



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

ABRIL 2025

**Abril
22**

**Día internacional de la
Tierra**

**20
25**





Querida comunidad Latina de Bloomington,

Empezamos el mes abril con temperaturas más cálidas. Aprovechemos esta bella temporada de renovación para tomar acción. El mundo que nos rodea florece con nuevas posibilidades, y es el momento perfecto para trazar nuevos comienzos, establecer metas significativas y renovar nuestros esfuerzos.

Abril también es un mes de concientización y defensa. Desde el Día de la Tierra hasta diversas iniciativas comunitarias, es una oportunidad para reflexionar sobre cómo podemos contribuir a un futuro mejor y más sostenible. Ya sea haciendo pequeños cambios en nuestro estilo de vida, participando en servicio comunitario o simplemente tomándonos un momento para apreciar la belleza de la naturaleza.

En esta edición, les traemos artículos de utilidad, historias inspiradoras y oportunidades para aprovechar al máximo esta cálida temporada. Caminemos con entusiasmo y compromiso a un cambio positivo.

¡Les deseamos un mes lleno de crecimiento e inspiración!

En esta edición:

Editorial p 2

Día Mundial de la Tierra p 3

Cuando todo parece perdido: cómo la Pascua me enseña a esperar lo imposible p 4

Día Mundial de la Salud 2025..... p 5

Protege Nuestro Planeta p 6

Fibra: El Escudo Natural Contra el Cáncer y Otras Enfermedades..... p 7

Reinventarse en Nuevos Horizontes p 8

La Escuelita p 9

Boletín Comunitario es una publicación en español del Departamento de Recursos para la Familia y la Comunidad de la Ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano-hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. *Los artículos de opinión que se incluyen en el Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir con información, por favor comuníquese con nosotros.

Editora: Ximena Martínez Ruiz
ximena.martinez@bloomington.in.gov
Tel. 812-349-3860
City Hall Building
401 N. Morton Street
Bloomington, IN 47404

Directora: Shatoyia Moss
Diseño: Estela Urbina
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros voluntarios.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de mayo es el 15 de abril.



El Día Internacional de la Tierra, celebrado cada 22 de abril, es una llamada global a la acción, un recordatorio de la fragilidad de nuestro planeta y de la urgente necesidad de protegerlo. Más que una simple fecha en el calendario, es un momento para reflexionar sobre nuestra relación con la naturaleza y para renovar nuestro compromiso con la sostenibilidad.



En un mundo cada vez más industrializado y consumista, la Tierra enfrenta desafíos sin precedentes. El cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la contaminación del aire y del agua, la deforestación y la sobreexplotación de los recursos naturales son solo algunos de los problemas que amenazan la salud de nuestro planeta y, por ende, nuestro propio bienestar.

La conciencia ambiental es la clave para revertir esta situación. Debemos comprender que somos parte integral de un ecosistema complejo y que nuestras acciones tienen un impacto directo en el medio ambiente. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de adoptar hábitos más sostenibles en nuestra vida diaria, desde reducir el consumo de energía y agua hasta reciclar y reutilizar materiales.

La educación ambiental juega un papel fundamental en la formación de ciudadanos conscientes y responsables. Es necesario que las escuelas y universidades incorporen en sus programas educativos contenidos relacionados con el medio ambiente, para que las nuevas generaciones comprendan la importancia de proteger nuestro planeta y adquieran las herramientas necesarias para hacerlo.

Además de las acciones individuales, es fundamental que los gobiernos y las empresas asuman su responsabilidad en la protección del medio ambiente. Los gobiernos deben implementar políticas públicas que fomenten la sostenibilidad y sancionen las prácticas contaminantes, mientras que las empresas deben adoptar modelos de producción más limpios y eficientes.

El Día de la Tierra es una oportunidad para unirnos como sociedad y trabajar juntos por un futuro más sostenible. Es un llamado a la acción para que cada uno de nosotros haga su parte en la protección de nuestro planeta, el único hogar que tenemos. Recordemos que la Tierra no nos pertenece, sino que nosotros pertenecemos a ella, y que nuestro deber es cuidarla y preservarla para las futuras generaciones.



CUANDO TODO PARECE PERDIDO: CÓMO LA PASCUA ME ENSEÑA A ESPERAR LO IMPOSIBLE

POR SERGIO LEMA



Cuando pensamos en la historia de la Pascua a veces puede quedar como un conocimiento teológico o simplemente bíblico, pero la historia no solo nos habla de la cruz del viernes ni del milagro del domingo, también nos recuerda ese silencioso y oscuro sábado intermedio, el día en que todo parecía perdido.

