

-Dylan Tarot

O se te va el miedo o se te va la oportunidad.

El silencio: la mejor respuesta

Cuando la gente busca provocarte, el silencio desarma.
Cuando no vale la pena discutir, el silencio gana.
Cuando ya lo diste todo, el silencio habla por ti,
Porque a veces la paz pesa más que la razón.
Porque quien no merece tu energía, no merece tus palabras.

-Séneca

Tu esfuerzo con el corazón apachurrado, cuenta el doble.

Hoy me dijeron: «Te falta malicia». No, al mundo le falta bondad.

Carina Leiva

MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN EN EEUU: UNA OPORTUNIDAD PARA FORTALECER LA SALUD EN LA COMUNIDAD LATINA POR VERÓNICA SAMBRA

Cada año, durante marzo, EEUU celebra el **National Nutrition Month**, una iniciativa impulsada por la Academy of Nutrition and Dietetics que promueve hábitos alimentarios saludables, sostenibles y culturalmente apropiados. Aunque esta campaña se centra en marzo, su mensaje se extiende durante todo el año, especialmente en comunidades donde la nutrición desempeña un papel clave en **la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.**

Para la comunidad latina en EEUU, este mes representa **una oportunidad valiosa para reconectar con nuestras tradiciones alimentarias y adaptarlas a la vida moderna.** La dieta tradicional latinoamericana incluye alimentos altamente nutritivos como legumbres (guisantes, frijoles, lentejas), frutas, verduras, maíz y granos integrales. Sin embargo, factores como el acceso limitado a alimentos saludables, el costo, la falta de tiempo para cocinar y la alta disponibilidad de productos ultraprocesados han contribuido a cambios en los patrones alimentarios, muchas veces aumentando el consumo de azúcares añadidos y grasas poco saludables.



El **Mes Nacional de la Nutrición nos invita a reflexionar sobre cambios simples pero significativos.** Por ejemplo, priorizar el consumo de agua o bebidas sin azúcar en lugar de bebidas azucaradas, incorporar frutas y verduras en cada comida, y **preparar recetas tradicionales con menos sal, azúcar y grasas saturadas.** Asimismo, planificar las comidas, leer etiquetas nutricionales y aprovechar programas comunitarios de educación alimentaria pueden ser herramientas clave para mejorar la dieta.

Una alimentación adecuada puede ser una gran aliada para reducir el estrés, ya que ciertos alimentos ayudan a regular el sistema nervioso y mejorar el estado de ánimo. Por ejemplo, los alimentos ricos en omega-3 como el salmón, las sardinas y las semillas de chía contribuyen a disminuir la inflamación y los niveles de cortisol, mientras que aquellos ricos en magnesio, como las espinacas, las almendras y el chocolate negro, favorecen la relajación. Las frutas como el plátano, la naranja y el kiwi aportan vitaminas esenciales que apoyan la producción de serotonina, relacionada con el bienestar.



Adoptar **una alimentación saludable es un acto de cuidado personal, familiar y comunitario.** El Mes Nacional de la Nutrición nos recuerda que no se trata de cambios extremos, sino de decisiones consistentes y sostenibles en el tiempo, que valoren nuestra cultura alimentaria y contribuyan a **una mejor calidad de vida para las generaciones presentes y futuras.**

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. ¡Espero tus ideas!

EL AUTISMO: MÁS QUE UN DIAGNÓSTICO

POR VALENTINA DI FRANCESCO

Abril es el **Mes de la Aceptación y Concientización sobre el Autismo** (TEA), un tiempo dedicado a fomentar la inclusión, celebrar la neurodiversidad y apoyar a las personas autistas y a sus familias. Durante este mes, el 2 de abril se reconoce como el Día Mundial de Concientización sobre el Autismo, establecido por la ONU en 2007 para promover **una mayor comprensión, respeto y aceptación mundial.**



Pero, ¿qué es el autismo? El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es **una condición del neurodesarrollo que influye en la manera en que una persona se comunica, interactúa con los demás y experimenta el mundo que la rodea.** Se le llama "espectro" porque no existe una sola forma de autismo: cada persona es única. Algunas pueden necesitar más apoyo en su vida diaria, mientras que otras pueden desenvolverse con mayor independencia. Más que un conjunto de síntomas específicos, el autismo se manifiesta de distintas maneras en cada individuo, quien también posee fortalezas, talentos e intereses propios. Por encima de todo, todas las personas dentro del espectro merecen respeto, oportunidades y una comunidad que valore sus capacidades.

