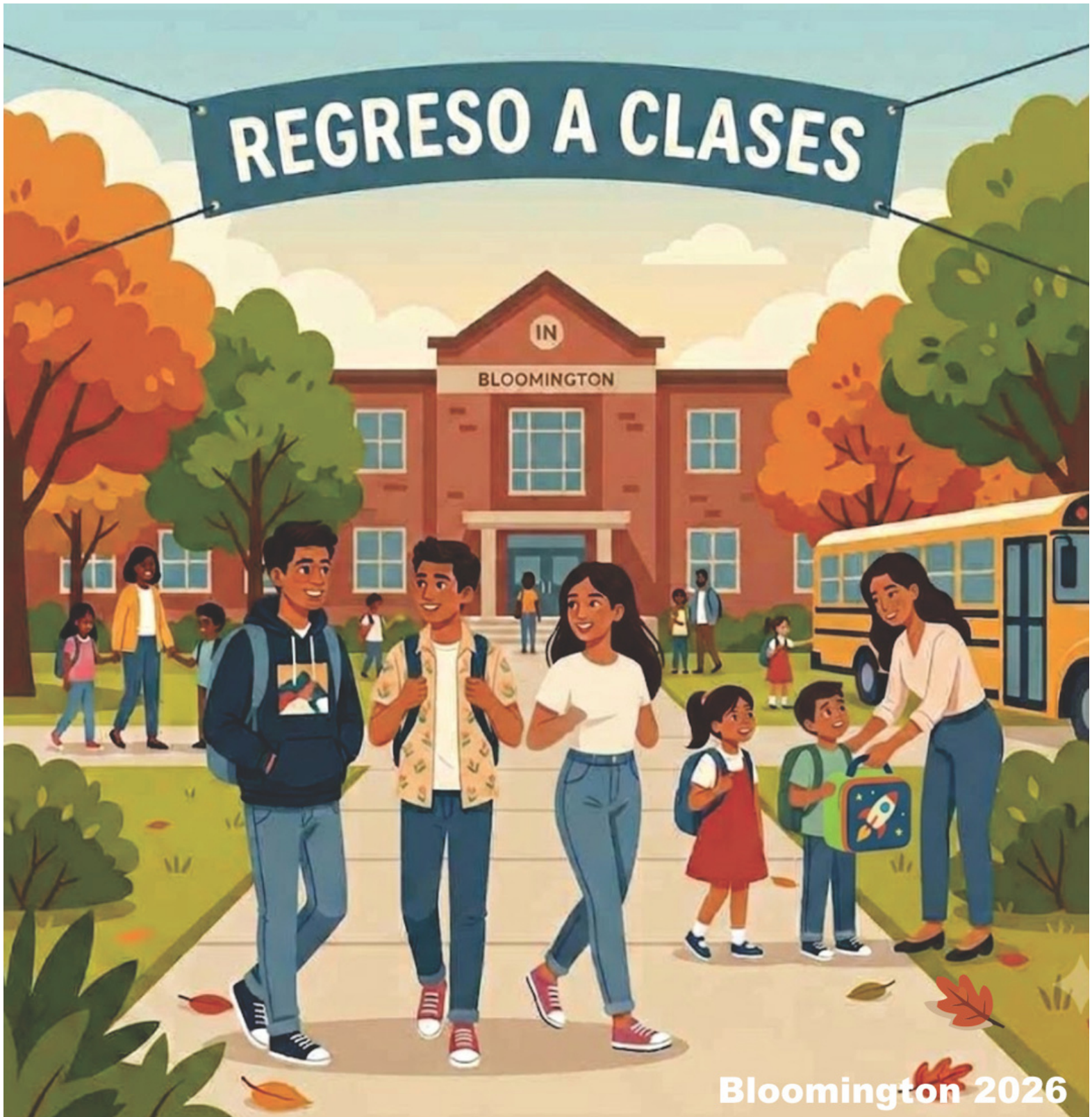




CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

AUGUST 2026



Bloomington 2026



Querida comunidad de Bloomington,

Agosto marca el inicio de una nueva etapa para muchas familias con el regreso a clases. Cada nuevo ciclo escolar representa una oportunidad para aprender, crecer y fortalecer los lazos entre estudiantes, familias y nuestra comunidad. Es también un buen momento para adoptar hábitos saludables, cuidar nuestro bienestar y apoyar a nuestros hijos en este nuevo comienzo.

Esperamos que los recursos que les presentamos en esta edición les sean de utilidad y les deseamos un excelente inicio de este nuevo ciclo escolar.