Ese día, los discípulos estaban desorientados, temerosos y desilusionados. Su esperanza había sido clavada en una cruz y enterrada en una tumba. Jesús, en quien habían creído y por quien lo habían dejado todo, ahora yacía sin vida. No entendían lo que estaba ocurriendo. Era el día del silencio, el día donde se hacía difícil escuchar la voz de Dios, un momento en el que parecía que nada tenía sentido y que todo se había perdido. Y, sin embargo, ese silencioso y angustiante sábado fue parte del plan.

La Pascua nos enseña a esperar cuando no vemos salida y todo parece perdido. La pascua nos habla del Dios que obra en lo oculto, que obra en el silencio, el que no se detiene aunque el cielo esté nublado y la tumba sellada. Nos recuerda que la ausencia aparente de Dios no significa que Él haya dejado de actuar. Mientras los discípulos lloraban, Dios estaba preparando la resurrección.

Todos pasamos por nuestros “sábados”. Esos momentos en los que nos preguntamos si vamos en el camino correcto pero no hay respuesta, esos días que recibimos malas noticias y no entendemos el propósito. En los días que todo lo que alguna vez nos dio seguridad parece haber muerto. En esos días oscuros, la historia de la Pascua nos susurra una verdad poderosa: Dios no ha terminado.

La fe no solo se trata de celebrar los milagros, sino también de esperar con esperanza cuando todavía no han llegado. Se trata de confiar, incluso cuando el panorama es incierto. Esto me recuerda a Abraham, quien “esperó contra esperanza”. Esa es la fe pascual, la fe que aguarda el domingo, pero que sigue confiando incluso cuando el sábado es largo.

La resurrección de Jesús nos asegura que la muerte no tiene la última palabra, ni en nuestro mundo ni en nuestra vida. Nos recuerda que por más oscuro que se torne el presente, hay un futuro que Dios ya ha escrito con luz. La Pascua es la prueba de que Dios transforma lo que parece una derrota en una victoria.

Es posible que hoy sientes que estás en un tiempo de silencio, confusión o pérdida, y déjame decirte que no estás solo. Muchos héroes de la fe pasaron por allí, así como muchos de nosotros, y hoy queremos estar aquí para ti, tanto estos personajes como los que hemos vivido estas experiencias sabemos que el Dios del viernes y del sábado... es también el Dios del domingo. Y ese Dios, que resucitó a Jesús, que es capaz de dar vida a lo que hoy crees perdido, puede restaurar, sanar, abrir caminos donde no los hay. Abre las puertas de tu corazón acércate, espera y confía. Que la historia aún no ha terminado.

REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS 11AM – EN ESPAÑOL

Reuniones de Oración / Estudios bíblicos / Consejerías

¿Te gustaría aprender sobre el tema? Contacta a Sergio Lema al (812)3253488

o Norma Landgraaff al (317) 6549391 – Facebook @IglesiaHispanaSO

2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS



En el Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de 2025, arrancará **una campaña de un año de duración sobre la salud de la madre y el recién nacido**. En la campaña, titulada “Comienzos saludables, futuros esperanzadores”, se exhortará a los gobiernos y a la comunidad de la salud a intensificar los esfuerzos para poner fin a las muertes prevenibles de madres y recién nacidos, y a dar prioridad a la salud y el bienestar de las mujeres a largo plazo.

Según las estimaciones actuales, cada año pierden la vida trágicamente cerca de **300 000 mujeres durante el embarazo o el parto, más de dos millones de recién nacidos fallecen en su primer mes de vida y alrededor de dos millones más nacen muertos**. Estas cifras equivalen aproximadamente a una muerte prevenible cada siete segundos.

Si las tendencias actuales se mantienen, cuatro de cada cinco países seguirán estando lejos de alcanzar las metas de mejora de la supervivencia materna de aquí a 2030, y uno de cada tres no logrará las metas relativas a la reducción de la mortalidad neonatal. Se trata de unas cifras alarmantes.

Escuchar a las mujeres y apoyar a las familias

Las mujeres y las familias, donde quiera que estén, necesitan una atención de alta calidad que las apoye física y emocionalmente, antes, durante y después del parto.



