



CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

JUNE 2026





Querida comunidad de Bloomington,  
En esta edición del Boletín Comunitario queremos dedicar un espacio especial a reconocer y celebrar a los padres y figuras paternas que, con amor, esfuerzo y dedicación, forman parte fundamental de nuestras familias y nuestra comunidad.

A lo largo del tiempo, el papel del papá ha evolucionado de muchas maneras. Hoy reconocemos a padres más presentes, sensibles y comprometidos con la crianza, el cuidado emocional y el bienestar de sus hijos. Ser padre va mucho más allá de proveer; significa acompañar, escuchar, enseñar y construir recuerdos que dejan huella para toda la vida.

Gracias por seguir siendo parte de esta comunidad unida, resiliente y llena de valores familiares.

### En esta edición:

Editorial .....	p 2
El papel del Papá: cómo ha cambiado con el tiempo .....	p 3
Feliz Día del Padre .....	p 4
Diabetes durante el embarazo .....	p 5
Para una longevidad con gracia .....	p 6
Alimentación y salud tiroidea: ¿Qué dieta puede ayudar en el hipotiroidismo? ..	p 7
Ceremonia de Premiación International Sister Cities YAAS Contest .....	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 julio es el 15 de junio.

El Día del Padre no solo es una fecha para regalar una taza, una corbata o felicitar a los papás. También es un buen momento para pensar en cómo ha cambiado el papel del padre dentro de la familia y en la sociedad. Antes, la idea que se tenía del papá era muy diferente a la de hoy. En muchas familias, el padre era visto solamente como el proveedor económico, el que trabajaba todo el día y casi no participaba en la crianza de los hijos. Incluso, cuando nacía un bebé, era común que el papá se quedara en la sala de espera mientras la mamá estaba sola en el parto.



Con el paso del tiempo, esa idea ha ido cambiando muchísimo. Hoy en día, muchos papás buscan estar más presentes desde el primer momento de la vida de sus hijos. Ahora es muy común ver a los padres acompañando a la mamá durante el embarazo, asistiendo a consultas médicas y estando presentes en el parto para apoyar emocionalmente a la familia. Esa participación demuestra que la paternidad ya no se trata solo de llevar dinero a casa, sino también de dar cariño, atención y apoyo emocional.



La presencia de un padre cercano tiene efectos muy positivos en los niños y niñas. Diversos estudios han mostrado que cuando los hijos crecen con una figura paterna afectuosa y participativa, suelen sentirse más seguros emocionalmente, tienen mayor autoestima y desarrollan mejores habilidades para relacionarse con otras personas. Además, los niños aprenden que expresar emociones no es una señal de debilidad, mientras que las niñas crecen sintiéndose valoradas y protegidas.

También es importante mencionar que la convivencia entre padres e hijos fortalece los lazos familiares. Cosas simples como jugar juntos, ayudar con la tarea, escuchar problemas o asistir a eventos escolares hacen una gran diferencia en la vida de los hijos. Muchas veces, esos pequeños momentos son los recuerdos que más permanecen cuando los niños crecen.



El papel del padre ha evolucionado de manera positiva. Actualmente, los papás tienen una participación mucho más activa y emocional en la crianza de sus hijos, y eso beneficia tanto a las familias como a la sociedad. El Día del Padre, más que celebrar con regalos, también puede servir para reconocer el esfuerzo y la importancia de aquellos padres que están presentes, acompañan y construyen vínculos fuertes con sus hijos desde el inicio de sus vidas.

# FELIZ DÍA DEL PADRE

Hoy celebramos a quienes han aprendido que ser padre no es solo dar vida, sino acompañarla con amor, paciencia y ejemplo.

Honramos a los padres que guían con sabiduría, corrigen con ternura, protegen sin imponer y enseñan más con sus acciones que con sus palabras. A quienes trabajan en silencio, cuidan con firmeza y aman de una manera que muchas veces no busca reconocimiento, pero deja huellas profundas.

La paternidad nos recuerda valores eternos: la responsabilidad de formar, la fuerza de sostener, la humildad de escuchar, el valor de perdonar y la alegría de ver crecer a los hijos con propósito.

