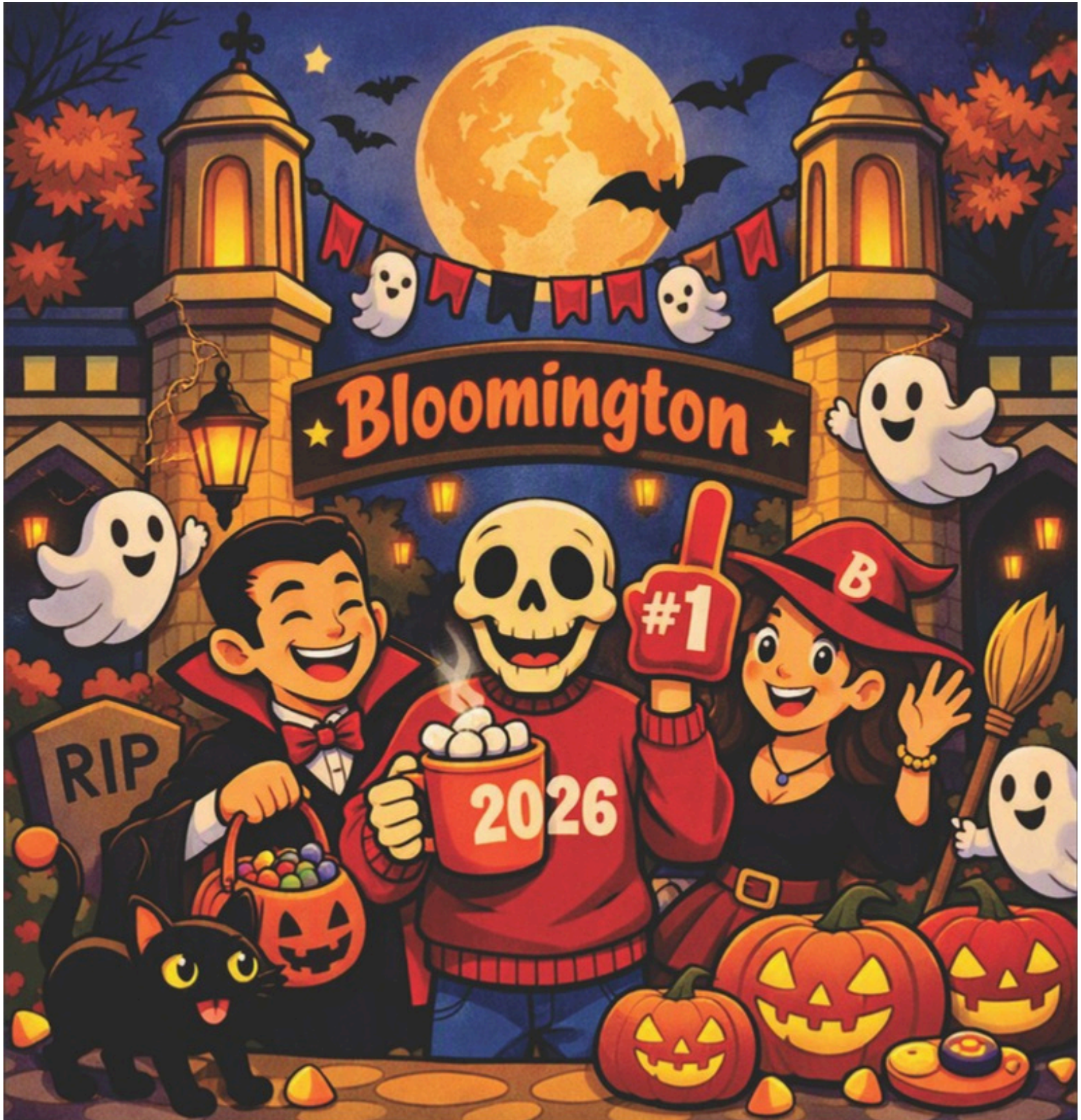




CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

OCTOBER 2026





Querida comunidad de Bloomington,

Querida comunidad, queremos comenzar esta edición con un enorme ¡gracias! a todas las personas que nos acompañaron en **La Fiesta del Otoño 2026**. su apoyo nos recuerda que Unidos, Somos Más. En esta edición de Boletín Comunitario encontrarán temas para disfrutar y aprender durante esta temporada, desde la ciencia y las actividades del otoño hasta la importancia de la bondad, lo que llevamos con nosotros a lo largo de la vida, información sobre el Día Mundial del Accidente Cerebrovascular y consejos sobre los alimentos fermentados y nuestra microbiota intestinal. Esperamos que disfruten esta edición y, como siempre, que encuentren en ella información útil para ustedes y sus familias.

