



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

JUNIO 2025

FELIZ DÍA DEL PADRE 2025



BLOOMINGTON

PALABRAS DEL EDITOR

POR XIMENA MARTINEZ



Querida comunidad Latina de Bloomington,

En este mes de junio, mientras celebramos el Día del Padre, queremos reflexionar sobre el papel transformador de la nueva paternidad. Cada vez son más los padres que se involucran activamente en la crianza de sus hijos, asumiendo responsabilidades con amor, compromiso y dedicación. Esta evolución no solo fortalece los lazos familiares, sino que también tiene un impacto positivo en el desarrollo emocional y social de niñas y niños.

Reconocemos y celebramos a todos los padres, abuelos, tíos, y figuras paternas que día a día están presentes, cuidan, enseñan y acompañan. Su ejemplo y participación activa son fundamentales para construir una comunidad más equitativa y solidaria. ¡Muchas felicidades a todos los padres en su día!

En esta edición:

La Nueva Paternidad: Un Cambio Que Llegó Para Quedarse.....	p 3
El CuentaCuentos	p 4
14 de Junio: Día Mundial del Donante de Sangre	p 5
La Fuerza de las Experiencias Positivas en la Infancia	p 6
Aprende a Comer Mejor para Controlar la Diabetes: Grupos de Alimentos y su calidad	p 7
Sister Cities: International Young Artists & Authors Showcase.....	p 8
Ciudades Hermanas: Concurso Anual de Jóvenes Artistas y Autores.....	p 9
Los Verdaderos Lujos	p 10
La Escuelita	p 11
Defendiendo la Energía, el Agua y el Aire Limpios en Indiana	p 12

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 julio es el 15 de junio.

LA NUEVA PATERNIDAD: UN CAMBIO QUE LLEGÓ PARA QUEDARSE

POR SANDY LÓPEZ

Antes, cuando uno pensaba en ser papá, la imagen que venía a la mente era la de un señor serio, trabajador, que llegaba a casa, saludaba, y el resto del tiempo lo pasaba siendo el proveedor, mientras la mamá se encargaba de todo lo demás: los niños, la casa, la comida, y hasta las emociones de la familia. Pero hoy, esa idea está cambiando un montón, y para bien.

La **nueva paternidad** es un rollo mucho más completo y cercano. Los papás ya no solo andan pendientes del trabajo y la plata, sino que también **quieren estar en cada detalle de la crianza**. Cambian pañales, acompañan a las consultas del doctor, se desvelan con los bebés y, lo más importante, **se conectan emocionalmente con sus hijos**. Ya no es raro ver a papás que abrazan, que hablan con sus hijos, que enseñan valores, que están presentes en las primeras sonrisas, los primeros pasos y hasta en las rabietas.



Además, los roles se están mezclando cada vez más. **Muchos papás comparten las tareas del hogar y la crianza de igual manera con sus parejas**, y eso hace que la familia funcione mejor y los **niños crezcan en ambientes más sanos y equilibrados**. La tecnología también ayuda, porque hoy hay un montón de apps, grupos y foros donde papás pueden aprender y compartir experiencias, sin miedo a que los juzguen.

Eso sí, no todo es color de rosa. Algunos papás todavía enfrentan presión social por ser “demasiado sensibles” o por tomar **licencia de paternidad**. Pero poco a poco esas ideas van quedando atrás. La **nueva paternidad es una invitación a estar presente, a mostrar cariño sin miedo, y a construir relaciones más profundas con los hijos**.

Esto no es casualidad. La sociedad está evolucionando, y las expectativas sobre los hombres también. **Ahora se valora más la sensibilidad, la paciencia y la dedicación**. Se entiende que ser papá no es solo traer dinero a la casa, sino ser un pilar emocional, un guía, un amigo y un ejemplo. Y eso **rompe con viejos estereotipos de “papá fuerte y callado”** que, la verdad, ya no encajan con el mundo que queremos.