Hoy damos gracias por los padres presentes, por los que dejaron enseñanzas imborrables, por los que están aprendiendo cada día y por aquellos que han sido figura de apoyo, consejo y amor en nuestras vidas.

Que este día sea un homenaje a su entrega, a su esfuerzo y al legado que construyen en cada palabra, en cada abrazo y en cada acto de amor.



**IGLESIA HISPANA**  
SHERWOOD OAKS

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 Landgraaff al (317)6549391

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



**IGLESIA HISPANA**  
SHERWOOD OAKS

La diabetes es una enfermedad que afecta la manera en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.

- En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina. La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar en la sangre entre en las células para ser utilizado como energía.
- En la diabetes tipo 2, la glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre) es demasiado alta.
- La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se desarrolla por primera vez durante el embarazo en mujeres que no tenían diabetes previamente.

### **La diabetes puede afectar la salud durante el embarazo**

La diabetes durante el embarazo puede afectar negativamente la salud de la madre y del bebé. En mujeres embarazadas con diabetes tipo 1 o tipo 2, niveles altos de azúcar en la sangre alrededor del momento de la concepción aumentan el riesgo de problemas de salud, como defectos de nacimiento, muerte fetal y parto prematuro. Además, en las mujeres con cualquier tipo de diabetes, el nivel alto de azúcar en la sangre durante el embarazo aumenta el riesgo de parto por cesárea. También incrementa el riesgo de que los bebés nazcan con un tamaño mayor de lo normal y desarrollen obesidad o diabetes tipo 2 en el futuro.

### **Pasos para controlar la diabetes antes, durante y después del embarazo**

#### **Antes del embarazo**

Es importante consultar con su médico antes de quedar embarazada si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2. Hable sobre los cambios en los niveles de azúcar en la sangre y cómo ajustar el control de la diabetes y los medicamentos. También revise y trate cualquier problema de salud relacionado.

#### **Durante el embarazo**

Controlar la diabetes durante el embarazo puede ayudar a tener un embarazo saludable y un bebé sano. Para manejar su diabetes, consulte a su médico según lo recomendado y controle sus niveles de azúcar en la sangre. Además, siga un plan de alimentación saludable desarrollado con su médico, manténgase físicamente activa y use insulina si se le indica.

#### **Después del embarazo**

Desarrollar diabetes gestacional aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en el futuro. Si tuvo diabetes gestacional, hágase una prueba de diabetes entre 4 y 12 semanas después del nacimiento de su bebé. Incluso si sus niveles han vuelto a la normalidad, debe revisar su nivel de azúcar en la sangre cada 1 a 3 años.

Si tiene diabetes preexistente, controle sus niveles de azúcar en la sangre y consulte con su médico después del embarazo.

En el Centro Comunal Latino nos preocupamos por su salud. Si necesitas ayuda para contactar a un proveedor de salud, no dudes en llamarnos al 812-355-7513, 812-517-3464 o al correo electrónico [elcentrocomunal@gmail.com](mailto:elcentrocomunal@gmail.com)

## Para una longevidad con gracia

Las poblaciones asiáticas son conocidas por envejecer saludables. Mantienen un estilo de vida a partir de hábitos que se inculcan desde pequeños y son parte de su cultura. Si observamos bien, son prácticas muy sencillas, que no implican un coste económico ni cosas excéntricas. Como cualquier hábito, únicamente requieren disciplina y constancia. Es claro que cada día es diferente, nuestro ánimo y circunstancias muchas veces influyen en qué tan apegados podemos ser a nuestras rutinas y buenas prácticas. Lo importante no es hacerlo perfecto y al pie de la letra. La vida requiere flexibilidad y disfrute. Si vivimos con la mentalidad de “hacer lo mejor que podemos, un día a la vez”, nos damos permiso para fallar y retomar. Cada día es una oportunidad para intentar, para probar y poner en práctica estos hábitos, lo importante es hacerlo con intención y conciencia, estando anuentes a que si cuidamos a diario nuestro cuerpo, mente y espíritu, es más fácil disfrutar de una vida fluida y disfrutar de una vejez con gracia. Pero el cuidado de estas áreas está siempre en conexión, deben estar en balance. Te comparto unas de las prácticas japonesas más sencillas que puedes intentar incorporar en tu rutina:



Come hasta sentirte un 80% lleno. Tomate té. Camina diario. Siéntate en el suelo. Come alimentos de temporada.