Hablar abiertamente sobre el autismo es **fundamental para reducir el estigma que aún existe en muchas sociedades.** Durante años, la falta de información y los mitos han generado barreras para las personas autistas y sus familias. Hoy, gracias a la educación, la investigación y el trabajo de profesionales dedicados al desarrollo y bienestar de las personas dentro del espectro, existe una comprensión cada vez mayor sobre lo que significa vivir con autismo.

Este mes también es **una oportunidad para reconocer la labor de los profesionales que acompañan a las personas dentro del espectro autista en su desarrollo diario.** Entre ellos se encuentran terapeutas conductuales, especialistas en análisis aplicado de la conducta (ABA), analistas conductuales certificados (BCBAs), terapeutas del habla y lenguaje, terapeutas ocupacionales, musicoterapeutas y muchos otros profesionales que dedican su tiempo y conocimiento a apoyar a las personas con autismo. A través de intervenciones individualizadas, ayudan a desarrollar habilidades que fortalecen la comunicación, la interacción social, la autonomía y el bienestar emocional. En ese proceso, **pequeños avances diarios se convierten en grandes logros:** mayor independencia en la vida cotidiana, la transición hacia entornos escolares, el desarrollo de habilidades sociales o el aprendizaje de estrategias de autorregulación. Cada uno de estos pasos refleja el esfuerzo conjunto de las personas autistas, sus familias y los profesionales que trabajan con compromiso para apoyar su crecimiento.

Abril nos recuerda que el autismo no debe verse únicamente como un diagnóstico, sino como **parte de la diversidad que enriquece a nuestra sociedad.** Cuando aprendemos a escuchar, respetar y valorar las diferencias, construimos comunidades donde todas **las personas pueden sentirse vistas, comprendidas y respetadas.**



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

¡NUEVOS EPISODIOS!

ERICK ESPINOSA
Posoltega, Nicaragua – Sister City

DIANA ARIAS
DC Latin Tax

CYNTHIA ROBERTS
CubaAmistad

EPISODIOS PASADOS

▶ **CAROL MESA**
LA ESCUELITA

▶ **MARIACHI HERENCIA DE MÉXICO**
MARIACHI HISTORY & MUSIC!

▶ **STEPHANIE MARTINEZ**
ADVANCING LATINA MENTORSHIP ACCESS

▶ **LAURA WONG HUDSON**
ARFID, TRASTORNO ALIMENTICIO EN NIÑOS

▶ **DINORAH SAPP Y PATRICIA PENABAD**
BROADVIEW LEARNING CENTER

▶ **LA SALSOTECA**
LIVE MUSIC!

▶ **MARILUZ PEREZ**
HABITAT FOR HUMANITY

▶ **MÓNICA GUERRA**
REALTOR AND OFFICER LOANER

▶ **GABINO, COMMUNITY MEMBER**
COMUNIDAD CATÓLICA EN ESPAÑOL

▶ **MARÍA DEL PILAR PANTALL**
SEGUROS MÉDICOS E INVERSIÓN FINANCIERA

¡TAMBIÉN DISPONIBLES COMO PODCAST, EN LA WEB Y SPOTIFY!



<https://bloomington.in.gov/latino>
<https://www.facebook.com/HolaBloomington/>
<https://wfhb.org/category/public-Affairs/holabloomington/>

IU CREDIT UNION Y LA COMISIÓN DE ASUNTOS HISPANOS Y LATINOS

¡Ya está abierta la convocatoria de la Beca 2026 para estudiantes de último año de preparatoria que continuarán sus estudios universitarios!

FECHA LÍMITE
21 MAYO 2026

\$1,500

CRITERIOS DE ELIGIBILIDAD*

Para ser considerado/a para esta beca, el/la solicitante debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Identificarse como hispano/a, latino/a o latiné
- Ser estudiante de último año de preparatoria (high school senior) en una escuela de Bloomington, IN
- Estar inscrito/a o tener la intención de inscribirse en un programa de licenciatura en una universidad o institución de educación superior acreditada durante el año académico 2026–2027
- Tener un promedio mínimo acumulado (GPA) de 3.0
- Demostrar participación activa y contribuciones a la comunidad

Para dudas o información escriba a latinoprograms@bloomington.in.gov

**¡ESCANEA EL
CÓDIGO QR
PARA APLICAR!**



* La situación económica del/de la solicitante será considerada como parte del proceso de selección. Los empleados, funcionarios y familiares directos de IU Credit Union no son elegibles para esta beca. Los miembros de la NAACP del condado de Monroe pueden consultar su sitio web para conocer otras oportunidades de beca disponibles.