En esta edición:

Editorial	p 2
El otoño: ciencia y actividades para disfrutarlo	p 3
Huellas de la bondad	p 4
Día mundial del accidente cerebrovascular: 28 de octubre	p 5
Lo que llevamos con nosotros	p 6
Alimentos fermentados: pequeños aliados para nuestra microbiota intestinal ...	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 noviembre es el 15 de octubre.



El otoño es una de las estaciones del año más bonitas y especiales. Durante esta época, el clima comienza a ser más fresco, los días se hacen un poco más cortos y los árboles cambian completamente de apariencia. Las hojas verdes empiezan a convertirse en tonos amarillos, naranjas, rojos y cafés, hasta que finalmente caen al suelo. Pero, ¿por qué sucede todo esto?

¿Por qué cambian de color y se caen las hojas?

Durante la primavera y el verano, las hojas de los árboles tienen un pigmento llamado clorofila, que les da su color verde. La clorofila también ayuda a las plantas a realizar la fotosíntesis, un proceso mediante el cual utilizan la luz del sol para producir energía.



Cuando llega el otoño, los días tienen menos horas de luz y las temperaturas comienzan a bajar. Debido a estos cambios, los árboles producen menos clorofila. Al desaparecer poco a poco el color verde, comienzan a hacerse visibles otros pigmentos que ya estaban presentes en las hojas. Por eso podemos ver colores como amarillo, naranja y rojo. Los colores también dependen del tipo de árbol y de las condiciones del clima. Algunos árboles producen hojas amarillas muy brillantes, mientras que otros pueden tener tonos rojos, naranjas o incluso morados. Por eso, un parque puede parecer una enorme pintura llena de diferentes colores.

Después del cambio de color, muchos árboles dejan caer sus hojas para protegerse durante los meses fríos. Mantener las hojas requiere agua y energía, así que el árbol reduce esta actividad y deja caer las hojas para conservar recursos y prepararse para el invierno.

Actividades para hacer en otoño

- El otoño es una excelente época para realizar **actividades al aire libre** y disfrutar de la naturaleza. Una de las actividades más sencillas es caminar por un parque y observar los diferentes colores de los árboles. Incluso se puede hacer una pequeña colección de fotografías para comparar los colores de las hojas.
- Otra actividad muy divertida es visitar un **pumpkin patch** para escoger y recolectar calabazas. Además de elegir una calabaza para decorar, estos lugares suelen ser una buena oportunidad para pasar tiempo en familia y disfrutar del ambiente de otoño.
- También podemos **recolectar algunas hojas** que hayan caído al suelo y utilizarlas para hacer **manualidades**. Por ejemplo, podemos acomodarlas en un papel o cartón y crear un cuadro con diferentes formas y colores. También se pueden utilizar para hacer separadores de libros, coronas decorativas o collages.
- Otra buena idea es preparar alguna **comida típica de la temporada**, como pan de calabaza, y disfrutarla con una bebida caliente.

El otoño es mucho más que una estación en la que las hojas cambian de color. Es un fenómeno natural que podemos aprender a comprender y, al mismo tiempo, **una oportunidad para salir, crear, observar y disfrutar** de los pequeños detalles que nos ofrece la naturaleza.

Huellas de la bondad

Vivimos rodeados de personas cuyas historias no conocemos por completo. El vecino que encontramos al salir de casa, la persona que nos atiende en una tienda, un compañero de trabajo o incluso alguien de nuestra propia familia puede estar enfrentando algo que nunca ha expresado.

Por eso, nunca debemos subestimar el valor de un gesto sencillo. Una palabra amable, unos minutos para escuchar, un poco de paciencia, una llamada inesperada o una mano extendida pueden parecer cosas pequeñas, pero para alguien pueden llegar justamente en el momento en que más las necesita.