Sé agradecido. Acuéstate temprano. Estira en las mañanas. Come más vegetales. No comas de más.



Mantente socialmente conectado. Toma baños calientes. Practica ikigai. Come despacio.



Limita el azúcar. Sé activo aún estando mayor. Respira con conciencia. Evita el estrés. Ríe con frecuencia.



Come alimentos fermentados. Pasa tiempo en la naturaleza. Mantén una rutina. Sé curioso. Respeta el descanso.

Carina Leiva

# ALIMENTACIÓN Y SALUD TIROIDEA: ¿QUÉ DIETA PUEDE AYUDAR EN EL HIPOTIROIDISMO?

POR VERÓNICA SAMBRA

El **hipotiroidismo** es una afección frecuente en la que **la glándula tiroidea produce menos hormonas de las necesarias**. Esto **puede causar cansancio, aumento de peso, sensibilidad al frío, caída del cabello y cambios en el estado de ánimo**. Además del tratamiento médico indicado por profesionales de la salud, **la alimentación puede cumplir un rol importante en el bienestar general de las personas con esta condición**.

Actualmente, la evidencia científica sugiere que no existe una “dieta única” para todas las personas con hipotiroidismo. Sin embargo, **sí hay patrones de alimentación que pueden favorecer una mejor salud tiroidea y ayudar a reducir procesos inflamatorios**. Diversos estudios destacan la importancia de una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescados, frutos secos y grasas saludables.

Es importante asegurar un consumo adecuado de nutrientes clave para la función tiroidea, como **yodo, selenio, hierro, zinc, vitamina D y vitamina B12**. Estos nutrientes **participan en la producción y regulación de las hormonas tiroideas**. El **yodo** se encuentra en **pescados, mariscos, lácteos** y sal yodada; el **selenio** está presente en **nueces, huevos y pescados**.

Sin embargo, consumir suplementos sin supervisión médica podría ser perjudicial. Tanto la deficiencia como el exceso de yodo pueden afectar la tiroides.

Respecto a alimentos como harinas de trigo, cebada, centeno (por el gluten), lácteos, soya o verduras crucíferas (brócoli, coliflor o kale), la evidencia actual indica que no es necesario eliminarlos de forma rutinaria, a menos que exista una alergia, intolerancia o condición médica específica, como la enfermedad celíaca en el caso del gluten.

Finalmente, **mantener hábitos saludables, como la actividad física regular, una buena hidratación y controles médicos periódicos, sigue siendo fundamental**. Una alimentación balanceada no reemplaza el tratamiento médico, pero sí puede ser un importante apoyo para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas con hipotiroidismo.

## ALIMENTACIÓN QUE APOYA TU TIROIDES



Una dieta equilibrada y rica en nutrientes clave puede ayudar a tu tiroides a funcionar mejor.

### NUTRIENTES CLAVE

YODO	SELENIO	HIERRO	ZINC	VITAMINA D
Necesario para producir hormonas tiroideas. <b>Fuentes:</b> pescados, mariscos, lácteos, sal yodada.	Protege la tiroides del daño oxidativo y ayuda a convertir la T4 en T3. <b>Fuentes:</b> nueces de Brasil, pescados, huevos, semillas.	Ayuda a producir hormonas tiroideas y a transportar oxígeno. <b>Fuentes:</b> legumbres, carnes magras, espinacas, semillas, granos integrales.	Importante para la función inmune y la producción de hormonas. <b>Fuentes:</b> carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza, nueces.	Apoya el sistema inmune y puede ayudar a reducir la inflamación. <b>Fuentes:</b> exposición solar, pescados grasos, huevos, lácteos fortificados.

HÁBITOS QUE TAMBIÉN SUMAN	Hidrátate:	Muévete:	Elige alimentos frescos:	Duerme bien:	Sigue tu tratamiento:
bebe suficiente agua cada día.	la actividad física mejora tu energía y metabolismo.	prioriza frutas, verduras, granos integrales y proteínas saludables.	un buen descanso favorece el equilibrio hormonal.	Sigue tu tratamiento y controles médicos periódicos.	