<https://bloomington.in.gov/boards/hispanic-latino-affairs>



**La Comisión de
Asuntos Hispanos
y Latinos**

invita al taller

*“Tu Cerebro Adolescente.
¿Qué está pasando?”*



Invitada: Dra. Claudia Lara Msc en Neurociencias & Mph

Fecha: Domingo 26 de abril, 2026

Hora: 12:30 - 1:30 pm

Ubicación: Sherwood Oaks Christian Church (2700 E Rogers Rd)

Opción virtual disponible en Zoom: <https://bit.ly/4e1guo6>

*Este taller será una conversación sobre el estrés,
las emociones y la salud mental, y sobre cómo
entender tu cerebro para cuidarte mejor.*

*Será un espacio dinámico en el que adolescentes,
madres, padres y cuidadores de la comunidad
hispanohablante de Bloomington pueden participar.*

Evento gratuito y abierto al público.

Disfruta de refrigerios y de un espacio para conectar y aprender juntos.

Contacta al 812-349-3860 ó latinoprograms@bloomington.in.gov para dudas



¡Inscripción al Campamento de Verano inicia el 6 de marzo!

Horario 7:30 am - 5:30 pm • Para grados K-7

bloomington.in.gov/kidcity

 [kidcitybloomington](https://www.instagram.com/kidcitybloomington)



Kid City Original & Kid City Quest

SESIÓN	FECHAS	CUOTA DE INSCRIPCIÓN (dentro/fuera de la ciudad)	LÍMITE PARA INSCRIPCIÓN Y PAGO
A	6/1 - 6/5	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	5/26
B	6/8 - 6/12	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	6/1
*C	6/15 - 6/18	Original: \$164 / \$169 Quest: \$157 / \$162	6/8
D	6/22 - 6/26	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	6/15
*E	6/29 - 7/2 (no hay campamento 3 de julio)	Original: \$164 / \$169 Quest: \$157 / \$162	6/22
F	7/6 - 7/10	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	6/29
G	7/13 - 7/17	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	7/6
H	7/20 - 7/24	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	7/13
I	7/27 - 7/31	Original: \$205 / \$210 Quest: \$195 / \$200	7/20
J	6/26 todo campamento, Noche Padres	\$35 / \$40	6/22
K	7/23 - 7/24 (durante la noche)	\$60 / \$65	7/20

- * Sesiones C y E: No hay campamento el 19 de junio ni el 3 de julio. El costo de estas sesiones se prorratea.
- Para todos, se incluye una tarifa administrativa no reembolsable e intransferible de \$50 por sesión por niño.
- Toda cancelación debe completarse antes de la fecha límite de inscripción para ser elegible a reembolso.
- Todas las inscripciones tardías requieren una tarifa administrativa de \$50 además de la tarifa de inscripción.

El Bloomington Parks Foundation otorga becas a jóvenes residentes de Monroe County. Para más información sobre cómo solicitar una beca de cualquier programa de Parks and Recreation, póngase en contacto con la oficina del Bloomington Parks Foundation al 349-3700 o visite bloomington.in.gov/node/3874. La solicitud de beca debe entregarse 2 semanas antes de la fecha límite de inscripción al programa. Para más información, visita: <https://bloomington.in.gov/recreation/camps/kid-city-summer>



Los campistas exploran el mundo con excursiones y eventos especiales. Los programas diarios les brindan la oportunidad de probar actividades especializadas en la naturaleza, al aire libre, deportes, juegos, artes y medios de comunicación. La proporción de personal por campista es de 1:6 para kínder y de 1:8 para 1° a 4° grado

¿Está mi hijo preparado para el campamento?

Con el fin de garantizar el éxito y la seguridad de todas las personas inscritas y participantes en los campamentos de verano de Kid City, es importante que los participantes estén realmente “preparados para el campamento” a través de los siguientes criterios:

- Es capaz de participar en el programa de forma independiente o con adaptaciones razonables.
- Debe tener al menos 5 años y estar en el kínder.
- Puede usar el baño de manera independiente o con un mínimo de indicaciones verbales.
- Se siente cómodo e interactúa con facilidad en un entorno grupal.
- Interactúa y participa en el campamento de manera física y emocional.
- Puede seguir las indicaciones e instrucciones del personal.