En esta edición:

Editorial	p 2
El regreso a clases: una nueva oportunidad	p 3
Un encuentro en la naturaleza	p 4
Semana Mundial de la Lactancia Materna	p 5
Aislamiento sin soledad	p 6
Colaciones saludables para la vuelta a clases	p 7
La Adolescencia: una oportunidad para fortalecer el vínculo ...	p 8
Gabriela Castillo, obtiene 3er lugar nacional en el YAAS 2026 ..	p 10



Boletín Comunitario es una publicación en español del Departamento de Recursos para la Familia y la Comunidad de la Ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispanohablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. *Los artículos de opinión incluidos en el Boletín Comunitario son responsabilidad de sus autores. 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 septiembre es el 15 de agosto.



Cada año, cuando se acerca el regreso a clases, las emociones son **muy diferentes dependiendo de la edad de los estudiantes**. Mientras algunos niños cuentan los días para volver a ver a sus amigos y conocer a su nueva maestra, otros sienten nervios, preocupación o simplemente no tienen tantas ganas de regresar. Sin importar la edad, el inicio de **un nuevo ciclo escolar** representa una **etapa de cambios y nuevas oportunidades**.



Los niños de **preescolar** suelen vivir el regreso a clases con mucha emoción. Para ellos, ir a la escuela significa jugar, hacer nuevos amigos, aprender cosas interesantes y descubrir un mundo diferente al de casa. Aunque algunos pueden sentir miedo por separarse de sus padres, generalmente esa **emoción por conocer algo nuevo** termina siendo más fuerte.

En cambio, conforme los estudiantes crecen, sus sentimientos cambian. En **primaria** todavía existe entusiasmo por reencontrarse con los compañeros, pero también empiezan las preocupaciones por las tareas y los exámenes. Ya en **secundaria y preparatoria**, muchos jóvenes ven el regreso a clases como el fin de las vacaciones y el regreso a las responsabilidades. Algunos enfrentan estrés por **las calificaciones, la presión social o la incertidumbre sobre su futuro**.

Por eso, el **papel de los padres** es muy importante. Más que enfocarse únicamente en comprar útiles o uniformes, también pueden ayudar preparando a sus hijos emocionalmente. **Escuchar cómo se sienten, preguntarles qué esperan del nuevo ciclo escolar y animarlos a expresar sus miedos o inquietudes puede hacer una gran diferencia**. También es importante evitar comparaciones con otros estudiantes y **reconocer el esfuerzo** que hacen, no solo sus resultados.

Otra forma de apoyar es **establecer nuevamente una rutina antes** de que inicien las clases. Dormir a una hora adecuada, organizar los materiales escolares y planear juntos los primeros días ayuda a disminuir el estrés y hace que la transición sea más sencilla. Un **ambiente de confianza en casa** permite que los niños y jóvenes se sientan seguros para enfrentar retos.

El regreso a clases no solo significa volver a los salones, sino **comenzar una nueva etapa llena de aprendizajes, experiencias y metas**. Cada estudiante vive este momento de manera diferente, pero con el **apoyo, la comprensión y el acompañamiento de sus padres**, es posible convertir esta experiencia en algo positivo y motivador. Al final, lo más importante es que los niños y jóvenes sepan que no están solos y que **siempre tendrán a alguien que los anime a seguir adelante**.



Un encuentro en la naturaleza

En medio del ritmo acelerado de la vida, la naturaleza nos invita a detenernos, respirar profundamente y recordar que no todo tiene que resolverse de inmediato. Un cielo abierto, el sonido del agua, la sombra de un árbol o el canto de un ave pueden convertirse en pequeños espacios de descanso para el corazón.

La creación nos habla de la grandeza de Dios. Podemos reconocerlo en la majestuosidad de las montañas, en la inmensidad del cielo, en la fuerza de una tormenta y en la belleza de un atardecer. Pero también podemos descubrirlo cuando prestamos atención a aquello que normalmente pasamos por alto: la forma de una hoja, los colores de una flor, el movimiento de las nubes o la delicadeza con la que comienza un nuevo día.

La naturaleza no solamente nos rodea; también puede ayudarnos a despejar la mente, ordenar nuestros pensamientos y recuperar fuerzas. Cuando hacemos una pausa para contemplarla, recordamos que somos parte de algo mucho más grande que nuestras preocupaciones y que alguien continúa obrando aún cuando nosotros necesitamos descansar. Cada estación nos enseña algo. La primavera nos recuerda que la vida puede comenzar nuevamente. El verano nos invita a disfrutar y compartir. El otoño nos enseña que soltar también forma parte del crecimiento. El invierno nos muestra que, aun durante los tiempos silenciosos, hay procesos importantes ocurriendo bajo la superficie. Hoy queremos animarte a hacer una pausa. Sal a caminar, observa el cielo, escucha los sonidos que te rodean y permite que la belleza de la creación renueve tu interior. Quizás puedes recordar, a través de algo sencillo, que todavía hay belleza, esperanza y propósito alrededor de ti, y que nuestro corazón también puede encontrar descanso, asombro y renovación.