Los sistemas de salud deben evolucionar para gestionar los numerosos problemas de salud que inciden en la salud de la madre y el recién nacido. No se trata solamente de complicaciones obstétricas directas, también se incluyen las afecciones de salud mental, las enfermedades no transmisibles y la planificación familiar.



El Día de la Tierra, celebrado cada 22 de abril, es **una fecha que nos invita a reflexionar sobre el impacto de nuestras acciones en el medio ambiente y a tomar medidas para proteger nuestro planeta**. Desde su inicio en 1970, este día ha crecido hasta convertirse en un movimiento global que busca generar conciencia sobre la crisis climática, la contaminación, la deforestación y otros problemas ambientales urgentes. La importancia de esta fecha radica en la necesidad de **reconocer que el bienestar del planeta está directamente relacionado con nuestra propia calidad de vida**. Dependemos de la naturaleza para obtener aire limpio, agua potable y alimentos saludables, pero la actividad humana ha puesto en riesgo estos recursos esenciales.

El **cambio climático** es uno de los desafíos ambientales más graves que enfrentamos. Las temperaturas globales han aumentado debido a la quema excesiva de combustibles fósiles, lo que ha provocado fenómenos climáticos extremos, incendios forestales, huracanes y el derretimiento de los glaciares. Además, la contaminación del plástico ha alcanzado niveles alarmantes, con toneladas de desechos acumulándose en los océanos y afectando la vida marina. **La deforestación, impulsada por la expansión agrícola y la explotación de recursos naturales**, ha destruido hábitats esenciales y ha contribuido a la pérdida de biodiversidad. Estos problemas no solo afectan a la fauna y la flora, sino que también tienen **un impacto directo en las comunidades humanas**, especialmente en aquellas más vulnerables que dependen de los ecosistemas naturales para su subsistencia.



A pesar de la magnitud de estos desafíos, **cada persona puede contribuir a la protección del planeta** con acciones cotidianas. Reducir, reutilizar y reciclar es una de las estrategias más efectivas para disminuir la cantidad de desechos que terminan en vertederos y océanos. **Ahorrar energía y agua, usando bombillas de bajo consumo, apagando los aparatos electrónicos cuando no se utilicen y reduciendo el tiempo en la ducha**, ayuda a conservar recursos naturales esenciales. Optar por medios de transporte sostenibles, como **caminar, usar la bicicleta o el transporte público**, contribuye a reducir la emisión de gases de efecto invernadero que aceleran el calentamiento global. Asimismo, plantar árboles y proteger áreas verdes no solo mejora la calidad del aire, sino que también ayuda a mitigar los efectos del cambio climático.



Otra forma importante de contribuir es a través de un **consumo responsable**. Elegir productos locales y ecológicos, **reducir el desperdicio de alimentos y disminuir el consumo de productos de origen animal puede reducir significativamente nuestra huella ecológica**. Además, apoyar iniciativas ambientales y exigir políticas sostenibles a gobiernos y empresas es clave para generar cambios a gran escala.



El Día de la Tierra no debe ser solo una fecha de celebración, sino **un llamado urgente a la acción**. La protección del medio ambiente no es solo responsabilidad de los gobiernos o las organizaciones, sino de cada uno de nosotros. Si tomamos conciencia y adoptamos hábitos más sostenibles, podemos garantizar un futuro más saludable para las próximas generaciones. **Nuestro planeta es nuestro hogar y depende de nosotros cuidarlo antes de que sea demasiado tarde.**



La fibra dietética es clave para mantener una buena salud digestiva y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas e incluso algunos tipos de cáncer. A pesar de sus múltiples beneficios, la mayoría de las personas consume muy poca fibra. En promedio, los adultos solo alcanzan entre 11,5 y 12,5 gramos diarios, lejos de las recomendaciones oficiales.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EEUU (FDA) sugiere un consumo de 28 a 40 gramos de fibra al día, en un balance de 70% soluble y 30% insoluble. La Sociedad Dietética Americana recomienda entre 20 y 30 gramos, mientras que el Instituto Nacional del Cáncer establece un rango de 20 a 40 gramos por día.

¿Cómo lograrlo?

La respuesta está en lo que ponemos en el plato. Las frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas son las principales fuentes de fibra. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) aconsejan consumir al menos 400 gramos diarios de frutas y verduras, lo que equivale a cinco porciones al día. Priorice las opciones ricas en fibra como frambuesas, peras con cáscara, alcachofas y brócoli.