Nuestros campamentos son inclusivos y atienden a niños con y sin discapacidades. Se ofrecen servicios de inclusión para las necesidades de adaptación y opciones de apoyo para su hijo. Las solicitudes de adaptaciones razonables y la inscripción en los servicios de inclusión deben realizarse al menos dos semanas antes de la fecha límite de inscripción. Para obtener más información, comuníquese con la coordinadora de recreación inclusiva, **Amy Shrake**, especialista certificada en recreación terapéutica, al **349-3747** o a shrakea@bloomington.in.gov.

Los padres son responsables de llevar y recoger a sus hijos al campamento. Ahí se utilizarán autobuses urbanos y minibuses con conductores cualificados y con licencia para transportar a los campistas a las excursiones que no se pueden realizar a pie. Por favor, no olvide enviarles: un almuerzo, botella de agua, traje de baño, toalla, protector solar, repelente de insectos, medicamentos. Recomendamos que su hijo lleve una mochila resistente para estos artículos. No envíe dinero, juguetes ni teléfonos.

Todos los programas de Kid City Original y Quest se enorgullecen de estar acreditados por la American Camp Association. Esta acreditación reconocida a nivel nacional se centra en la calidad de los programas, la salud y la seguridad, y nos obliga a revisar todos los aspectos de nuestro funcionamiento. Kid City se ha sometido voluntariamente a esta evaluación independiente realizada por expertos en campamentos y ha obtenido esta marca de dedicación.

OPEN HOUSE
Sábado 2 de mayo 1-2:30 pm
Allison-Jukebox Community Center 351 S Washington St.

El personal de nuestro campamento está compuesto por adultos entusiastas y bien formados. Todo el personal está certificado en RCP y primeros auxilios y cumple con los más altos estándares profesionales establecidos por la American Camp Association y el departamento de Bloomington Parks and Recreation

QUEST Los jóvenes de 5° - 7° grado buscan una experiencia de campamento diferente y aquí los campistas participan activamente en actividades diferentes a las de los más pequeños de Kid City Original. Hay un espacio dedicado a los Questers donde pueden pasar tiempo con sus amigos y ser ellos mismos. El campamento ofrece un descanso de la tecnología, reemplazándola por la participación en la comunidad. Kid City Quest también mantiene a los campistas involucrados en las actividades tradicionales del campamento, como natación, artesanía, tiempo en la biblioteca, juegos y excursiones. La proporción de personal por campista es de 1:10.

CENTER FOR LIFELONG LEARNING
IVY TECH
Campamento de Verano
1 Junio - 24 Julio

Ivy Arts Grados 1-5 + Grados 6-8 (Ingresando) Lun - Vier Medio + Día Completo Campamentos de 1 y 2 semanas Arte 2D Técnica Mixtas Cerámicas	College for Kids & Teens Grados 6-12 (Ingresando) Lun - Vier Medio Día Campamentos de 1 semana STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) Artes Repostería y Cocina
Constellation Stage & Screen Grados 1-12 (Ingresando) Lun - Vier Medio + Día Completo Campamentos de 1 y 2 semanas Cine Teatro y Improv Teatro Musical	

Becas disponibles para programas juveniles!

Inscripción en línea: ivytech.edu/CLL



Preescolar

Banneker Community Center

“Programas de Preescolar” en el Banneker Community Center del 5 de enero al 22 de mayo.

No tiene costo.

No hay clases cuando Banneker está cerrado. Para menores de hasta 5 años y deben estar acompañados de un padre

Little Tyke Actividades Preescolar

Acompáñanos en nuestras actividades para preescolares, durante toda la semana.

Hora de Jugar: lunes-viernes ~ 9 a.m.-2 p.m.

¡Acompáñenos en el tercer piso para disfrutar de un rato de juego libre! Banneker ofrece una gran variedad de juguetes para niños en edad preescolar y lugares para los adultos.

Hora de aventuras con cuentos: lunes ~ 11 am a 12 pm

¡Los cuentos se hacen realidad en el tercer piso con música, movimiento y nuevos amigos!

Picassos en miniatura: martes ~ 11 a.m. - 12 p.m.

¡Los niños exploran un mundo de colores y formas a través de varios medios artísticos y crean obras de arte que querrás colgar en tu refrigerador!

Pequeños exploradores: miércoles ~ 11 a.m. - 12 p.m.

¡Sumérgete en divertidas aventuras mientras nos embarcamos en una exploración sensorial a través de una serie de actividades interactivas!