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



La lactancia materna es una de las **mejores formas de garantizar la salud y la supervivencia del niño**, pese a lo cual, actualmente, menos de la mitad de los menores de 6 meses se alimentan exclusivamente de leche materna.

En 2018, la Asamblea Mundial de la Salud estableció mediante una **resolución la Semana Mundial de la Lactancia Materna**. La campaña, con un lema diferente cada año, tiene por objeto promover los entornos propicios que ayudan a las mujeres a amamantar –incluido el **apoyo en la comunidad y en el lugar de trabajo**, con medidas de protección adecuadas en las políticas y la legislación gubernamentales–, así como el intercambio de información sobre los beneficios de la lactancia materna y sus estrategias.

Es importante considerar que:

- **La lactancia materna ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez.** La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, lo que contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad. También disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 en un 35 %.
- **La lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita infantil.** Los bebés que son amamantados tienen un 60% menos de riesgo de morir por síndrome de muerte súbita infantil, comparados con los que no son amamantados. El efecto es aún mayor para infantes que reciben lactancia materna exclusiva.
- **La lactancia materna promueve el apego.** El apego entre madre e hijo aumenta cuando las madres interactúan con sus hijos mientras amamantan. Períodos más prolongados de lactancia materna se asocian con respuestas más sensibles de las madres y la seguridad que se genera con el apego.
- **La lactancia materna aumenta la inteligencia de los bebés.** Los adultos que fueron amamantados cuando niños tienen 3,4 puntos más en los indicadores de desarrollo cognitivo. Un aumento en el desarrollo cognitivo resulta en más años de escolaridad.
- **La lactancia materna es buena para el medio ambiente.** La lactancia materna no deja huella de carbono. La leche materna es un recurso renovable y es producida por las madres y consumida por los bebés sin contaminar, sin empaques o desechos.
- **Leche materna es más que nutrición.** Además de brindar la nutrición perfecta y protección contra infecciones y la muerte, los componentes de la leche materna probablemente afectan la programación epigenética en un momento crítico, cuando la expresión genética se está desarrollando para el resto de la vida.
- **La lactancia materna también protege a las madres.** Las mujeres que amamantan tienen un 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, un 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama y un 37% menos de riesgo de tener cáncer de ovarios, en comparación con aquellas mujeres que no amamantan o que amamantan menos.

Desde el Centro Comunal Latino estamos siempre alerta para trabajar en el tema de la prevención de la salud y motivar a las personas a que busquen recursos para el acceso. Puede comunicarse con nosotr@a al **812-355-7513, 812-517-3464** o elcentrocomunal@gmail.com o en nuestra oficina en la Biblioteca Pública en el centro de la ciudad.



Aislamiento sin soledad

A lo largo de nuestra vida entraremos en diversas etapas que irán generando, construyendo y retomando partes o versiones de nosotros mismos. Siempre se ha dicho que el ser humano es un ser social, claro que reconocemos el poder de la comunidad, pero como todo en el mundo, la vida necesita equilibrio.

Ahora que la tecnología rompe barreras de formas que antes ni se podían imaginar, la mente, el cuerpo, el espíritu necesitan del otro extremo de la socialización, necesitamos aislamiento.

Nuestra hermosa lengua del español diferencia el aislamiento de la soledad. Y esta diferencia es la que quiero compartir hoy. El aislamiento implica una decisión consciente, suele ser temporal y tiene un propósito. No debería implicar sentimientos de vacío, incomunicación o abandono, puede incluir nostalgia, incluso tristeza o lejanía, pero tiende a un lado positivo de búsqueda o detenimiento. Elegir pasar tiempo a solas de forma consciente es una herramienta clave para el autoconocimiento, la relajación y el crecimiento personal. Este espacio permite conectar con uno mismo, descansar de la rutina y recargar energía.

La soledad, por el otro lado, implica una visión más negativa, una sensación de vacío o abandono, puede generar estrés, ansiedad y depresión. Existe la soledad emocional, social y existencial. Circunstancias donde hay una carencia de conexión, de apoyo afectivo. Una idea de no pertenecer y una constante reflexión individual. Si identificamos nuestras emociones, e intentamos entender la razón detrás de la cual surgen en nosotros, lograremos conocernos más, madurar y trabajar áreas internas.