### ALIMENTOS PARA DISFRUTAR CON MODERACIÓN

<b>Verduras crucíferas</b> (brócoli, coliflor, col, kale): son saludables, pero en grandes cantidades crudas podrían interferir con la tiroides. Cocínalas y consume con variedad.	<b>Soya y derivados:</b> no es necesario evitarlos, salvo indicación médica específica.	<b>Gluten y lácteos:</b> solo elimínalos si tienes intolerancia o enfermedad celíaca.	<b>Sal yodada:</b> útil para obtener yodo, úsala con moderación como parte de una dieta balanceada.

Cada persona es única. Consulta con tu profesional de salud o nutrición para recibir recomendaciones personalizadas.

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!

# CEREMONIA DE PREMIACIÓN INTERNACIONAL SISTER CITIES YAAS 2026 CONTEST

POR XIMENA MARTINEZ

El pasado 2 de mayo, el City Hall de Bloomington se llenó de creatividad, talento y espíritu durante la ceremonia de premiación del Young Artists and Authors Showcase (YAAS) 2026, organizada por el Comité de Ciudades Hermanas Bloomington–Posoltega en colaboración con la Ciudad de Bloomington.

El **YAAS**, coordinado por **Sister Cities International**, es un concurso anual que invita a jóvenes de entre **12 y 18 años** a expresar, **a través del arte y la escritura**, su visión sobre temas globales y de relevancia cultural. Este año, el tema fue **“Voces de Hoy, Visiones del Mañana”**, invitando a estudiantes a reflexionar sobre el papel de las nuevas generaciones en la construcción de un mundo más conectado y pacífico.

La ceremonia contó con la presencia de **la Alcaldesa de Bloomington, Kerry Thomson**, quien reconoció el talento y compromiso de los estudiantes participantes, junto a la Coordinadora de Alcance Latino, **Ximena Martinez**, así como de integrantes del Comité de Ciudades Hermanas Bloomington–Posoltega, **Debbi Conkle** y **Erick Espinoza**. Además de la ceremonia, la comunidad pudo disfrutar de una exhibición especial con las obras y poemas participantes, que permaneció abierta al público.

Agradecemos a todos los estudiantes, familias, docentes y voluntarios que hicieron posible este inspirador evento, que **nos recuerda que las voces de la juventud tienen el poder de construir puentes entre comunidades alrededor del mundo**.



Leslie Castillo y Mayor Thomson



Jessica Carrillo y Mayor Thomson



Gabriela Castillo y Mayor Thomson



Yaroslav Kuzyk y Mayor Thomson



Nagib Reyes y Mayor Thomson



Mayor Thomson, Comité de Ciudades Hermanas Bloomington-Posoltega y ganadores locales.



Mayor Thomson, Ximena Martinez y Debbi Conkle en la ceremonia de premiación en el City Hall



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

¡NUEVOS EPISODIOS!

**PANTRY 279**  
 Feeding our Community

**RAQUEL ANDERSON**  
 Desarrollo del Lenguaje Bilingue

**ALICIA PALACIOS**  
 Agente de Seguros

**GENESIS NAVARRETE**  
 Altius Karate Club

EPISODIOS PASADOS

- CLAUDIA LARA**  
ADOLESCENCIA Y SALUD MENTAL
- ERICK ESPINOSA**  
INTERNATIONAL SISTER CITY POSOLTEGA
- CYNTHIA ROBERTS**  
INTERNATIONAL SISTER CITY CUBAMISTAD
- STEPHANIE MARTINEZ**  
ADVANCING LATINA MENTORSHIP ACCESS
- DINORAH SAPP Y PATRICIA PENABAD**  
BROADVIEW LEARNING CENTER

- DIANA ARIAS**  
DC LATIN TAX
- MARILUZ PEREZ**  
HABITAT FOR HUMANITY
- MÓNICA GUERRA**  
REALTOR AND OFFICER LOANER
- GABINO, COMMUNITY MEMBER**  
COMUNIDAD CATÓLICA EN ESPAÑOL
- LETICIA MAKI TERAMOTO**  
CÓNSUL DE MÉXICO EN INDIANÁPOLIS

