



SEPTEMBER 2026





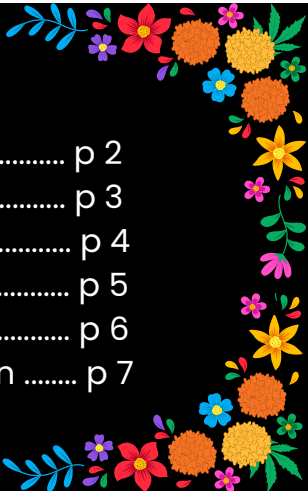
Querida comunidad de Bloomington,

Septiembre es un mes muy especial para nuestra comunidad. Con el inicio del Mes Nacional de la Herencia Hispana, tenemos la oportunidad de reconocer nuestras raíces, celebrar a nuestros países y recordar todo lo que nuestras familias y comunidades aportan a Bloomington.

Este mes queremos hacer una invitación muy especial: ¡nos vemos en **La Fiesta del Otoño!** El sábado **19 de septiembre**, de **12 a 4 pm**, nos reuniremos en **Switchyard Park** para disfrutar del evento gratuito y familiar lleno de música, presentaciones, actividades culturales, recursos comunitarios y oportunidades para compartir con nuestros vecinos.

En esta edición:

Editorial	p 2
El mes de la herencia hispana: a celebrar nuestros países	p 3
Raíces que nos unen, fe que nos sostiene	p 4
Las enfermedades cardiovasculares afectan a millones de personas	p 5
Celebremos nuestra herencia hispana	p 6
El aguacate: un alimento nutritivo para incorporar a nuestra alimentación	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 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 octubre es el 15 de septiembre.



Cada año, del **15 de septiembre al 15 de octubre**, en Estados Unidos se celebra el **Mes de la Herencia Hispana**. Esta celebración comenzó porque varios países latinoamericanos, como **México, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua y Costa Rica**, conmemoran su independencia durante esas fechas. Con el tiempo, esta celebración creció hasta convertirse en un mes completo para reconocer las **aportaciones que la comunidad hispana ha hecho a la historia, la cultura, la economía y la vida diaria del país**.



Para muchas personas, este mes representa mucho más que desfiles, música o comida típica. Para quienes somos hispanos y vivimos en Estados Unidos, es un momento en el que sentimos que nuestras raíces son **vistas, respetadas y valoradas**. Es bonito entrar a una escuela, una biblioteca o una tienda y encontrar banderas de distintos países, escuchar música en español o ver actividades dedicadas a nuestra cultura. Son pequeños detalles que nos hacen sentir **orgullosos de quiénes somos y de dónde venimos**.

Ser hispano significa llevar con nosotros muchas tradiciones que aprendimos en casa. Significa disfrutar la comida preparada por nuestros abuelos, celebrar las fiestas familiares, hablar español con nuestros seres queridos y **transmitir esos valores a las nuevas generaciones**. Aunque vivimos en otro país, nuestras costumbres siguen formando parte de nuestra identidad y nos recuerdan nuestras raíces.

Al mismo tiempo, este mes también ayuda a que otras personas conozcan mejor la **diversidad de la comunidad hispana**. Muchas veces se piensa que todos los hispanos somos iguales, pero en realidad cada país tiene su propia historia, sus tradiciones, su gastronomía y su forma de hablar. Esa diversidad hace que nuestra cultura sea aún más rica e interesante. En las escuelas, por ejemplo, los estudiantes tienen la oportunidad de aprender sobre **personajes hispanos que han hecho grandes aportaciones** en la ciencia, el deporte, el arte, la literatura y muchas otras áreas. Esto inspira a los niños y jóvenes a **sentirse orgullosos de sus orígenes y a creer que ellos también pueden alcanzar sus sueños**.

El **Mes de la Herencia Hispana es una celebración que va más allá de recordar la historia**. Es un tiempo para reconocer el esfuerzo, el trabajo y las contribuciones de millones de personas que, sin olvidar sus raíces, forman parte del crecimiento de Estados Unidos. Para muchos hispanos, este mes significa **sentirse incluidos, representados y orgullosos de su identidad**. Al final, celebrar nuestras raíces también es una forma de construir un futuro donde **todas las culturas sean respetadas y valoradas**.

Raíces que nos unen, fe que nos sostiene.