En resumen, **ser papá hoy es mucho más que ser proveedor; es ser compañero, cuidador y guía**. Y eso no solo cambia la vida de los niños, sino también la de los papás, que descubren que **en la crianza hay mucho amor, aprendizaje y hasta diversión**.





La casa ya duerme, salvo ese punto de luz que parpadea en la habitación infantil. Un padre apaga la lámpara de techo, enciende la linterna de su teléfono y proyecta siluetas sobre la pared. El círculo luminoso se vuelve escenario: dragones de cartón, naves de papel, **un bosque entero cabe en el temblor de su mano**. Su voz, que hace unas horas dio instrucciones apresuradas sobre tareas y horarios, ahora baja el ritmo, afloja las sílabas y construye un pequeño mundo seguro antes de cerrar el día. Contar cuentos es más que entretener. Cada relato que un padre comparte, ya sea un chiste sobre su infancia, una anécdota del trabajo o la historia de un héroe imposible, es un ladrillo en la identidad de sus hijos. Tal vez sin darse cuenta, está trazando hilos de dirección, esenciales que **toda persona necesita para orientarse en la vida: origen, lucha y esperanza**.

Cuando un papá relata la historia de la abuela que cruzó fronteras con una maleta prestada o confiesa la primera vez que se sintió vulnerable, está diciendo: **“Pertenece a algo más grande que este momento”**. Saber el origen, conocer de dónde venimos, vacía los bolsillos del miedo y llena los pulmones de propósito. Estudios de psicología confirman que los niños que conocen su historia —aciertos y errores incluidos— desarrollan mayor resiliencia. Y la Biblia, el gran compendio de relatos de la humanidad, comienza precisamente con **un origen que otorga dignidad: “La vida es un regalo”**. Sin citar versículos ni dogmas, ese eco basta para recordar que cada respiro tiene sentido.

El cuentacuentos con su narrativa teje la verdadera imagen de la adversidad. Cuando describe un fracaso laboral que terminó en reinención o la vez que perdió un partido decisivo y aun así estrechó la mano del rival, enseña que los golpes no dictan el final de la historia. Jesús usó parábolas de siembras truncadas y tormentas imprevistas para mostrar que la vida no siempre obedece nuestros planes, pero el carácter se forja justo ahí, **en la lucha y la resistencia**. Padres que admiten sus miedos y narran sus derrotas siembran y ejemplifican una valentía realista, no ilusiones huecas que se desmoronan.

Cada cuento necesita una chispa que empuje hacia delante. Puede ser tan sencillo como la crónica de un vecino que abrió un comedor social o tan épico como los finales abiertos donde un héroe regresa a reconstruir lo perdido. La esencia es la misma: el bien es posible y vale perseguirlo, **la chispa se llama esperanza**. Los antiguos relatos bíblicos concluyen con una fiesta donde las lágrimas se secan; las buenas historias modernas, también. Mostrar ese horizonte enseña a los hijos a esperar más allá de la decepción inmediata.

No hace falta ser escritor profesional ni poseer una biblioteca entera. Basta la disposición de apagar pantallas, prestar atención y dejar que la voz haga su magia. Una linterna, la mesa durante la cena o el asiento trasero del auto se convierten en foro si hay historia que contar.

Este Día del Padre, la invitación es doble. Si eres padre, desempolva tus anécdotas, nómbralas con honestidad y compártelas sin filtro de perfección; **tus hijos recordarán el tono de tu voz mucho después de olvidar el argumento**. Y si celebras a un padre cercano, regálale el espacio para narrar: pregúntale por sus primeros sueños, sus tropiezos, su próxima meta. Escuchar es la forma más genuina de honrar. Entre luces bajas y sombras danzantes, el cuentacuentos sigue encendiendo brújulas interiores. Al final, las historias que sembramos hoy, serán el mapa de la próxima generación por lugares que aún no imaginamos.