En resumen, la soledad es esa sensación de carencia voluntaria o involuntaria de acompañamiento, incluso cuando se está rodeado de personas. El aislamiento no es un vacío o falta de algo, es un espacio fértil, donde la pausa permite que la mente se relaje y de ahí, obtener buenos resultados. El estar alejado de personas, por un determinado tiempo, es muy liberador. Es una pausa donde se despierta creatividad, se descansa, se piensa, se deja fluir, con el objetivo de dejar ir y continuar. Se convierte en una exploración llena de empatía, donde nos vemos y nos escuchamos a nosotros mismos. El aislamiento es sano, la soledad no. Claramente no siempre se puede escoger cuál emoción sentir, pero sus características nos pueden guiar a momentos de paz.

El apartarse de los demás de vez en cuando, permite la práctica de rituales de autoconocimiento y disfrute. Nos da paz mental, emocional y física. Nos permite estar más presentes de nuestro momento y escoger disfrutar de cosas sencillas, como rayos de sol, el aroma a pan y café, música, el sonido de los árboles, el retomar o probar nuevos pasatiempos, sentarnos a discutir sobre nuestros propios pensamientos...el aislamiento es un lujo, un espacio sagrado que nos permite disfrutar y la autopreservación.

Es importante tener espacios para el aislamiento.

Carina Leiva



COLACIONES SALUDABLES PARA LA VUELTA A CLASES

POR VERÓNICA SAMBRA

El regreso a clases es una excelente oportunidad para retomar hábitos que favorezcan la energía, la concentración y el bienestar de niños y adolescentes. **Una colación saludable ayuda a mantener la saciedad entre comidas y aporta nutrientes para el crecimiento y el aprendizaje.**



Una forma sencilla de preparar una colación equilibrada es combinar alimentos de al menos dos grupos, por ejemplo, una fruta con una fuente de proteína o un cereal integral con un lácteo. No es necesario preparar opciones complicadas ni costosas; muchos alimentos tradicionales de las familias latinas son excelentes alternativas.

Cuando el tiempo es limitado, existen opciones listas para llevar disponibles en el super. Busque productos con poca azúcar añadida, bajo contenido de sodio y que aporten fibra o proteína, como puré de manzana sin azúcar añadida, yogur bajo en azúcar, queso tipo string cheese, hummus individual con vegetales, avena instantánea sin azúcar, galletas integrales o barras con menos de 8 gms de azúcar añadida y al menos 3 grms de fibra por porción.

IDEAS DE COLACIONES SALUDABLES	
	Fruta (manzana, pera, plátano, mandarina) con mantequilla de maní.
	Yogur natural con fruta fresca.
	Queso bajo en grasa con uvas, mango o naranja.
	Pepino, zanahoria o jicama con hummus.
	Tortilla de maíz con frijoles.
	Pan integral con aguacate y tomate.

OPCIONES EN SUPERMERCADOS (listas para llevar)	
Frutas y verduras	• Vasitos de fruta sin azúcar añadida. • Zanahorias baby o apio en porciones.
Lácteos	• Yogur natural o griego bajo en azúcar. • Quesos individuales tipo string cheese o mini Babybel®.
Cereales integrales	• Palomitas de maíz naturales. • Galletas integrales o avena sin azúcar añadida.
Proteínas	• Hummus individual con vegetales. • Edamame o garbanzos tostados. • Mantequilla de maní en porciones individuales.
Barras	• Barras con menos de 8 g de azúcar añadida y al menos 3 g de fibra.
Para beber	• Agua. • Leche baja en grasa o bebidas de soya fortificadas sin azúcar añadida.

Para beber, el agua debe ser siempre la primera opción. También pueden incluirse leche baja en grasa o bebidas de soya fortificadas sin azúcar añadida. Se recomienda limitar las bebidas azucaradas, los jugos, las bebidas deportivas y los téis endulzados. Al preparar las colaciones, recuerde lavar las frutas y verduras antes de empacarlas y mantener refrigerados los alimentos perecibles utilizando lonchera térmica con una bolsa de hielo. En niños pequeños, corte las uvas y otros alimentos redondos para disminuir el riesgo de atragantamiento.

Finalmente, **involucrar a los niños en la elección y preparación de sus colaciones puede aumentar la aceptación de alimentos saludables. Planificar las colaciones con anticipación**

facilita mejores elecciones, ayuda a reducir gastos y a que los niños regresen a clases con la energía necesaria para aprender y disfrutar de un nuevo año.

CONSEJOS IMPORTANTES



El agua es la mejor opción. Evite bebidas azucaradas, jugos y téis endulzados.



Priorice la seguridad: lave las frutas y use lonchera térmica con hielo si es necesario.