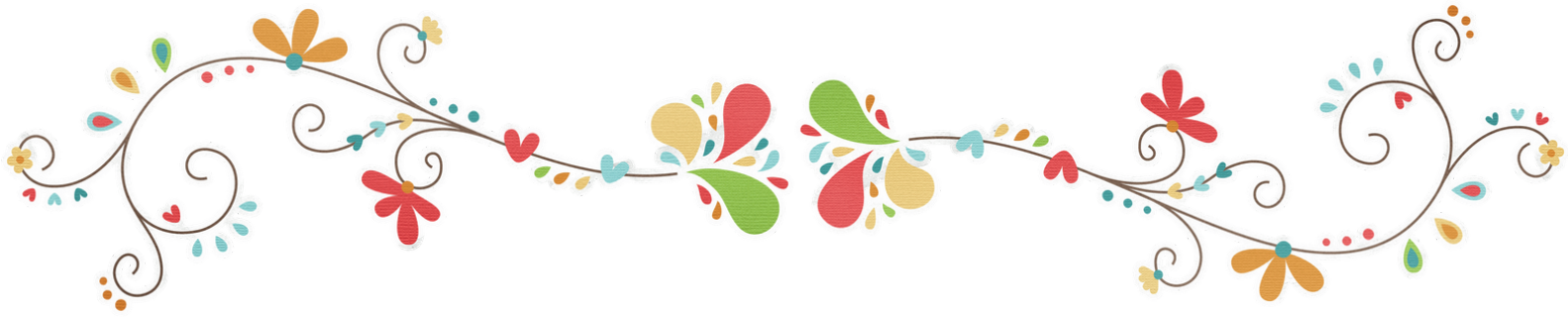
¡TAMBIÉN DISPONIBLES COMO PODCAST, EN LA WEB Y SPOTIFY!



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

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

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



---

---

# SAVE THE DATE



**19 SEPTEMBER 2026 | 12-PM  
SWITCHYARD PARK PAVILION**

Contacta a [latinoprograms@bloomington.in.gov](mailto:latinoprograms@bloomington.in.gov) para más información  
o visita el sitio <https://tinyurl.com/fiestadelotono>

---

---





*Del Otoño*



# *Fiesta de los países*



**¿QUIERES REPRESENTAR  
A TU PAÍS EN LA  
FIESTA DEL OTOÑO?**



La Fiesta de los Países es una oportunidad para compartir las tradiciones y la identidad de tu país con el resto de la comunidad. Consiste en decorar una mesa que represente a tu país de la manera que tú gustes. ¡Habrá premios!

**MÁS INFORMACIÓN AQUÍ** → <https://tinyurl.com/fiestadelotono>

# ¡OPORTUNIDADES PARA NIÑOS!

DISCIPLINA • CONFIANZA • HABILIDADES MOTRICES •  
AMISTAD • CONCENTRACION • Y MAS...



## LITTLE LIONS KARATE

NIÑOS HASTA LOS 6 AÑOS

**HORARIOS:**  
MIÉRCOLES  
6:00 PM A  
7:00 PM

**VIERNES**  
6:00 PM A  
7:00 PM

Phone: (689) 3183372  
Email: altiuskarate@gmail.com

Location: Twin Lakes  
Recreation Center, Studio B  
@altiuskarate

Altius Karate Club



UN ESPACIO SEGURO DONDE LOS MÁS PEQUEÑOS APRENDEN, SE MUELVEN Y CRECEN.

ENTRENAMIENTO CON PROPOSITO • LIDERAZGO  
CONFIANZA • DISCIPLINA • AUTOCONTROL • COMUNIDAD



## KARATE PARA NIÑOS, JOVENES Y ADULTOS

7 AÑOS EN ADELANTE

**HORARIOS:**  
MIÉRCOLES  
7:15 PM A  
8:15 PM

**VIERNES**  
7:15 PM A  
8:15 PM

Phone: (689) 3183372  
Email: altiuskarate@gmail.com

Location: Twin Lakes  
Recreation Center Studio A  
@altiuskarate

Altius karate club



VAMOS JUNTOS , VAMOS MAS ALTO!