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

14 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE^[1]

POR ANA CORDERO

Todos los años en el 14 de junio se celebra en todo el mundo el Día Mundial del Donante de Sangre. Designado oficialmente como evento anual por la Asamblea Mundial de la Salud en 2005, **el Día constituye una oportunidad especial de festejo y agradecimiento a los donantes voluntarios** de todo el mundo por la donación de su sangre; el Día se ha convertido ya en un momento particularmente propicio para adoptar medidas dirigidas a lograr el acceso universal a las transfusiones de sangre seguras.

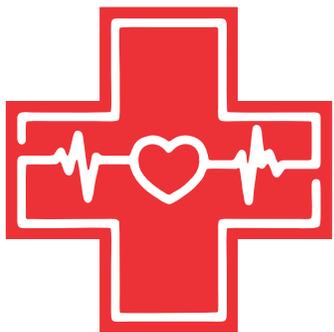


La campaña mundial de este año tiene como lema **“20 años celebrando la generosidad: ¡Muchas gracias, donantes de sangre!”**, en conmemoración del hito del vigésimo aniversario y el profundo impacto que tiene la donación de sangre en la vida de pacientes y donantes. La campaña además hace un **llamamiento a la acción, para motivar a más personas** a que se unan al movimiento mundial de donación de sangre.

Las transfusiones de sangre tienen un papel fundamental en la atención de salud, ya que benefician a pacientes que presentan problemas de salud que ponen en riesgo su vida. **Las transfusiones de sangre y hemoderivados ayudan a los pacientes a vivir más tiempo y a tener una mejor calidad de vida.** Además, son un apoyo en procedimientos médicos y quirúrgicos complejos, por lo que son indispensables en los servicios de atención materno infantil y en casos de desastres de origen natural o causados por los seres humanos.



Desafortunadamente, en muchos países, la demanda es mayor que la oferta, y los servicios de sangre enfrentan el reto de que haya suficiente sangre disponible y, al mismo tiempo, de garantizar su calidad y seguridad. Las donaciones de sangre voluntarias y no remuneradas constituyen la base de un suministro de sangre seguro y suficiente. Además, las donaciones de plasma voluntarias y no remuneradas desempeñan un papel crucial en el apoyo a pacientes con una amplia gama de problemas crónicos de salud, como la hemofilia y las deficiencias inmunitarias.



Si quieres donar sangre puedes encontrar información en la página de la Cruz Roja Americana:

<https://www.redcrossblood.org/give.html/find-drive>

[1] Tomado de Día Mundial del Donante de Sangre 2024 - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud

Si necesitas ayuda para contactar un proveedor de salud o te gustaría hablar más de este tema y recibir información, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

El Centro Comunal Latino está localizado en la **Biblioteca Pública** de la ciudad **303 Kirkwood Ave. Salón 206**. Puedes escribir al correo electrónico **elcentrocomunal@gmail.com** ó llamarnos al **812 355 7513** y **dejar un mensaje**.



LA FUERZA DE LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS EN LA INFANCIA

POR CLAUDIA LARA

En tiempos difíciles, hablar de experiencias positivas en la infancia puede parecer ingenuo. Sin embargo, hoy más que nunca, es esencial. Las investigaciones en neurociencia y salud pública nos muestran que **las vivencias positivas en la infancia y adolescencia**, no solo **enriquecen el presente de un niño y joven**, sino que también **protegen su salud física y mental a lo largo de su vida**.

Cuando los niños enfrentan **situaciones de estrés —como pobreza, migración, separación familiar, aislamiento, miedo o inseguridad— su desarrollo y su salud pueden verse afectados**. Pero no todo está perdido. Estudios recientes han demostrado que las experiencias positivas, como **sentirse amado, seguro, acompañado y escuchado**, pueden **mitigar los efectos del estrés tóxico y fortalecer la resiliencia**. Es decir, incluso en entornos difíciles, los vínculos afectivos, el juego, la cultura y la participación comunitaria pueden convertirse en verdaderos factores protectores.