En este mes celebramos la riqueza de nuestras raíces, las historias que nos formaron y las tradiciones que han pasado de generación en generación. Venimos de distintos países, regiones y familias, pero compartimos recuerdos, valores y experiencias que han dejado una huella profunda en quienes somos.

Nuestra herencia se encuentra en muchas cosas: en el idioma que hablamos, en las comidas que nos reúnen alrededor de la mesa, en las canciones que conocemos desde niños, en los consejos de nuestros padres y abuelos, y en la fe que tantas veces fue sembrada en nosotros por quienes caminaron antes. Honrar nuestras raíces no significa vivir mirando al pasado, sino reconocer con gratitud todo aquello que nos ayudó a llegar hasta aquí. Cada generación recibe un legado, pero también tiene la oportunidad de enriquecerlo y transmitirlo. Con nuestras decisiones, palabras y acciones, también estamos construyendo la historia que otros recordarán mañana.

Como comunidad de fe, celebramos nuestras diferencias y damos gracias porque Dios puede unir historias distintas bajo un mismo propósito. Más allá del lugar donde nacimos o de las costumbres que traemos, encontramos una familia en la que podemos aprender unos de otros, servir juntos y caminar con esperanza.

Que este mes sea una oportunidad para recordar de dónde venimos, agradecer a quienes sembraron antes que nosotros y pensar en lo que estamos dejando para las nuevas generaciones. Que nuestras raíces nos recuerden nuestra historia, que nuestra fe nos sostenga en el presente y que nuestro amor por Dios y por los demás nos impulse a construir un futuro lleno de esperanza.



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

29 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Algunos datos importantes:

Hipertensión arterial: A menudo no presenta síntomas hasta que se produce un infarto 1 de cada 3, muchos de nosotros fallecemos a causa de enfermedades cardíacas 50% de los bebés que nacen con cardiopatías congénitas no se les diagnostican al nacer. Habrá 1 de cada 5 personas que morirán prematuramente a causa de enfermedades cardíacas.

Síntomas:

Presta atención a las señales: muchos de los síntomas de las enfermedades cardiovasculares pasan desapercibidos hasta que es demasiado tarde. Pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, estado físico o estilo de vida. Desde las cardiopatías congénitas en los jóvenes hasta los síntomas que se pasan por alto en las mujeres y en las personas con hipertensión no controlada, se pierden demasiadas vidas porque no se reconocen las señales de alerta.



Soluciones:

Protege tu corazón: la mayoría de las enfermedades cardíacas se pueden prevenir. La mayoría de las muertes por enfermedades cardiovasculares se deben a factores de riesgo que se pueden prevenir o controlar. Con pequeños cambios constantes, las personas pueden mejorar significativamente su salud cardíaca con el tiempo.

La náusea persistente, el cansancio y la indigestión podrían ser señales de un infarto en las mujeres

1. Sube por las escaleras, evita el ascensor. Los pequeños cambios pueden ser significativos.
2. Come más sano. Enfócate en las frutas y las verduras
3. Visita a tu médico. Los chequeos regulares pueden detectar un problema a tiempo.
4. Haz descansos regulares en el trabajo
5. Comprométete a moverte más.



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

Celebremos Nuestra Herencia Hispana

Cada año, el City Hall ofrece un espacio para que la comunidad celebre el Mes de la Herencia Hispana y comparta la riqueza de nuestra cultura. Durante septiembre, una exhibición llena de identidad, memoria, colores y sabores nos recuerda el camino que hemos recorrido y la belleza de ser parte de Latinoamérica.

Bloomington ha visto cómo nuestra presencia ha crecido y cómo nuestra huella ha enriquecido la vida comunitaria. Con cariño nos ha abierto sus puertas a nosotros y a otros inmigrantes, motivo por el cual siempre invito a participar en los programas de la ciudad y en actividades que honran nuestras raíces.

Este año no es la excepción. Durante todo septiembre puedes visitar la exhibición en las instalaciones del City Hall, de lunes a viernes, de 8 a 5 pm. Ven con tu familia, amigos e invita a más personas a conocer estas muestras creadas con amor, inclusión, interculturalidad y el orgullo de pertenecer a esta cultura compartida.

Acércate, apoya, comparte tus opiniones e incluso considera participar en los próximos años, para que juntos sigamos mostrando quiénes somos y mantengamos vivos estos espacios.

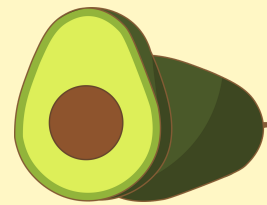
¡Somos Latinoamérica!

