



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

JULY 2026





Querida comunidad de Bloomington,

Julio es un mes para celebrar la libertad y el espíritu de comunidad que nos une. Al conmemorar el 4 de julio, recordamos la importancia de participar activamente en nuestras comunidades, apoyar a nuestros vecinos y valorar las contribuciones que cada persona aporta para hacer de Bloomington un lugar más fuerte y acogedor para todos.

Los invito a aprovechar esta temporada para compartir tiempo con familiares y amistades, explorar nuestra ciudad y seguir construyendo juntos una comunidad saludable, resiliente y llena de oportunidades para todos.

En esta edición:

Editorial	p 2
4 de julio: Un recorrido por 5 lugares emblemáticos de EEUU	p 3
Una nación que celebramos, una comunidad que servimos	p 4
La importancia de la actividad física	p 5
Sal a conocer Bloomington este verano	p 6
Hígado graso: pequeños cambios que pueden hacer una gran diferencia	p 7



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
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 agosto es el 15 de julio.

4 DE JULIO: UN RECORRIDO POR 5 LUGARES EMBLEMÁTICOS DE EEUU

POR SANDY LÓPEZ

Cuando pensamos en el 4 de julio, muchas personas imaginan fuegos artificiales, desfiles y celebraciones por todo EEUU. Sin embargo, además de ser una fecha importante para los estadounidenses, también es una buena oportunidad para conocer algunos de los lugares más famosos y representativos del país. Aquí un **Top 5 de los sitios turísticos más emblemáticos de EEUU.**

1. El primer lugar es para **Times Square, en Nueva York.** Sus enormes pantallas luminosas, su ambiente lleno de energía y la gran cantidad de turistas que la visitan cada día la convierten en uno de los sitios más representativos de EEUU. Además, es uno de los lugares donde se realizan algunas de las celebraciones más importantes del país.



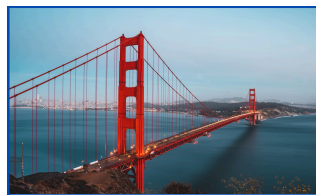
2. En segundo lugar encontramos **la Estatua de la Libertad, también en Nueva York.** Este monumento es un símbolo de libertad y esperanza para muchas personas. Desde hace más de un siglo recibe a visitantes de todo el mundo y se ha convertido en uno de los íconos más famosos del país.



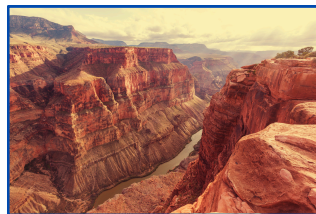
3. El tercer puesto es para el **Monte Rushmore, en Dakota del Sur.** Este famoso monumento muestra los rostros de cuatro presidentes estadounidenses tallados directamente en la roca: George Washington, Thomas Jefferson, Theodore Roosevelt y Abraham Lincoln. Es una obra impresionante que atrae a millones de visitantes.



4. En el cuarto lugar está el **Puente Golden Gate, en San Francisco, California.** Su característico color rojo y su enorme estructura lo han convertido en uno de los símbolos más reconocibles de EEUU. Además, es uno de los lugares favoritos para tomar fotografías.



5. Finalmente, en el puesto número cinco se encuentra el **Gran Cañón, ubicado en el estado de Arizona.** Este impresionante paisaje natural es uno de los más visitados del mundo gracias a sus enormes dimensiones y sus increíbles vistas. Muchas personas lo consideran una de las maravillas naturales más impresionantes del planeta.



El 4 de julio no solo nos recuerda una fecha especial para los estadounidenses, sino que también nos invita a conocer algunos de los lugares más famosos de su territorio. Ya sean monumentos históricos, maravillas naturales o centros urbanos llenos de vida, todos estos sitios forman parte de la imagen que muchas personas tienen de EEUU alrededor del mundo.