¿Qué podemos hacer como familias, escuelas y comunidad?

1. **Reconocer que la conexión emocional importa.** Mirar a un niño a los ojos, escuchar lo que siente sin juicio, dedicar tiempo a jugar o cantar juntos, son gestos que dejan huellas profundas en el cerebro en desarrollo. No se trata de grandes acciones, sino de **presencia, cariño y consistencia**.
2. **Valorar nuestras tradiciones y cultura como fuente de bienestar.** Compartir historias familiares, preparar una receta típica, celebrar nuestras raíces o hablar en nuestro idioma materno, también son experiencias positivas que generan identidad, seguridad y sentido de pertenencia.
3. **Fomentar espacios comunitarios seguros**, donde niños y niñas puedan expresarse, ser validados y crecer acompañados. La comunidad latina en Bloomington ya está haciendo mucho en este camino, y visibilizar estas acciones es clave para multiplicar su impacto.



Recordemos que promover el bienestar infantil no es solo tarea de los padres o las madres, sino de todos. **Cuidar a la infancia es cuidar el futuro de nuestra comunidad.**

Tres ideas simples para cultivar experiencias positivas esta semana:

- **Ríen juntos:** busca una actividad entretenida para compartir este fin de semana: un juego, una receta, una salida. Lo importante es estar presentes y conectados.
- **Interésate por su día:** al llegar del colegio, pregúntales: “¿Cuál fue el momento más divertido de hoy?” y más tarde, durante la cena: “¿Qué fue difícil hoy?”.
- **Comparte también lo que tú sientes:** no hagas solo preguntas; cuenta algo tuyo. Mostrar tus emociones enseña que en casa se puede hablar de todo, y eso construye confianza.

Crear entornos donde los niños puedan florecer, incluso en medio de la adversidad, es un acto de justicia y esperanza.

APRENDE A COMER MEJOR PARA CONTROLAR LA DIABETES: GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU CALIDAD

POR VERÓNICA SAMBRA

Aprender a alimentarse bien es una herramienta poderosa para vivir mejor con diabetes.

Este boletín presenta consejos prácticos para reconocer los diferentes grupos de alimentos, cómo afectan la glucosa (azúcar) en sangre y cómo elegir opciones saludables.

Verduras bajas en almidón como lechuga, apio, espinacas, repollo, brócoli, nopales y habichuelas tienen muchos nutrientes, pocas calorías y no suben mucho la glucosa (azúcar) en sangre. Son ricas en agua y fibra, lo que ayuda a sentirse satisfecho o lleno por más tiempo. Puedes comerlas en abundancia, ya sean frescas, congeladas o enlatadas (sin sal, azúcar o grasa añadida).



Las **proteínas** son importantes para controlar la glucosa (azúcar en sangre) y mantener la masa muscular. Buenas fuentes incluyen **pescado, mariscos, pollo sin piel, huevos, requesón, frijoles, lentejas y productos de soya**. Algunos alimentos vegetales, como las legumbres, contienen carbohidratos, pero son ricos en fibra y beneficiosos para el corazón. **Evita carnes procesadas como el tocino y las salchichas**, ya que son altas en grasas saturadas.



Los **carbohidratos tienen el mayor impacto en la glucosa** (azúcar) en sangre. Se encuentran en panes, pastas, arroz, frutas, verduras con almidón (como papas, plátanos y calabaza), y productos lácteos. Escoge cereales integrales, pan de trigo integral, arroz integral, y legumbres sin grasa añadida. Las frutas frescas (con cáscara), congeladas sin azúcar, o enlatadas en agua o su jugo natural son excelentes opciones. Evita jugos y productos con azúcar añadida.



Grasas saludables (insaturadas) como las del **aguacate, aceite de oliva, semillas y nueces pueden ayudarte a sentirte satisfecho y benefician la salud del corazón**. Usa con moderación mayonesa o aderezos bajos en grasa. Evita grasas trans y saturadas.