Pequeños innovadores: jueves ~ 11 a.m. - 12 p.m.

¡Despierta la curiosidad y la creatividad explorando conceptos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas a través de experimentos y actividades!

Viernes físicos: viernes ~ 9 a.m. - 2 p.m.

¡Traiga a sus pequeños al gimnasio Banneker para que disfruten del espacio y los juguetes! ¡Hay patinetes, balones de fútbol, balones de baloncesto, aros de hula-hula, colchonetas y mucho más!

APOYANDO LAS HABILIDADES LINGÜÍSTICAS DE SU HIJO BILINGÜE

Aprenda cómo fortalecer las habilidades lingüísticas de su hijo bilingüe. Invítamos a usted y a su hijo de 3 a 5 años a participar en nuestro estudio de investigación. Si califica para el estudio y con su consentimiento:

CREAR JUNTOS

Participará en sesiones para padres en grupos pequeños, entrevistas individuales y sesiones de lectura entre padres e hijos. Esto es necesario para comprender sus intereses y hacer que el programa sea relevante para su familia.

APRENDER JUNTOS

Participará en ocho sesiones individuales sobre bilingüismo, idioma materno y lectura de libros con niños.

SU FAMILIA ES UNA PRIORIDAD

Usted y su hijo recibirán una colección de libros para elegir. Todas las actividades se llevarán a cabo en el centro Head Start, la escuela, la biblioteca o el hogar de su hijo. Su participación y la de su hijo son voluntarias, y pueden retirarse en cualquier momento. No es necesario que paguen por su participación ni la de su hijo, ni por los materiales.

PARA MÁS INFORMACIÓN

CAROL MESA

CORREO ELECTRÓNICO: CMESA@IU.EDU

CIENCIAS DE LA SALUD ACADÉMICAS REGIONALES, CUARTO C3042

TELÉFONO: 855-5166



INFORMACIÓN DE UTILIDAD PARA ADULTOS

Todos son bienvenidos!

REUNIÓN DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Gratuita y sin ningún compromiso

TE ESPERAMOS TODOS LOS
LUNES DE 6:00 P.M. A 7:00 P.M.

Aquí encontrarás un lugar seguro para escuchar, hablar y compartir lo que llevas dentro, con personas que entienden tu camino.

2700 E ROGERS RD, BLOOMINGTON
IN 47401 - PUERTA 2 - SALON 218
PREGUNTAS? COMUNICATE AL (812) 606-8417



CONFIDENCIAL

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

¡NECESITAMOS SUS RECETAS!



¡El Centro Comunal Latino busca recetas de
sus comidas favoritas/caseras!

Como proyecto de recaudación de fondos, buscamos personas que estén dispuestas a compartir sus recetas para hacer un libro de recetas bilingüe de la comunidad de Bloomington.

La comida es parte de nuestra herencia y queremos celebrar a nuestra comunidad, compartiendo nuestro conocimiento.

¡Escríbala en español o en inglés,
llámenos y denos la información,
visite nuestra oficina!

De estar interesado/a, favor
de llenar la información vía
este código:

Para más información, puede
comunicarse con nosotros:

El Centro Comunal Latino:
(812) 355-7513
elcentrocomunal@gmail.com

Raquel Anderson:
raanderscor@icloud.com



SHERWOOD OAKS
CHRISTIAN CHURCH
Bloomington

IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

Inscripciones:

Use el código QR



Para más información
mande un mensaje a

jgroves@mccsc.edu
dsapp@mccsc.edu



CLASES DE INGLÉS PARA ADULTOS GRATIS

Ofrecemos:

- ✓ Mejorar habilidades de inglés
- ✓ Plan de estudios completo
- ✓ Maestros expertos



Inscripciones

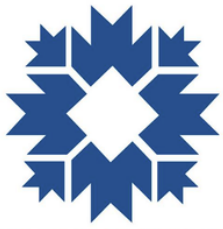
Clases
empiezan:

12 de enero, 2026
en Sherwood Oaks
- Puerta 2

9 - 10 am

www.adult.mccsc.edu

812-330-7731



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

¿TE GUSTARÍA CAMBIAR AL BOLETÍN COMUNITARIO DIGITAL?

Para inscribirte o actualizar tus datos,
escanea con tu celular el código QR o visita
<https://bloomington.in.gov/latino>



CITY OF
BLOOMINGTON

Departamento de Recursos para la Comunidad y la Familia

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