UNA NACIÓN QUE CELEBRAMOS, UNA COMUNIDAD QUE SERVIMOS

Celebremos a los Estados Unidos en sus 250 años, al reconocer con gratitud el lugar donde Dios nos ha permitido vivir, trabajar, formar familia y servir. Este país, con sus virtudes y también con sus desafíos, ha sido tierra de oportunidades, libertad y nuevos comienzos para millones de personas. Como hijos de Dios, somos llamados no solo a habitar una ciudad o una nación, sino a procurar su bien, orar por ella y contribuir con una presencia que edifique. Amar el lugar donde vivimos no significa cerrar los ojos ante sus necesidades, sino responder con responsabilidad, compasión y esperanza. Hoy celebramos con gratitud, pero también con compromiso: trabajar con excelencia, cuidar nuestras comunidades, honrar a nuestros vecinos, fortalecer a nuestras familias y buscar la paz común. Que nuestra vida en esta nación refleje valores de fe, servicio y amor al prójimo, y que nuestra presencia sea una bendición para todos los que nos rodean.



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 Landgraff al (317)6549391

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



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

Una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es actividad física en forma regular. Esto trae tantos beneficios, desde dormir mejor hasta sentirse más feliz. **Hacer actividad física en forma regular también puede ayudar en lo siguiente:**

- Bajar de peso o mantenerlo.
- Mejorar la memoria.
- Manejar la presión arterial.
- Reducir el colesterol LDL ("malo") y aumentar el colesterol HDL ("bueno").
- La actividad física es fundamental para el manejo de la diabetes. Ayuda a manejar los niveles de azúcar en la sangre y disminuye el riesgo de enfermedad del corazón y otra complicación.

¿Cómo romper las barreras?

- **Puede comenzar de a poco.** No es necesario que se pase horas en el gimnasio. La meta es hacer al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Una manera de alcanzar esa meta es hacer actividad física por al menos 30 minutos la mayoría de los días. Podría comenzar con una caminata de 10 minutos después de la cena e ir aumentando, ó podría comenzar con ejercicios para aumentar su fuerza y estabilidad. Asegúrese de consultar con su médico qué actividades son mejores para usted. También pregúntele si hay alguna que deba evitar.
- **La actividad física puede reducir el azúcar en sangre.** Revise sus niveles de azúcar en la sangre antes y después de salir a caminar, y es probable que vea un número más bajo después de la caminata.
- **Puede hacerlo de forma gratuita.** Camine durante su descanso para almorzar o baile al ritmo de algunas canciones en casa. O encuentre ejercicios en línea gratuitos, ¡hay muchas opciones para elegir!
- **Pequeños cambios pueden marcar la diferencia.** Use las escaleras en vez del ascensor. Juegue con sus hijos al aire libre. Levántese y muévase durante los comerciales cuando vea televisión.

Haga que la actividad física sea entretenida; puede tratarse de hacer yoga, dar un paseo en bicicleta por una ruta pintoresca o jugar con sus hijos. **Una "rutina de ejercicio" no tiene que parecer que es un trabajo y no es necesario hacerla en un gimnasio.**

- **Busque a alguien que lo acompañe.** Sea en persona o de forma virtual, la rutina de ejercicio es más entretenida si se la hace junto a un amigo. Además, pueden recordarse mutuamente del compromiso si uno de los dos quiere dejar de hacer ejercicio.
- **Conviértalo en un hábito.** Programe la actividad física en su rutina diaria. Camine todos los días durante su descanso para almorzar o camine con su familia después de cenar. Cuanto más lo haga de forma regular, más rápido se convertirá en hábito. No pase más de 2 días seguidos sin hacer actividad física y así fortalecerá su nuevo hábito.

Nuestros cuerpos están hechos para moverse, y nos sentimos mejor al hacerlo. Asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar una actividad nueva o más difícil.