La bondad no requiere grandes recursos ni acciones extraordinarias.

Muchas veces comienza simplemente prestando atención. Es solamente decidir mirar a las personas con compasión y tratar a otros con dignidad.

Jesús nos enseñó a amar a nuestro prójimo, y ese amor se hace visible en la manera en que tratamos a quienes nos rodean. Expresamos lo que somos a través de nuestras palabras, nuestras acciones y la disposición de nuestro corazón para servir a los demás.

Quizás no podamos resolver todos los problemas de alguien, pero sí podemos hacer que una persona se sienta escuchada, acompañada y valorada. Nunca sabemos hasta dónde puede llegar el efecto de una pequeña muestra de bondad.

Este mes procuremos dejar a cada persona un poco mejor de como la encontramos. Que nuestras palabras traigan ánimo, nuestras acciones reflejen compasión y que, por medio de nosotros, otros puedan experimentar el amor de Dios.



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



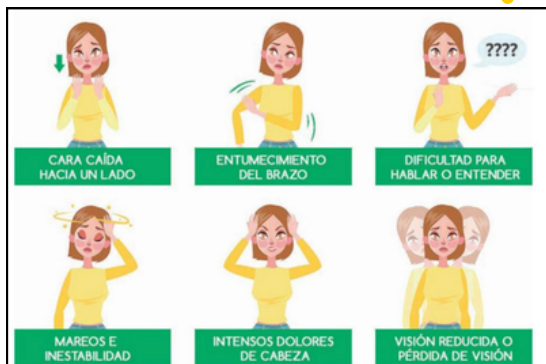
IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

EL RIESGO DE ACCIDENTE CEREBROVASCULAR AUMENTA CON LA EDAD, PERO LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES PUEDEN—Y, DE HECHO—OCURREN A CUALQUIER EDAD.

Algunos datos importantes:

En Estados Unidos, en 2022, 1 de cada 6 muertes por enfermedades cardiovasculares (17,5%) fue causada por un accidente cerebrovascular, y alrededor del 87% de estos eventos son de tipo isquémico, caracterizados por la obstrucción del flujo sanguíneo hacia el cerebro. Cada 40 segundos una persona sufre un accidente cerebrovascular, y cada 3 minutos y 14 segundos alguien muere por esta causa, que además constituye una de las principales razones de discapacidad grave a largo plazo.

**¡ACTÚA RÁPIDO!
LLAMA AL 9-1-1 DE
INMEDIATO SI TÚ O ALGUIEN
MÁS PRESENTA ALGUNO DE
ESTOS SÍNTOMAS.**



Síntomas:

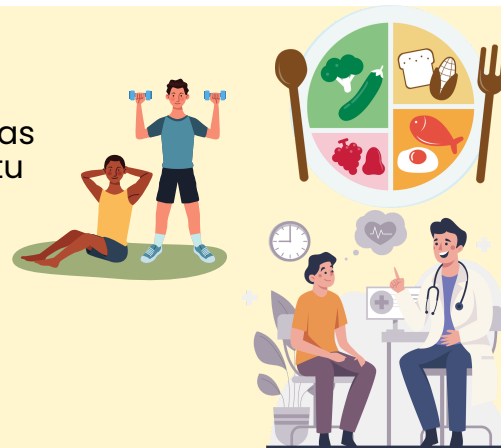
Conocer los signos y síntomas de un derrame cerebral, nos permite actuar rápido y quizás salvar una vida, que puede ser la nuestra. Los síntomas pueden variar entre hombres y mujeres. Sin embargo, algunos de los síntomas más comunes que pueden presentarse tanto en hombres como en mujeres incluyen:

- Problemas repentinos para caminar o para ver.
- Mareos, pérdida del equilibrio o falta de coordinación.
- Entumecimiento o debilidad repentina en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina.
- Problemas para hablar o dificultad para comprender el lenguaje.
- Dolor de cabeza intenso y repentino sin causa conocida.

Soluciones:

Muchas veces es posible prevenir un accidente cerebrovascular adoptando hábitos saludables, ya que las decisiones de estilo de vida pueden aumentar o reducir tu riesgo.