Si bien es común incluir frutas y verduras en la dieta, muchas veces estas no aportan suficiente fibra. Por eso, es clave diversificar y optar por alimentos más concentrados en fibra. Las legumbres (lentejas, garbanzos y frijoles) son una excelente alternativa, al igual que los cereales integrales como la avena, arroz integral, quinoa y panes integrales. Además, las verduras que son una buena fuente de fibra son:

- Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca
- Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza
- Patatas (papas) y batatas al horno con cáscara
- Brócoli, alcachofas, calabazas y judías verdes (ejotes)

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo entero, salvado, frutas frescas o deshidratadas y verduras



La FDA recomienda elegir cereales que contengan al menos 5 gramos de fibra por porción

Otra idea sencilla es añadir a sus comidas diarias ingredientes como el salvado de avena o el germen de trigo. Espolvoree estos sobre yogures, sopas o ensaladas. También incorpore frutos secos y semillas (almendras, nueces, chía, linaza), perfectos como snacks saludables. Para quienes tienen dificultades en alcanzar los niveles recomendados, existen suplementos de fibra. Los productos con psyllium, inulina, dextrinas solubles o beta-glucanos son opciones disponibles. Eso sí, deben tomarse con abundante agua para evitar molestias digestivas.

Aumentar el consumo de fibra debe ser gradual y siempre acompañado de una buena hidratación. Más fibra en su dieta significa una mejor digestión y una vida más saludable. ¡Su cuerpo lo agradecerá!

Soy Verónica Sambra, nutricionista chilena y estudiante de doctorado en nutrición en la Universidad de Indiana 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 en próximos boletines. ¡Espero tus ideas!

Reinventarse en nuevos horizontes

Tenemos miedo sí, vivimos en una guerra silenciosa, donde sentimos que cada paso es vigilado. Atrapados en la incertidumbre. Donde no nos queda más que seguir adelante, cada día. Quizá nos sentimos enfadados, impotentes, tristes, rechazados... Estamos en tiempos de necesidad, necesidad de una sonrisa, de un abrazo, de tender una mano solidaria, de compartir, de estar presentes...de creer y de soñar.

Nos acordamos de quien fuimos una vez. Empacamos nuestras ganas de quedarnos. Tomamos nuestras ilusiones, empacamos olores, el mar, montañas, la calidez de una vida....con la cabeza llena de dudas y un susto en el corazón, nos fuimos...cruzamos fronteras para creer en nosotros.

Lo dejamos todo y ahora estamos en un país prestado. El peso de la ausencia un papel nos convierte en fugitivos, pero por elección cargamos el peso que muchos no cargarían.

Nos espera nuestro idioma, comidas, colores, abrazos y besos desde el día que nos marchamos.

No ha sido poquito, ha sido suficiente. Con la bandera escondida en el alma, nuestras manos vacías y dispuestas a trabajar.

Soltamos lágrimas en silencio, pero que no se nos olvide que si estamos aquí es porque podemos. Porque somos ciudadanos del cielo y ya tenemos nuestro permiso. Necesitamos movimiento, vivimos poco tiempo y en cada brisa hay algo nuevo. Qué no se nos olvide vivir. Porque aún hay esperanza y migramos hacia ella.

Con prudencia construyamos una parte de nuestros países, en esta tierra que nos recibe. Nuestra valentía y resiliencia es un ejemplo para muchos. No estamos solos en este viaje. Hay manos extendidas y corazones dispuestos.

Carina Leiva





¡Hola! ¿Cómo te llamas? ¿Tienes un gato?

Queremos que los niños aprendan el español, por eso estamos enfocados en re-comenzar **"LA ESCUELITA"**, que fue suspendida por la pandemia. El esfuerzo de muchos docentes, que ad honorem ofrecerán **clases de español los días sábados por la mañana**, para que muchos niños puedan decir: **¡Yo hablo español y puedo ayudar!**



Siempre hay un motivo para aprender otro idioma, para los latinos, es importante conservar nuestra lengua con nuestros hijos. Los niños pequeños lo aprenden muy rápido y saben cuándo usar uno u otro idioma. En casa, los padres pueden dividirse los roles, el papá habla inglés y la mamá español o viceversa. También puede acordarse, en la escuela inglés y en casa español. Cuanto más se practica, más se logra.



Ambos idiomas tienen cantidad de palabras que pueden ayudar para empezar ya que son similares, aunque difieren apenas su pronunciación: piano, actor, hospital, chocolate, televisión, doctor, banana, color, y muchas más.