Desde el Centro Comunal Latino estamos siempre alerta para trabajar en tema de prevención de salud. Puede comunicarse con nosotr@a al 812-355-7513, 812-517-3464 o al correo electrónico elcentrocomunal@gmail.com

¡Sal a conocer Bloomington este verano!

La vida cultural nos mantiene vivos. No importa si compartimos con hermanos latinos o personas de diferentes países, disfrutar de estas actividades es algo que facilita romper las barreras del lenguaje, pueden ser de muy bajo costo o gratuitas, te ayudan a romper la rutina, compartir con amigos y seres queridos. Ahora que inicia el verano, motívate a salir y conocer tu ciudad. Bloomington es un hogar para muchos, nos acoge y nos facilita recursos en muchísimas áreas de nuestra vida. Lo único que necesitas es estar atento y mantenerte en contacto con las fuentes de información que te estarán compartiendo todo lo que pasa cada fin de semana e incluso a lo largo del mes.

La vida cultural celebra la diversidad y fortalece lazos entre generaciones. En nuestra comunidad, estas actividades se han convertido en puntos de encuentro. Bloomington nos da la bienvenida y encontramos muchas actividades en torno a nuestra cultura, si participamos, le mostramos a los organizadores que nos sentimos incluidos dentro de la comunidad y esto puede motivar a que continúen realizándose.

Bloomington cuenta con una diversidad de actividades para todo público y edad. Desde festivales de música y conciertos, presentaciones de danza folklórica, obras de teatro, presentaciones de bandas, charlas informativas, programas de voluntariado, campamentos, talleres y clases de arte, baile, teatro, deporte...mercados de artesanías y comida. Hay muchísimos parques públicos con juegos, canchas, caminos, lagos y piscinas para visitar. Los eventos pueden tomar lugar al aire libre, en iglesias, parques, tiendas, cafés, centros culturales, gimnasios, parqueos, en la universidad... ¡no te quedarás sin opciones!

¿No sabes dónde buscar? A continuación te comparto una lista de organizaciones que ofrecen actividades en la ciudad. Ingresa a sus páginas web y redes sociales, inscríbete a sus *newsletters* o noticias y recibe la información de primera mano. Recuerda que puedes traducir las páginas web y los mensajes de las redes sociales desde el mismo celular o dispositivo electrónico.

1. Centro de visitantes de Bloomington "Visit Bloomington" (visitbloomington.com)
2. FAR Center for Contemporary Arts & Pictura Gallery
3. Bloomington Fine Art Supply
4. El Centro Comunal Latino
5. Monroe County Library (sede en el centro y en el sur)
6. Morgenstern Books and Café
7. Btown Meow Cat Café
8. YMCA (sede en el noreste y en el sureste)
9. Parks & Recreation (para información sobre todos los parques en Bloomington)
10. Tibetan Mongolian Buddhist Cultural Center
11. The Monroe County Fairgrounds

Carina Leiva

El **hígado graso no alcohólico** (conocido actualmente también como **enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica**) ocurre cuando **se acumula grasa en el hígado en personas que consumen poco o nada de alcohol**. Es una condición muy frecuente y, en muchos casos, **no presenta síntomas**. Sin embargo, si no se trata, **puede progresar a inflamación del hígado, fibrosis e incluso cirrosis**. La buena noticia es que, para la mayoría de las personas, los cambios en el estilo de vida son el tratamiento más efectivo.

¿Qué hábitos ayudan a proteger el hígado?