Involucra a los niños en la elección y preparación de sus colaciones.



Planifique con anticipación para facilitar elecciones saludables y ahorrar tiempo.



AZÚCAR AÑADIDA
Idealmente menos de 8 g por porción.



FIBRA
Al menos 3 g por porción.



PROTEÍNA
Al menos 5 g por porción, cuando sea posible.

Pequeñas elecciones hoy, grandes beneficios mañana.

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!

La adolescencia suele vivirse como una etapa desafiante para muchas familias. **Ese niño o niña que antes nos contaba todo comienza a buscar más independencia, cuestiona nuestras decisiones y parece necesitar menos de nosotros.** Es fácil pensar que nos estamos alejando de ellos. Sin embargo, la neurociencia nos ofrece una mirada esperanzadora: estos cambios forman parte del desarrollo normal del cerebro y representan una oportunidad para construir una nueva forma de relacionarnos con ellos.



Para muchas familias latinas que vivimos en EE.UU., este proceso tiene además un desafío especial. Nuestros hijos crecen siendo un puente entre dos culturas. Aprenden un idioma distinto, incorporan nuevas costumbres y muchas veces se sienten parte de dos mundos al mismo tiempo. **Como madres y padres, nuestro desafío es ayudarlos a conservar sus raíces mientras desarrollan las herramientas, la confianza y la seguridad para desenvolverse en la sociedad donde viven.** La adolescencia es una etapa especialmente importante para la construcción de la identidad, porque el cerebro atraviesa un período de gran reorganización y aprendizaje. Las experiencias, el sentido de pertenencia y las relaciones con los adultos significativos dejan una huella profunda. Por eso, el vínculo con la familia sigue siendo uno de los factores protectores más importantes para su bienestar.

Muchas veces creemos que esta etapa requiere más control, cuando en realidad necesita más conexión. Los adolescentes siguen necesitando límites claros, pero también sentirse escuchados y comprendidos. Una herramienta sencilla, pero muy poderosa, es acercarnos con curiosidad.

En lugar de asumir que sabemos lo que les pasa, podemos preguntar:

"¿Cómo estás viviendo esto?" o "Ayúdame a entender qué necesitas."

O a la hora de la cena, preguntarle su opinión sobre distintas cosas. Cuando reemplazamos las certezas por la curiosidad, disminuye el juicio, aumenta la confianza y se abre un espacio más seguro para conversar.



La adolescencia también transforma a madres y padres. A veces vivimos un pequeño duelo al despedirnos de ese niño que buscaba nuestra mano para todo. Esa nostalgia es normal. Pero esa despedida también nos invita a dar la bienvenida a una nueva versión de nuestros hijos y a una nueva etapa de nuestra relación con ellos, una relación que poco a poco se construye más desde la confianza que desde el control.



Nuestros hijos no necesitan que dejemos de poner límites. **Necesitan que, mientras crecen, nuestros límites sigan caminando de la mano con nuestra curiosidad, nuestra presencia y nuestro amor.** Porque desde la seguridad de sus raíces que les dan identidad y pertenencia, podrán desplegar las alas que les permiten explorar el mundo y descubrir quiénes son.

¿TE GUSTARÍA COMPRENDER MEJOR ESTA ETAPA DEL DESARROLLO Y CONOCER HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA FORTALECER LA RELACIÓN CON TU HIJO O HIJA ADOLESCENTE?

Te invitamos a conocer el estudio Family Check-Up® para familias latinas. Este programa busca apoyar a las familias con hijos adolescentes y actualmente está invitando a participar a familias latinas de Bloomington con hijos entre 11 y 14 años.



La Universidad de Oregón esta reclutando padres/tutores de niños entre las edades de 11-14 para participar en un investigación de telehealth de Apoyo Familiar para familias Latinas.

Este estudio está diseñado para darle herramientas a los padres/tutores para ayudar a sus hijos manejar el estrés, mejorar su bienestar emocional, y mejorar su comportamiento en la escuela y en la casa.

En el estudio Apoyo Familiar:

- Padres/tutores usarán una aplicación diseñada para dar información y recursos sobre crianza durante la secundaria.
- Algunos padres/tutores tendrán la oportunidad de recibir sesiones de entrenamiento individual gratis por teléfono o Zoom.
- Padres/tutores y sus hijos completarán cuestionarios tres veces durante el estudio. Los padres/tutores recibirán hasta \$195 y sus hijos hasta \$45 en tarjetas de regalo como compensación por su participación.
- Padres/tutores seleccionados para una entrevista recibirán una tarjeta de regalo adicional de \$50.