Se puede empezar con la etapa oral, y luego mediante carteles o tarjetas la escritura. La destreza manual, ya la tienen adquirida los niños que concurren a la escuela elemental. Todo esfuerzo y ayuda, mejora el resultado. Un adulto puede incorporar gradualmente más palabras y de esa forma ampliar el vocabulario, mediante juegos o lecturas. Todos estos objetivos serán cumplidos en La Escuelita, donde nos veremos pronto y esperamos contar con ustedes.

¡Saber otro idioma es aumentar conocimientos y lograr metas que serán útiles mañana!

La Escuelita los espera todos los días Sábados, por la mañana, en **"La Casa" 715 E 7th. Street**

Pronto publicaremos más información sobre este proyecto.





CITY OF BLOOMINGTON
Commission on Hispanic
and Latino Affairs

IU CREDIT UNION /
COMISIÓN DE ASUNTOS HISPANOS Y LATINOS

SOLICITUD DE BECA

ESTUDIANTES DEL ULTIMO AÑO
DE PREPARATORIA QUE VAN A LA
UNIVERSIDAD 2025-2026

\$1,500

FECHA LÍMITE: **22 DE MAYO 2025**

CRITERIOS DE ELIGIBILIDAD*

- El solicitante se identifica como **hispano/latinx**, además de ser ciudadano estadounidense, residente legal permanente o elegible para DACA, ITIN.
- El solicitante debe estar **inscrito o tener la intención de inscribirse en un programa de licenciatura** en una universidad o colegio acreditado durante el año académico 2025-2026.
- El solicitante debe ser un **estudiante de último año en una escuela preparatoria** de Bloomington (IN).
- El solicitante debe estar al día y tener al menos un **GPA de 3.0**
- El solicitante debe demostrar **participación activa y contribuciones a la comunidad**.



**ESCANEA EL CÓDIGO
QR PARA APLICAR!**



Comuníquese con la CHLA al correo electrónico latinoprograms@bloomington.in.gov si tiene alguna pregunta.

* Los empleados, funcionarios y familiares directos de IU Credit Union no son elegibles y los miembros de la NAACP del condado de Monroe por favor consulten su sitio web.

[HTTPS://BLOOMINGTON.IN.GOV/BOARDS/HISPANIC-LATINO-AFFAIRS](https://bloomington.in.gov/boards/hispanic-latino-affairs)

CONSTELLATION
STAGE + SCREEN

APRIL 25 - MAY 11



WITH PUPPETS

POPKATOPS

THE COOL KIDS MUSICAL

MUSIC BY GREG BOROWSKY & DOUGLAS LYONS
LYRICS BY DOUGLAS LYONS
BOOK BY MELVIN TUNSTALL III
BASED ON AN ORIGINAL CONCEPT BY DOUGLAS LYONS



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

Closet Comunitario Gratis

Lunes a Jueves
9am a 4pm

IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

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



Seeking Volunteer Commissioner

- Investigate claims of discrimination in Bloomington and Monroe County
- Advocate for human rights in our community
- Educate the public on civil rights laws, protections, and responsibilities
- Two-year appointment
- Commitment to monthly meetings and investigation of 1-2 confidential discrimination complaints per year
- Must live within Bloomington city limits



For more information:
bton.in/BMCHRC

To apply:
bton.in/BoardApp



HOOSIER HILLS
FOOD BANK

EL BANCO DE COMIDAS HOOSIER HILLS
FOOD BANK HARÁ ENTREGA DE

ALIMENTOS GRATIS

La despensa de alimentos Familia Primero
CAMBIA DE UBICACIÓN

A PARTIR DEL **17 DE FEBRERO**,
ENTREGAREMOS LOS ALIMENTOS GRATIS EN LA

**IGLESIA CRISTIANA SHERWOOD OAKS
2700 EAST ROGERS ROAD - PUERTA 4**

Ingrese por el lado suroeste del edificio
por la entrada del preescolar.

**CONTINUAREMOS EL TERCER LUNES
DE CADA MES DE 2 PM A 4 PM**



PREGUNTAS? LLAMA AL (812)334-8374 o
memberagency@hhfoodbank.org



Boletín Comunitario

¿TE GUSTARÍA CAMBIAR AL BOLETÍN COMUNITARIO DIGITAL?

Para inscribirte o actualizar tus datos,
escanea 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