Los **lácteos** como la leche, el yogur y sus alternativas (leche de soya, almendra, avena) pueden subir la glucosa. Elige versiones sin azúcar añadida y bajas en grasa.

Conocer cómo se combinan los alimentos y elegir bien las opciones puede ayudarte a controlar tu diabetes y sentirte mejor cada día.

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!

SISTER CITIES: INTERNATIONAL YOUNG ARTISTS & AUTHORS SHOWCASE

TRADUCIDO Y DISEÑADO POR MOIRA TWEEDIE



The **Sister Cities Program** connects communities around the world, promoting global awareness, cultural exchange, and cooperation through building relationships. By creating these connections, the program builds bridges between cities of different countries, helping to promote peace and mutual respect. **Bloomington, Indiana has had a relationship with her sister city of Posoltega, Nicaragua since 1988.** This association, supported by the Bloomington-Posoltega Committee, is dedicated to the continued cooperation through various projects, for example, a hot lunch program and a university scholarship fund in Posoltega.



One of the central initiatives of the Sister Cities Program is the **Annual Competition of Youth Artists and Authors.** This global competition invites young people to express their creativity through original works of art, literature, poetry, photography, and music, all centered on a specific design theme. Not only does it promote artistic expression, but it also helps to create awareness of the mission of Sister Cities. The competition serves as a form for students, teachers, and local programs of Sister Cities to come together and celebrate shared values.



*"We decided to use details like flowers and hearts to help show the growing beauty of peace and friendship. The colors of the flowers are different countries' flags from different continents.... The whole purpose of this vase is to tell a story of **A Hug Around the World** and the peace it can bring."*



A recent example of this is the recognition of two local students from Bloomington South, **Izzy Sweet and Helena Cutshall** for their creative ceramic art that they made together after learning about the Sister Cities program. The ceramic vase titled **"A Hug Around a World"** is **displayed at the Sister Cities Display Case at City Hall** building, 401 N. Morton St. Come and see this piece of art!



El **programa de Ciudades Hermanas** conecta comunidades de todo el mundo, fomentando la comprensión, el intercambio cultural y la cooperación a través de relaciones entre personas.

Al crear asociaciones formales, el programa construye puentes entre ciudades de diferentes países, ayudando a promover la paz y el respeto mutuo. **Bloomington, Indiana, ha tenido una relación de ciudad hermana con Posoltega, Nicaragua, desde 1988.** Esta asociación, apoyada por el Comité Bloomington-Posoltega, se dedica a la cooperación continua a través de varios proyectos, como un programa de almuerzos calientes y un fondo de becas universitarias en Posoltega.

Una de las iniciativas centrales del programa de Ciudades Hermanas es el **Concurso Anual de Jóvenes Artistas y Autores.** Esta competencia global invita a los jóvenes a expresar su creatividad a través de obras originales de arte, literatura, poesía, fotografía y música. No solo fomenta la expresión artística, sino que también ayuda a crear conciencia sobre la misión de las Ciudades Hermanas. El concurso sirve como una forma para que estudiantes, maestros y programas locales de ciudades hermanas se unan y celebren valores compartidos.