Padres/Tutores necesitan:

- Tener un niño/a entre las edades de 11 a 14 poder leer inglés o español con un nivel de comprensión lectora de al menos segundo grado
- Ser el guardian/tutor legal
- Autoidentificarse como latino/a
- Poder hablar y leer en español con un nivel de comprensión lectora en español de al menos sexto grado
- Residencia principal está en Oregón, Illinois, Minnesota, o Indiana
- Tener un teléfono inteligente
- Disposición a participar en un programa de crianza en línea de 7 semanas
- Permitir que su hijo/a completen encuestas de estudio
- No estar participando en otro estudio de Family Check-Up®



El Instituto de Ciencias de Prevención - Universidad de Oregón

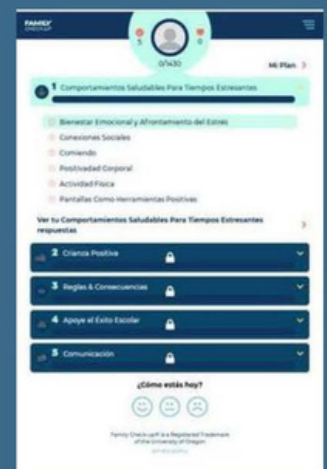
**Mejora tu
relación con
tu hijo**



**Gana hasta
\$240 en
compensación**



**Disponible para
adolescentes
de Indiana**



¿Interesado en participar?

Llame o mande nos un correo electrónico para ver si usted califica!
Teléfono: 971 - 393 - 8157
Correo electrónico:
familiaslatinas@uoregon.edu

POR XIMENA MARTINEZ

El talento y la creatividad de una estudiante de Bloomington han sido reconocidos a nivel nacional. **Gabriela Castillo, estudiante de Bloomington High School South**, obtuvo el **tercer lugar a nivel nacional en el concurso Young Artists and Authors Showcase (YAAS) 2026**, organizado por Sister Cities International.

Gabriela participó inicialmente en la competencia local organizada por el Comité de Ciudades Hermanas Bloomington–Posoltega, donde su trabajo fue seleccionado como ganador del primer lugar. Posteriormente, su obra fue enviada a la competencia nacional, donde fue evaluada junto con trabajos de jóvenes artistas .



Gabriela Castillo y Mayor Thomson

El tema del YAAS 2026 fue **“Voces de Hoy, Visiones del Mañana”**, invitando a estudiantes de entre 12 y 18 años a expresar, a través del arte y la escritura, sus ideas sobre el futuro y el papel de las nuevas generaciones en la construcción de un mundo más conectado y pacífico.

Este reconocimiento representa un logro histórico para Bloomington Sister Cities, ya que es la primera vez que un estudiante de nuestra comunidad obtiene un premio nacional en esta competencia. El Comité de Ciudades Hermanas Bloomington–Posoltega destacó con orgullo el talento de Gabriela y el compromiso de todos los estudiantes que participaron este año. “Nos sentimos muy orgullosos de Gabriela y de todos los jóvenes que compartieron sus voces y creatividad a través del YAAS. Sus trabajos demuestran el poder del arte para conectar comunidades y crear puentes alrededor del mundo”, expresó el Comité.

La comunidad tuvo la oportunidad de conocer los trabajos participantes durante la exhibición del YAAS realizada en mayo en el Atrio del City Hall de Bloomington, donde estudiantes, familias y visitantes pudieron apreciar las obras seleccionadas.



¡Felicitamos a Gabriela Castillo por este importante logro y celebramos el talento de todos los jóvenes artistas y autores de nuestra comunidad!

**“The Pieces for the Future”
oil painting by Gabriela Castillo,
3rd place winner in the 15–18 age
group for this year’s Classic Art
category in the 2026 Young Artists and
Authors Showcase (YAAS)**



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

 **MARCO ACOSTA**
 **Al y la Educación**



¡NUEVOS EPISODIOS!

 **CLAUDIA LARA**
 **Adolescencia**

 **MAYRA ASUNCIÓN Y SONIA MORENO**
 **SCCAP Head Start y Early HeadStart**

 **SABRINA MONTIEL**
 **Crecer entre México y Bloomington**



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**
ALTUS KARATE CLUB
-  **ALICIA PALACIOS**
AGENTE DE SEGUROS
-  **YURIRIA RODRÍGUEZ**
CAMINEMOS CON MARÍA
-  **VERÓNICA SAMBRA**
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE
-  **LILIANA LEÓN**
ALIMENTACIÓN, MIGRACIÓN E IDENTIDAD

**¡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/>



CITY OF
BLOOMINGTON

F I E S T A

Del Gatoño

¡GRATIS!

September / 19 / 2026 12-4 pm
@ Switchyard Park

¡Celebrando más de 20 años!