Carina Leiva



POR VERÓNICA SAMBRA

El aguacate es **un alimento muy presente en la cocina de muchos países latinoamericanos**. Lo encontramos en preparaciones tan variadas como ensaladas, sándwiches, tostadas y guacamole. Además de su sabor y versatilidad, puede aportar **nutrientes importantes** como parte de una alimentación variada y equilibrada.



Una de sus principales características es su contenido de **grasas saludables como grasas insaturadas**. Aproximadamente un tercio de un aguacate mediano aporta **5 gramos de grasa monoinsaturada y 1 gramo de grasa poliinsaturada**. Reemplazar alimentos ricos en grasas saturadas por fuentes de grasas insaturadas puede contribuir a mantener **niveles saludables de colesterol LDL** y favorecer **la salud cardiovascular**.



El aguacate también es una **buena fuente de fibra**: un tercio de un aguacate mediano contiene aproximadamente 3 gramos. La fibra cumple diferentes funciones en nuestro organismo, entre ellas favorecer la salud digestiva y contribuir a una mayor sensación de saciedad después de comer, por lo que es un buen alimento si queremos disminuir la ansiedad por comer alimentos dulces o salados.

Otro aspecto interesante es su contenido de **carotenoides, como la luteína**. Debido a que los carotenoides son nutrientes solubles en grasa, las grasas presentes de forma natural en el aguacate pueden favorecer su absorción. La luteína es especialmente conocida por su relación con la **salud de los ojos**.

Las investigaciones también están estudiando la posible relación entre el consumo de aguacate y otros aspectos de la salud. Algunos estudios han observado resultados relacionados con la **salud cardiovascular, la saciedad, la función cognitiva (memoria) y la microbiota intestinal**. Sin embargo, todavía se necesita más investigación para comprender mejor estas asociaciones.

¿Cómo podemos incorporarlo?

No existe una única manera de comer de forma saludable. El aguacate puede formar parte de distintas culturas y patrones de alimentación. Podemos agregarlo a una ensalada, combinarlo con huevo y vegetales, preparar guacamole o utilizarlo como acompañamiento de nuestras comidas.

Lo importante es recordar que ningún alimento por sí solo determina nuestra salud. Una alimentación saludable se construye con variedad, equilibrio y alimentos que sean nutritivos, accesibles y que también formen parte de nuestras preferencias y tradiciones.

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!



¡GRATIS!

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

¡Celebrando más de 20 años!



TORTILLA JACKSON



SOFÍA CRESPO



LA SALSOTECA



IU BALLET FOLKLÓRICO



LOS PABLOS



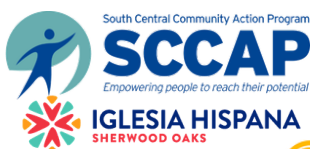
MARIACHI INTL DE B.

Representaciones culturales de:

- ALTIUS KARATE CLUB
- FUNDACIÓN SOCIOCULTURAL BOLIVIANA - DIABLADA BOLIVIANA
- ARGENTINA, BOLIVIA, COLOMBIA, COSTA RICA, EL SALVADOR, ESPAÑA, GUATEMALA, MÉXICO, PERÚ, PUERTO RICO, VENEZUELA



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



IU Credit Union / IU Cinema / Ivy Tech /
IU Department of Spanish and Portuguese
/ Pizza X / Uno Mas Taco Truck

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
- Bloomington Housing Authority
- **BOSTON SCIENTIFIC - HOLA ERG**
- Boys and Girls Club
- **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
- Health Net
- Hoosier Hills Food Bank
- Hoosier National Forest
- **IGLESIA HISPANA Sherwood Oaks**
- Imperium Solutions
- Indiana Dept of Environmental Management
- IU Dept of Environmental and Occupational Health
- IU Dept of Speech, Language & Hearing Sciences
- IU Health Community Health Services
- IU Jardín Curativo/Healing Garden
- IU La Casa
- IU Nurse Family Partnership
- Monica Proenza realtor Asesor Financiero
- Monroe County Democratic Party
- Monroe County Health Department
- Monroe County Sheriff's Office
- Posoltega / Sister Cities/ Nicaragua
- PowerPro Shield Insurance
- Refugee Support Network
- 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 / Ivy Tech /
 Pizza X / Uno Mas Taco Truck**



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



¡NUEVOS EPISODIOS!