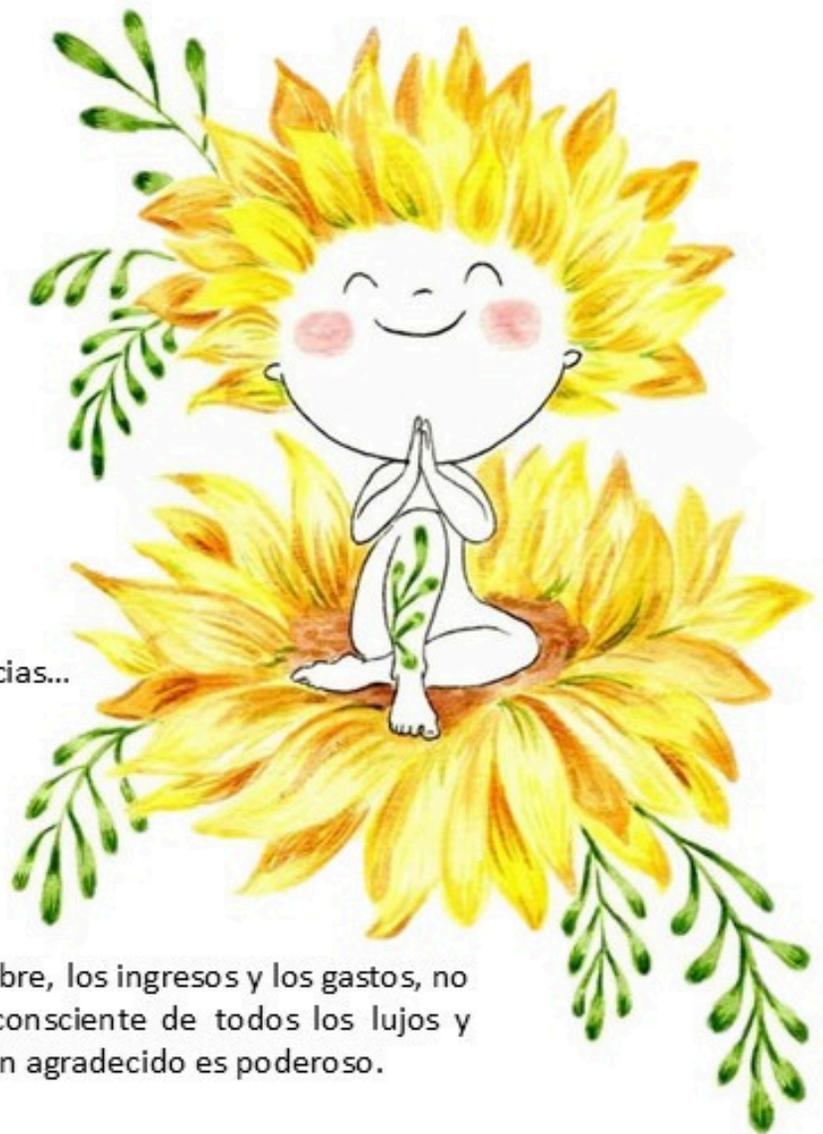
Un ejemplo reciente es el reconocimiento de dos estudiantes locales de la escuela Bloomington South, **Izzy Sweet y Helena Cutshall**, por su arte cerámico creativo, que hicieron después de aprender sobre el programa de Ciudades Hermanas. Su pieza ganadora, **"A Hug Around the World"** o en español, "Un abrazo alrededor del mundo", esta **disponible en el City Hall building, localizado en 401 N. Morton Street**, en la vitrina de Sister Cities. ¡Ven a conocerla!

*"We decided to use details like flowers and hearts to help show the growing beauty of peace and friendship. The colors of the flowers are different countries' flags from different continents.... The whole purpose of this vase is to tell a story of **A Hug Around the World** and the peace it can bring."*



Los verdaderos lujos:

Una noche de descanso...
Levantarse con el sol...
Una mañana lenta...
Ver los rayos de luz entrar por tu ventana...
El aroma del café por la mañana...
Tiempo...
Escuchar a los pájaros cantar y el sonido de los árboles contra el viento...
Música que te hace sentir viva...
Libertad para tomar decisiones...
Tiempo para jugar y divertirse...
Una caminata...
Un buen libro...
Tu comida favorita...
Atardeceres coloridos...
Un viaje en autobús...
Expresarte con amor...
Una buena conversación...
Salud...
Una mente tranquila...
Reírse...
Cocinar en casa...
Dar y recibir un abrazo...
Limpiar tu hogar y acomodar tus pertenencias...
Sonreír con el alma...
Sentir el viento y que te despeine...
Sorprender a alguien...
Privacidad...
Estar presente...