TORTILLA JACKSON



SOFÍA CRESPO



IU BALLET FOLKLORICO



LOS PABLOS



Representaciones culturales de:

- **ALTIVUS KARATE CLUB**
- **FUNDACIÓN SOCIOCULTURAL BOLIVIANA - DIABLADA BOLIVIANA**
- **ARGENTINA, BOLIVIA, GUATEMALA, MÉXICO, PERÚ, PUERTO RICO, VENEZUELA**

Y MÁS...



FAMILY FRIENDLY / LIVE MUSIC / RESOURCE FAIR / OUTDOORS
CRAFTS & GAMES / DANCES / ZUMBA / FOODTRUCKS



IU Credit Union / IU Cinema / Pizza X
IU Dept of Spanish and Portuguese

Learn more at / Más info en:



latinoprograms@bloomington.in.gov



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



<https://tinyurl.com/fiestadelotono>





September / 19 / 2026 12-4 pm
@ Switchyard Park

Nos acompañan / We welcome

- Area 10 Agency on Aging
 - Altius Karate Club
 - **BOSTON SCIENTIFIC - HOLA ERG**
 - **CFRD Latino Outreach Program**
 - Commission on Hispanic and Latiné Affairs
 - Consulado de México en Indianapolis
 - Cubamistad: Bloomington Sister Cities
 - Latin Tax
 - DolceRosa pastelería
 - El Centro Comunal Latino
 - Exodus Refugee Immigration, Inc.
 - Girl Scouts of Central Indiana / Tropas Latinas
 - Hoosier National Forest
 - **IGLESIA HISPANA Sherwood Oaks**
 - Imperium Solutions
 - IU Department of Environmental and Occupational Health
 - IU Department of Speech, Language & Hearing Sciences
 - IU Health Community Health Services
 - IU Jardín Curativo/Healing Garden
 - IU Nurse Family Partnership
 - Monica Proenza realtor Asesor Financiero
 - Monroe County Democratic Party
 - Posoltega / Sister Cities/ Nicaragua
 - PowerPro Shield Insurance
 - Saint John the Apostle
 - South Bark Salon
 - **SOUTH CENTRAL COMMUNITY ACTION PROGRAM**
 - **United Way of South Central Indiana**
 - Unidos en Salud Unidad de Prevención de Diabetes
 - Waste Reduction District of Monroe County
- y muchas más...!!!!**



IU Credit Union / IU Cinema / IU Department of Spanish and Portuguese / Pizza X

MARIA DEL PILAR PANTALL

Profesional independiente con licencia en seguros

Protección financiera familiar y planificación para la jubilación

Muchas personas creen que la planificación para la jubilación debe comenzar solamente cuando ya están cerca de retirarse. En realidad, comenzar con anticipación puede ofrecer más posibilidades. Sin embargo, no es demasiado tarde cuando una persona ya tiene 65 años. Actualmente, estoy ayudando a personas que han llegado a la edad de jubilación sin tener un plan claro.

Medicare es muy importante cuando una persona llega a los 65 años, pero representa solamente una parte de la jubilación. Las familias también necesitan comprender cómo los gastos médicos pueden afectar sus ingresos del Seguro Social, sus ahorros, cuenta 401(k), 403(b) u otros recursos destinados para el retiro.



Mi objetivo es explicar, con palabras sencillas, que pueden existir alternativas para proteger el capital de una cuenta de retiro frente a pérdidas directas del mercado, mientras se conserva la posibilidad de recibir intereses cuando las condiciones son favorables. Cuando las condiciones son negativas, la cuenta podría no recibir intereses durante ese periodo, pero el valor protegido no disminuye debido a esa caída del mercado. Los términos y la conveniencia de cada opción dependen de la situación particular de cada persona.

Entiendo que miembros de nuestra comunidad han tenido acceso limitado a la educación financiera. Algunas familias pueden tener ingresos modestos, mientras que otras son propietarias de casas, negocios, terrenos o tienen ahorros, pero nunca han recibido información clara sobre cómo prepararse para la jubilación o cómo crear un legado para sus hijos.



La situación migratoria también puede hacer que algunas familias piensen que no tienen opciones. La elegibilidad depende de cada compañía y de la situación individual, pero algunos programas financieros y de seguros pueden aceptar un número ITIN. Mi función es ayudar a las familias a hacer las preguntas correctas y a comprender qué posibilidades pueden estar disponibles, sin presión ni prejuicios.

Mi propósito es educar, escuchar y ayudar a cada familia a comprender los beneficios, las limitaciones, los riesgos y las responsabilidades antes de tomar una decisión. También he creado un programa educativo de 30 días en mi página de Facebook. Cada publicación es breve y está diseñada para ayudar a las familias a reflexionar primero sobre sus decisiones financieras, su jubilación, la protección de su familia, las oportunidades para sus hijos y la estabilidad a largo plazo.