1. Elige alimentos y bebidas saludables.
2. Haz actividad física regularmente.
3. Checa tu colesterol.
4. Toma tu medicina. sigue cuidadosamente las instrucciones de tu médico, nunca dejes de
5. tomar tu medicina sin consultarlo con tu doctor.



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

Lo que llevamos con nosotros



Este año, varios miembros de la comunidad aportaron parte de su trayectoria como inmigrantes, juntos logramos una representación cargada de muchas emociones y de recuerdos. Entre diferentes textiles de nuestros países, diferentes tamaños, formas y materiales de bultos, mochilas, maletas, salveques, bolsas y detalles, todos nos unimos en experiencias compartidas.

Representamos un poco a quienes no están y a quienes forman parte de esta comunidad en Bloomington. A todos los que participaron, muchísimas gracias por permitir una vez más que esta vitrina sea testigo de nuestra cultura y de nuestra historia.

El equipaje se convierte en un vehículo de historias, objetos, nostalgia, incertidumbre, desprendimiento, aventura, peligro, esperanza, cultura e identidad que representan los múltiples caminos que recorren los inmigrantes.

Imagine cada maleta como un pequeño mundo, con múltiples capas...que, como cada persona, habla por sí misma. Se evoca movimiento, desgaste, resistencia, silencio, espera....porque, como inmigrantes, se lleva más en el corazón que en el equipaje.

Carina Leiva

POR VERÓNICA SAMBRA

¿Sabías que en nuestro intestino viven billones de microorganismos? Esta comunidad, conocida como **microbiota intestinal**, participa en funciones importantes como la digestión y mantiene una relación estrecha con nuestra salud. Lo que comemos puede influir en ella, y los alimentos fermentados son una opción interesante para incorporar variedad a nuestra alimentación.

La fermentación es un proceso que se ha utilizado durante miles de años para preparar y conservar alimentos. Durante este proceso, microorganismos como bacterias y levaduras transforman algunos componentes de los alimentos y pueden producir diferentes sustancias, como ácidos orgánicos y otros compuestos bioactivos.

Entre los alimentos fermentados más conocidos encontramos el **yogur, kéfir, chucrut, kimchi y algunos vegetales fermentados**. Sin embargo, es importante recordar que **no todos los alimentos fermentados contienen probióticos**. Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se consumen en cantidades adecuadas, pueden proporcionar beneficios para la salud. Al comprar estos productos, podemos revisar la etiqueta y buscar expresiones como **“cultivos vivos y activos”** o **“naturalmente fermentado”**. Por ejemplo, algunos vegetales encurtidos se preparan solamente con vinagre y no mediante fermentación natural, por lo que pueden no contener microorganismos vivos.

Alimentos fermentados

Sabor, tradición y bienestar para tu microbiota intestinal

Los alimentos **fermentados** contienen **microorganismos** que pueden apoyar la **salud intestinal**. Aquí tienes algunos ejemplos y sus porciones recomendadas:

Yogur
(con cultivos vivos)



1 taza
(170–200 g)
al día

Kéfir



1 taza
(170–200 ml)
al día

Chucrut
(col fermentada)



¼ – ½ taza
(25–50 g)
al día

Kimchi



¼ – ½ taza
(25–50 g)
al día

Vegetales fermentados
(pepinos, zanahorias, etc.)



¼ – ½ taza
(25–50 g)
al día

Miso
(pasta de soja fermentada)



1–2 cucharaditas
(5–10 g)
al día

Tempeh
(soja fermentada)



½ taza
(75–100 g)
al día

Consejos útiles:

- ✓ Busca en la etiqueta frases como “cultivos vivos y activos” o “naturalmente fermentado”.
- ✓ Empieza con pequeñas cantidades y aumenta poco a poco.
- ✓ Elige productos con pocos azúcares añadidos y bajo contenido de sodio.

Recuerda:

- No todos los alimentos fermentados contienen microorganismos vivos.
- Incluir una variedad de alimentos en tu dieta es clave para una microbiota intestinal diversa y saludable.
- Si tienes condiciones de salud específicas, consulta con un profesional de la salud o nutrición.