Que las carreras de la rutina, la incertidumbre, los ingresos y los gastos, no permitan que pierdas la gracia de vivir consciente de todos los lujos y riquezas que te rodean siempre. Un corazón agradecido es poderoso.

Carina Leiva



¡Ven a La Escuelita!

¡Hola! ...¡nos volvemos a encontrar !



¿Cómo te llamas? Yo me llamo Laura.

¿Tienes un gato? No, yo tengo dos perros.

Vamos avanzando, porque en el boletín anterior, ¡solo mencionamos tres palabras!

Hoy, ¡respondemos!

También, les comparto la noticia que
¡La Escuelita comenzará a funcionar otra vez!

La ubicación:

“La Casa” 715 E 7th. Street

**Pueden comunicarse via email:
elcentrocomunal@gmail.com**

**También al teléfono:
812-355-7513**

**Los esperamos a todos, para
empezar las clases**

Si asisten, **podrían ser parte de los 599 millones de personas que hablan español** tanto como lengua materna, segunda lengua o lengua extranjera.

Ya sabemos que el inglés es el idioma más hablado y esa base ya la tienen los niños, por eso una segunda lengua les resulta fácil e interesante en el proceso de aprendizaje y no tardarán en despertar curiosidad e interés por aprender este idioma.

La Escuelita va a funcionar los días sábados, por la mañana.





En **Indiana Conservation Voters (ICV)**, trabajamos para que todas las personas en Indiana, sin importar su código postal, origen o ingresos, tengan acceso a aire limpio, agua potable y energía asequible y confiable. Como organización sin fines de lucro e imparcial, conectamos los problemas ambientales con la vida cotidiana y empoderamos a las personas para que se escuchen donde más importa: en las urnas, en el Capitolio y en sus comunidades.

En Indiana, nuestro medio ambiente está bajo presión. Los cambios en los patrones climáticos están provocando tormentas más severas y veranos más calurosos. Nuestros sistemas de agua están envejeciendo y la calidad del aire puede variar drásticamente según el lugar de residencia. Mientras tanto, las grandes empresas de servicios públicos y los contaminadores intentan manipular las reglas a su favor, dejando a las comunidades sin representación. Ahí es donde entramos nosotros.

ICV trabaja en todo el estado para educar a sus habitantes sobre las políticas que más afectan nuestro medio ambiente y la salud pública. Abogamos por inversiones en energía limpia, mayor protección del agua y justicia ambiental. Y nos aseguramos de que nuestras comunidades puedan expresar su opinión sobre lo que consideran importante tanto para ellos como para sus familias.

¿Por qué es importante la participación latina?

Las comunidades latinas en Indiana siguen creciendo, al igual que nuestro poder para forjar un futuro más justo. Sin embargo, enfrentamos altos niveles de contaminación y somos más vulnerables a los efectos del clima extremo, todo mientras seguimos subrepresentados en las decisiones ambientales. Por eso, desde Goshen hasta Indianápolis y Bloomington, trabajamos para generar confianza, aprender de líderes y residentes, colaborar con organizaciones locales y compartir recursos bilingües. También promovemos la participación cívica: ayudar a registrarse para votar, entender los temas en juego y tomar decisiones informadas, fortalece nuestras comunidades. También reconocemos que el voto es una herramienta poderosa. Cuando las personas están informadas y comprometidas, pueden exigir responsabilidades a los líderes e impulsar cambios reales. Por eso, promovemos la participación cívica en nuestras comunidades, educando a más latinos sobre los problemas ambientales y motivándolos a tomar decisiones informadas que fortalezcan comunidades más saludables.

Una Indiana más saludable para todos

Tenemos la visión de una Indiana donde el aire sea seguro para respirar, el agua sea limpia para beber y la energía sea asequible y sostenible. Pero no podemos lograrlo sin coaliciones sólidas y diversas, que incluyen las voces latinas en cada paso. Ya sea que estemos abogando por incentivos para la instalación de energía solar en azoteas, trabajando para proteger los arroyos de la contaminación o impulsando leyes estatales que obliguen a los contaminadores a rendir cuentas. Indiana Conservation Voters se compromete a garantizar que todos tengan voz y voto en lo que sucede con nuestro medio ambiente. Invitamos a los residentes latinos de Bloomington y alrededores a unirse a nosotros en esta labor. Juntos, podemos construir una Indiana más limpia, saludable y justa donde cada comunidad tenga la oportunidad de prosperar.