- **Mantener un peso saludable.** Una pérdida de peso gradual del 7 al 10 % del peso corporal puede disminuir la grasa acumulada en el hígado y mejorar su funcionamiento. Se recomienda evitar las dietas extremas y buscar cambios sostenibles.
- **Elegir alimentos frescos.** Priorice verduras, frutas, legumbres, granos integrales, frutos secos y proteínas magras como pollo sin piel, pavo, pescado, huevos, frijoles y cortes magros de cerdo. Limite los alimentos ultraprocesados, las carnes procesadas (tocino, salchichas, hot dogs, jamón, salame y embutidos), así como los cortes con mayor contenido de grasa saturada, como costillas de cerdo, tocino, chuletas con abundante grasa visible y cortes grasos de res como ribeye o brisket.
- **Reducir el consumo de azúcar.** Las bebidas azucaradas, los postres y los productos con jarabe de maíz alto en fructosa favorecen la acumulación de grasa en el hígado. Prefiera agua como bebida principal y reserve las bebidas azucaradas para ocasiones especiales.
- **Aumentar la fibra.** Consumir verduras, frutas, avena, lentejas y otros alimentos ricos en fibra favorece la salud digestiva y metabólica.
- **El café puede ser un aliado.** Diversos estudios muestran que consumir aproximadamente **2 a 3 tazas de café negro, sin azúcar**, al día puede ayudar a proteger el hígado y disminuir el riesgo de que la enfermedad progrese. El café contiene antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación y la acumulación de grasa en el hígado. Incluso el café descafeinado parece ofrecer beneficios similares. Para aprovechar estos efectos, es importante evitar agregar azúcar, jarabes, crema o bebidas saborizadas con alto contenido de grasa y azúcar. El café complementa, pero no reemplaza, una alimentación saludable y la actividad física.
- **Mantenerse físicamente activo.** Realizar al menos **150 minutos de actividad física moderada por semana**, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más días por semana, contribuye a mejorar la salud del hígado, incluso si la pérdida de peso es pequeña.
- **La dieta mediterránea**, rica en verduras, frutas, legumbres, granos integrales, aceite de oliva, frutos secos y pescado, está recomendado para las personas con hígado graso, ya que ayuda a disminuir la grasa en el hígado y mejora la salud cardiovascular.

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!



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



¡NUEVOS EPISODIOS!

 **LILIANA LEÓN**

 **Alimentación, Migración,
e Identidad Cultural**

 **YURIRIA RODRÍGUEZ**

 **caminemos con María**

 **VERÓNICA SAMBRA**

 **Nutrición y Alimentación
Saludable**



EPISODIOS PASADOS

-  **PANTRY 279**
FEEDING OUR COMMUNITY
-  **RAQUEL ANDERSON**
DESARROLLO DEL LENGUAJE BILINGUE
-  **CLAUDIA LARA**
ADOLESCENCIA Y SALUD MENTAL
-  **ERICK ESPINOSA**
INTERNATIONAL SISTER CITY POSOLTEGA
-  **CYNTHIA ROBERTS**
INTERNATIONAL SISTER CITY CUBAMISTAD

-  **GÉNESIS NAVARRETE**
ALTIUS KARATE CLUB
-  **ALICIA PALACIOS**
AGENTE DE SEGUROS
-  **DIANA ARIAS**
DC LATIN TAX
-  **MARILUZ PEREZ**
HABITAT FOR HUMANITY
-  **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/>



Del Otoño

19 SEPTEMBER 2026 | 12-4 PM
SWITCHYARD PARK



Learn more at / Más información en:

latinoprograms@bloomington.in.gov

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

<https://tinyurl.com/fiestadelotono>





 CITY OF
BLOOMINGTON



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 con elementos auténticos. ¡Habrán premios!

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

¡OPORTUNIDADES PARA TODOS!

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

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



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

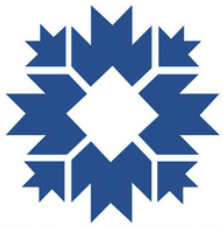
Phone: (689) 3183372
Email: altiuskarate@gmail.com

Location: Twin Lakes Recreation Center Studio A
@altiuskarate

Altius karate club



VAMOS JUNTOS, VAMOS MAS ALTO!



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

¿TE GUSTARÍA RECIBIR EL BOLETÍN
COMUNITARIO IMPRESO O DIGITAL?

Para suscribirte o actualizar tus datos,
escanéa 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