## APOYANDO LAS HABILIDADES LINGÜÍSTICAS DE SU HIJO BILINGÜE

Aprenda cómo fortalecer las habilidades lingüísticas de su hijo bilingüe. Invitamos 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

Center for Lifelong Learning

## Ivy Tech Compamento de Verano

Junio 1 - Julio 24

### Ivy Arts

Grados 1-5 + 6-8

(Ingresando)

Lun - Vier | Medio + Día

Completo

- Arte 2D
- Técnica Mixtas
- Cerámicas

### Constellation Film & Screen

Grados 1-12 (Ingresando)

Lun - Vier | Medio + Día

Completo

- Cine
- Teatro y Improv
- Teatro Musical

### College for Kids & Teens

Grados 6-8 + 9-12 (Ingresando)

Lun - Vier | Medio Día

- STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas)
- Artes
- Repostería y Cocina

### WFRB

Grados 8-12 (Ingresando)

Lun - Juev | Medio Día

- Producción Musical
- Periodismo Radiofónico
- Ingeniería de Radio

BECAS DISPONIBLES PARA PROGRAMAS JUVENILES!

Inscripción en línea:

ivytech.edu/CLL



# 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.



CONFIDENCIAL

2700 E ROGERS RD, BLOOMINGTON  
IN 47401 - PUERTA 2 - SALÓN 218

PREGUNTAS? COMUNÍCATE AL (812) 606-8417



AMERICAN FAMILY  
INSURANCE

Insure carefully, dream fearlessly.

ALICIA PALACIOS MACHADO

Es un gusto presentarle mi oferta de servicios como Agente de Seguros. Mi objetivo es ofrecerle un servicio **profesional, honesto y cercano**, Seguros comerciales, de auto, casa y vida, brindando asesoría personalizada para proteger negocios, vehículos, hogares y a las familias. Mi servicio incluye análisis de necesidades, elección de coberturas adecuadas y acompañamiento en todo momento, con el objetivo de ofrecer **seguridad financiera y tranquilidad a cada cliente**. Quedo a su disposición para agendar una reunión o llamada y preparar una propuesta personalizada. Para mayor información comuníquese al **812-219-4952** o escribe un correo electrónico a **apalacio@amfam.com**

¿Te gustaría ser parte de la industria de los seguros?  
**¡Te invitamos a que seas parte del equipo!** Si no tienes licencia, te ayudamos y costeamos la capacitación.

## CENTER FOR LIFELONG LEARNING

Clases de verano para adultos: Artes visuales

### DIBUJO INICIAL

JUN 9 - JUL 28 | MAR, 5:30-7:30PM

### DIBUJO: LUZ Y SOMBRA

JUN 10 - JUL 29 | MIÉ, 5:30-7:30PM

### MEDIOS MIXTOS: VALOR Y COLOR

JUL 7 - AGO 11 | MAR, 2-4:30PM

### INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA DEL COLOR

JUL 9 - JUL 30 | JUE, 6-8PM

### CREAR ESPACIO EN EL

### DIBUJO: PERSPECTIVA

JUL 9 - AUG 13 | JUE, 2-4:30PM

### DIBUJO EXPERIMENTAL

JUL 10 - JUL 31 | VIE, 5:30-7:30PM

### PINTURA DE RETRATOS: ESTUDIO MAESTRO

JUL 20 - AGO 17 | LUN, 10AM-12PM

### APRENDIENDO A DIBUJAR EL RETRATO

AGO 10 - AGO 14 | LUN, 1:30-5PM



DETALLES Y REGISTRO @  
IVYTECH.EDU/CLL



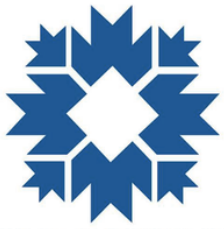
¡Tenemos ropa para toda la familia y artículos para el hogar!

Closet Comunitario Gratis

Lunes a Jueves  
9am a 4pm



2700 E Rogers Rd  
Bloomington, IN 47401 Puerta 2  
Preguntas? Llamo al (317)654-9391



CITY OF BLOOMINGTON  
Latino Programs  
and Outreach

# Boletín Comunitario

¿TE GUSTARÍA RECIBIR EL BOLETÍN  
COMUNITARIO IMPRESO O DIGITAL?

Para suscribirte o actualizar tus datos,  
escanéea 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