MOIRA TWEEDIE Y ESTELA URBINA



La Fiesta del Otoño



MARIA DEL PILAR PANTALL



Agente de Seguros



SAMUEL CASTELÁN



La Fe en Dios



EPISODIOS PASADOS



PANTRY 279

FEEDING OUR COMMUNITY



RAQUEL ANDERSON

DESARROLLO DEL LENGUAJE BILINGUE



CLAUDIA LARA

ADOLESCENCIA Y SALUD MENTAL



SABRINA MONTIEL

CRECER EN MEXICO Y BLOOMINGTON



MAYRA SUNCION Y SONIA MORENO

SCCAP HEAD START Y EARLY HEADSTART



GÉNESIS NAVARRETE

ALTUS KARATE CLUB



MARCO ACOSTA

AI Y EDUCACIÓN



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/>

browncountycoffee@sbcglobal.net

¡OPORTUNIDADES PARA TODOS!



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®



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

UNIVERSITY OF OREGON
El Instituto de Ciencias de Prevención - Universidad de Oregón



FUERZA

**HISPANIC HERITAGE MONTH 2026
EXHIBITION & ARTIST MARKET**

EXHIBITING ARTISTS

- Aby Cortes
- Bryan Castillo
- Dama Mora
- Dulce Jarillo
- Gloria Manzaneros Romero
- Jonathan Michael Castillo
- Liliana Guzmán
- Ricardo Andres
- Simone Cabral Vilaca
- Tatum Hernandez

CLOSING RECEPTION

Artist Market & Dance Party
Friday, September 18 | 5-9:30pm
Music by: Salsoteca
Food for sale by: Pils Party Taco and Midnight Mariposa Bakery
FAR Center for Contemporary Arts
505 W 4th St, Bloomington IN
FREE and open to the public!

ON VIEW
Sept 15 - Sept 18
11am - 5pm



FAR CENTER FOR CONTEMPORARY ARTS



EXERCISE YOUR RIGHT TO VOTE!

If you have **ANY** Questions, Comments or Concerns
Contact Election Central.
812-349-2690
election@co.monroe.in.us

All Monroe County polling locations are safe places and ADA compliant.



SAFE ZONE

EVERY VOTE COUNTS

Register to Vote or Check Your Registration:



<https://www.in.gov/counties/monroe/>

Check Your Election Day Polling Location:



Monroe County Election Central
501 N. Morton St.
Bloomington, IN 47404

Indiana Family Employment Awareness Training

Presentado por:
INDIANA INSTITUTE ON DISABILITY AND COMMUNITY CENTER ON COMMUNITY LIVING AND CAREERS

En asociación con:
Anthem

El Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras (CCLC) y Anthem están ofreciendo seis **Talleres de Concienciación Familiar sobre el Empleo (FEAT)** de forma gratuita a los participantes. Únase a nosotros durante seis días de sesiones de capacitación gratuitas sobre recursos locales, estatales y federales que apoyan a los jóvenes adultos con discapacidades que desean trabajar en sus comunidades. Las familias, los estudiantes en edad de transición, los jóvenes adultos con discapacidades, y los profesionales que los apoyan son bienvenidos a asistir

ADemás:

- Tiempo para establecer contactos con familias, empleados, empresarios y recursos comunitarios.
- La oportunidad de conocer a personas con discapacidades que tienen un empleo exitoso.
- La oportunidad de conocer a personas que ofrecen servicios para ayudarte a prepararte, encontrar y mantener un trabajo.

No es necesario que se registre.

Usa el siguiente enlace para unirse a la reunión de Zoom. go.iu.edu/8r90

Todas las sesiones virtuales se llevarán a cabo de 6 p.m. a 8 p.m. ET.

- Jueves 17 de septiembre: Un Nuevo Camino - Altas Expectativas para el Empleo
- Jueves 24 de septiembre: Posibilidades Individuales de Empleo
- Jueves día primero de octubre: Apoyo para Empleadores y Empleados
- Jueves 8 de octubre: Mantener los Recursos de Empleo y Medicaid
- Jueves 15 de octubre: Beneficios
- Jueves 22 de octubre: Presentadores de Agencias Locales y Estatales

Conéctate con nosotros en las redes sociales

- Center on Community Living and Careers
- CCLCIU
- Center on Community Living and Careers
- [cclciu.bsky.social](https://twitter.com/cclciu.bsky.social)

Usa el código QR enlace para unirse a la reunión de Zoom.





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