Maria del Pilar Pantall

Servicios bilingües en inglés y español

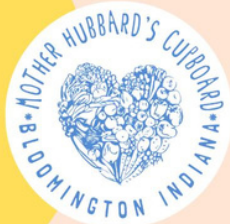
540-855-8223 / mariapantall47@gmail.com



¡OPORTUNIDADES PARA TODOS!



CENA COMUNITARIA
¡Receta Ecuatoriana!



con Ana Cordero de El Centro Comunal Latino

6 DE AGOSTO
6:00 - 7:00 PM

MOTHER HUBBARD'S CUPBOARD

1100 WEST ALLEN STREET,
BLOOMINGTON INDIANA 47403

¡Acompáñanos en Mother Hubbard's Cupboard para disfrutar de un delicioso seco de chanco y más!

¡Ven a conocer el Hub, a comer y a divertirse!

Cupos según orden de llegada



BOYS & GIRLS CLUB OF BLOOMINGTON

2026-2027 INSCRIPCIÓN ABIERTA

FERGUSON CRESTMONT CLUB
1111 W 12th St
Bloomington, IN 47404
(812) 336-6501

LINCOLN STREET CLUB
311 S Lincoln St.
Bloomington, IN 47401
(812) 332-2970

PREGUNTAS?
LLAMA (812) 332-2970
Y PREGUNTA POR
ANDI ALVAREZ

REGÍSTRATE AQUÍ



\$20 MEMBRESÍA AL AÑO

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 3:30-7PM

ACTIVIDADES DURANTE VACACIONES ESCOLARES

PROGRAMA DE TUTORÍA





MARIA DEL PILAR PANTALL
Profesional independiente con licencia en seguros
Protección Familiar • Planificación para la Jubilación • Educación sobre Legado
Educación Primero. Claridad para Cada Familia.

Una guía cercana para familias trabajadoras
Ayudo a familias trabajadoras a comprender opciones de protección, jubilación y legado en un lenguaje sencillo. Mi trabajo comienza escuchando las necesidades de cada familia, explicando beneficios y limitaciones con claridad, y explorando posibles soluciones sin presión.

Orientación independiente
Como profesional independiente, no represento únicamente a una compañía. Exploro opciones disponibles según su presupuesto, edad, salud, metas y estado de residencia.

SERVICIOS Y APOYO EDUCATIVO

- Protección familiar**
Educación sobre seguro de vida y apoyo para gastos finales.
- Protección hipotecaria**
Opciones que pueden ayudar a proteger el hogar y a los seres queridos.
- Planificación para la jubilación**
Educación sobre 401(k), 403(b), IRA y otros recursos para el retiro.
- Opciones de ingreso para el retiro**
Educación sobre anualidades y estrategias que pueden apoyar metas de ingresos para la jubilación.
- Planificación para el futuro de los hijos**
Ideas de protección y planificación a largo plazo para oportunidades futuras.
- Revisión personalizada**
Explicación clara de costos, beneficios, limitaciones y responsabilidades.

¿Tiene preguntas sobre cómo proteger a su familia o prepararse para la jubilación?
Conversemos con calma, claridad y respeto por sus prioridades.
Teléfono: 540-855-8223
Correo: mariapantall47@gmail.com
Atendiendo: IN • MI • TX • VA • NC • FL
Idiomas: English & Español
Escanee para visitar mi página de Facebook.



Facebook:
facebook.com/profile.php?id=6158206060230

Siga mi página de Facebook para educación sobre protección familiar y jubilación.

Solo con fines educativos. La disponibilidad, elegibilidad y características del producto varían según la compañía, el estado y la situación individual. Este volante no proporciona asesoría legal, fiscal ni de inversión. Las garantías dependen de la capacidad de pago de reclamaciones de la compañía aseguradora emisora.

HISPANIC HERITAGE MONTH

CALL FOR SUBMISSIONS

Calling Latinx and Hispanic identifying artists in the Bloomington area to submit works that embody the theme, *Unidos, Somos Mas / Together, We Are More*. Learn more and submit work at bit.ly/HispanicHeritageExhibition.

SUBMISSION DEADLINE 08.02.26

Selected works will be exhibited at FAR from September 15 to 18 with a closing reception, art market and Salsoteca dance party on Friday, September 18 from 5 to 10:30pm.



To submit work, scan QR code or visit
bit.ly/HispanicHeritageExhibition



FAR CENTER FOR CONTEMPORARY ARTS



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