Tu salud también se cultiva en tu plato

Disfruta los alimentos fermentados como parte de una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

¿Qué nos dice la investigación? Una revisión sistemática reciente que reunió 25 estudios con más de 4,300 participantes encontró que el consumo de alimentos fermentados se relacionó con mejoras en algunos indicadores de bienestar gastrointestinal, como la frecuencia de las deposiciones, la consistencia de las heces, el tránsito intestinal y ciertos síntomas digestivos. Sin embargo, los investigadores también señalaron que la certeza de la evidencia fue variable y, en su mayoría, baja. Por ello, estos alimentos pueden formar parte de una alimentación saludable, pero no deben considerarse una solución o tratamiento por sí solos.

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!

Alcaldesa Kerry Thomson

OCTUBRE 2026 Boletín 275* 7



Del Otoño

Thank You for making La Fiesta del Otoño 2026 so special!

More than 800 people came together at Switchyard Park for our 21st La Fiesta del Otoño, celebrating the cultures, traditions, and connections that make our community so vibrant.

Our **Fiesta de los Países**, celebrated for the first time, brought together 8 countries: **Bolivia, Colombia, Costa Rica, Guatemala, Mexico, Peru, Spain, and Venezuela.**

We were proud to welcome **more than 50 community organizations and partners**, along with an incredible afternoon of music and dance, including **four live musical performances** by **La Salsoteca, Los Pablos, Mariachi Internacional de Bloomington, and Tortilla Jackson**, and **three dance performances** by **Ballet Folklórico IU, Sofía Crespo, and Sociedad Cultural Boliviana**. The celebration also featured a **free Zumba class** and a special demonstration by **Altius Karate Club**, adding even more energy and fun to the afternoon! A heartfelt thank you to our **11 sponsors**, volunteers, City staff, and everyone who helped make this celebration possible.

Most of all, thank you to everyone who came out to celebrate with us. After 21 years, La Fiesta del Otoño continues to grow because of you. ¡Mil gracias!
Unidos, Somos Más — Together, We Are More!



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

CITY OF
BLOOMINGTON

FESTIVAL
Del Otonño





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



¡NUEVOS EPISODIOS!



SOFIA CRESPO

CLASES DE FLAMENCO PARA NIÑOS Y ADULTOS



XIMENA MARTINEZ

LA FIESTA DEL OTOÑO



EPISODIOS PASADOS



PANTRY 279

FEEDING OUR COMMUNITY



RAQUEL ANDERSON

DESARROLLO DEL LENGUAJE BILINGUE



CLAUDIA LARA

ADOLESCENCIA Y SALUD MENTAL



MARIA DEL PILAR PANTALL

AGENTE DE SEGUROS



VERÓNICA SAMBRA

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



GÉNESIS NAVARRETE

ALTUS KARATE CLUB



MARCO ACOSTA

AI Y EDUCACIÓN



YURIRIA RODRÍGUEZ

CAMINEMOS CON MARÍA



SAMUEL CASTELÁN

IGLESIA LANDMARK



MOIRA TWEEDIE Y ESTELA URBINA

LA FIESTA DEL OTOÑO

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



<https://bloomington.in.gov/latino>
<https://www.facebook.com/HolaBloomington/>
browncountycoffee@sbcglobal.net

¡OPORTUNIDADES PARA NIÑOS!

FLAMENCO FUN FOR KIDS!



NO PRIOR EXPERIENCE NEEDED!

Just bring your best energy and have fun!



sofiacrespodance@gmail.com

QUESTIONS?

CONTACT:

(812) 391-6753



@sofiacrespodance



\$15

TUTORÍA ESCOLAR

¡GRATUITO!

¿Les gustaría tener ayuda para sus hijos con sus tareas escolares?

- Para grados 1 a 12
- Para todas las materias
- Lunes a miércoles de 4:30 pm-6:30 pm



Vengan a la Biblioteca Pública de el Condado de Monroe en el segundo piso

Información de contacto:

El Centro Comunal Latino

303 E Kirkwood Ave.

Bloomington, IN 47408

tutoringelcentrocomunal@gmail.com

Telefono: (812)-355-7513 Móvil: (812)-517-3464



Introducción a la escritura de guiones

con Brennen Edwards

Miércoles, 5:30pm-7pm, Oct 28 - Nov 18

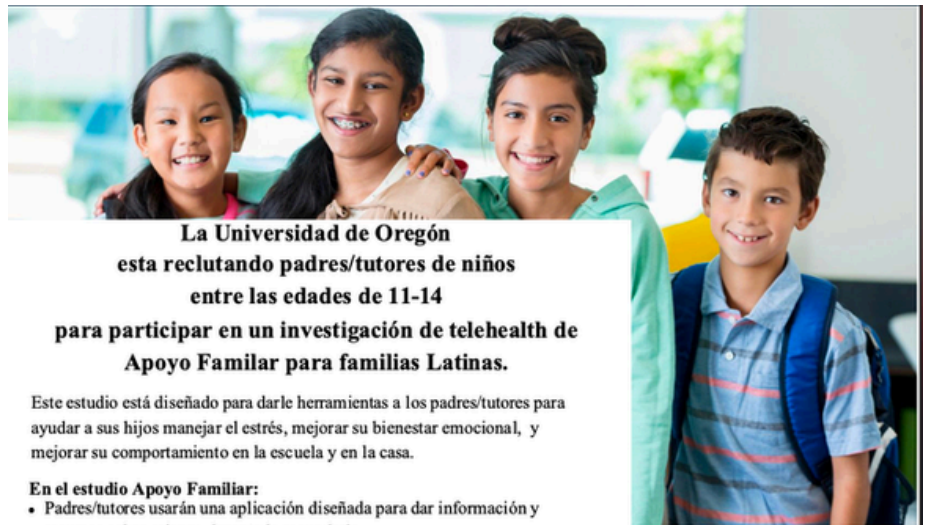
@ Ivy Tech Bloomington | Grados 9-12

- Explora tu proceso creativo y tu estilo de escritura
- Perfecciona tu técnica en la estructura de la trama, el desarrollo de personajes, el diálogo y la técnica de «mostrar en lugar de contar»
- Aprende los fundamentos del uso de software de guionismo
- Escribe un guion breve completo
- Participa en lecturas dramatizadas y talleres de escritura



THE CENTER FOR
LIFELONG LEARNING
Ivy Tech Youth Programs

**DETALLES Y
REGISTRO @
IVYTECH.EDU/CLL**



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.

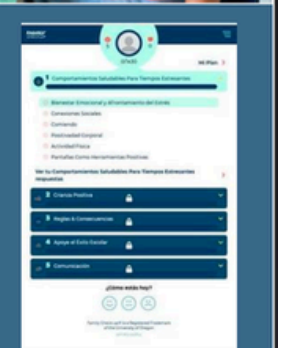
Padres/Tutores necesitan:

- 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®



UNIVERSITY OF
OREGON

El Instituto de Ciencias de Prevención - Universidad de Oregón



¿Interesado en participar?

Llame o mande nos un correo electrónico para

ver si usted califica!

Telefono: 971 - 393 - 8157

Correo electrónico:

familiaslatinas@uoregon.edu

¡OPORTUNIDADES PARA ADULTOS!



¡EJERZA SU DERECHO AL VOTO!

Si tiene **ALGUNA** Pregunta, Comentario o Inquietud, Comuníquese con el Centro Electoral. 812-349-2690. election@co.monroe.in.us

Todos los lugares de votación del Condado de Monroe son lugares seguros y cumplen con la ADA.



ZONA SEGURA



¡CADA VOTO CUENTA!

Regístrese para votar o verifique su registro:  <https://www.in.gov/counties/monroe/>

VOTE

Regístrese para votar o verifique su registro: 

Centro Electoral del Condado de Monroe  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

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




ULTIMATE BEGINNER Flamenco

by **SOFIA CRESPO**

 **ADULTS**

 **ALL LEVELS WELCOME**
No previous flamenco experience needed!

\$15

Questions? Contact:

 sofiacrespodance@gmail.com
 (812) 391-6753
 @sofiacrespodance



ORQUESTA MUSICAL SONORA KÑABRAVA

EN VIVO

 **SWITCHYARD PARK, BLOOMINGTON, INDIANA**

 **9 DE OCTUBRE** |  **6:00 P.M. - 8:00 P.M.**

¡EVENTO GRATIS!

PARA TODA LA FAMILIA

Ven a disfrutar de una noche llena de música, baile y alegría.



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