Para obtener más información, visite [IndianaCV.org](https://indianacv.org) o únase a nuestro grupo de Facebook en español, **Votantes por la conservación en Indiana**. Si desean compartir sus ideas, conversar o coordinar una reunión, puede escribirme a daniela@inconservationvoters.org
Estoy aquí para escucharlos y que trabajemos juntos en esta importante tarea.

EN INDIANA CONSERVATION VOTERS



CREEMOS EN EL PODER DE TU

VOZ

¿QUIÉNES SOMOS?

Estamos aquí para ayudar a las comunidades latinas a conectarse con sus legisladores y defender su derecho a:

- ✓ AGUA LIMPIA
- ✓ ENERGÍA ASEQUIBLE
- ✓ AIRE PURO



Juntos, podemos exigir responsabilidad a los legisladores y garantizar un futuro más saludable y sostenible para todos.

FORMAS DE PARTICIPAR



¿Quieres aprender más sobre el acceso a agua limpia, energía asequible y aire puro?



Únete a nuestro grupo en Facebook



Recibe actualizaciones sobre eventos, noticias importantes llamados de acción y oportunidades para involucrarte



Suscríbete a nuestro boletín



Participa en discusiones que impulsan el cambio y comparte tu historia



Contacto para apoyo

Organizadora comunitaria:
Daniela Castellanos:
daniela@inconservationvoters.org



HOLA BLOOMINGTON

[EN ESPAÑOL]

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



Lillian Casillas, IU La Casa Latino Cultural Center



Tema: información, actividades, funciones y eventos de IU La Casa



Polkadots! The Cool Kids Musical



Tema: Katy Ramsey de Constellation Stage & Screen presenta el show Polkadots! El Musical Infantil



Abby Garcia, IU O'Neil Estudiante de Posgrado y Becaria de Parks & Rec



Tema: medio ambiente y sustentabilidad.



Emilia Martinez, periodista en política internacional



Tema: México y el auge de las redes sociales.



Rena Cohen y Estela Urbina, Becarias de Latino Programs



Tema: oportunidades para estudiantes latinos que quieren asistir la universidad.



Javier León, IU Jacobs School of Music



Tema: Proyectos en música latinoamericana y del Mariachi IU.



Carol Meza, destrezas en el language de niños latinos en EU



Tema: Desarrollo temprano de destrezas del language oral y de lectura en niños latinos en EU

TAMBIÉN DISPONIBLES EN LA WEB Y PODCAST

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

<https://www.facebook.com/HolaBloomington/>

<https://wfhb.org/category/public-affairs/holabloomington/>

ÚNASE A NUESTRO ESTUDIO AHORA!



TENGAMOS UNA CHARLA

Participar en la INVESTIGACIÓN DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER, ¿qué importancia tiene para mí?

¿EN QUÉ CONSISTE ESTE ESTUDIO?

El propósito es conocer los obstáculos que dificultan la participación de la comunidad hispana y latina de Indiana en los estudios de investigación sobre la enfermedad de Alzheimer.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?
Complete una breve encuesta de 25 minutos por teléfono o en línea.

¿QUIÉN ES ELEGIBLE?

Residentes hispanos/latinos fuera del área metropolitana de Indianapolis que tengan 55 años o más y que nunca hayan participado en investigaciones sobre la enfermedad de Alzheimer.

ESCANEE PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN



¿LE INTERESA?

Tiene la opción de completar la encuesta por teléfono con un miembro de nuestro equipo o en línea.

Llame al:

(317) 963-5500

Comuníquese con nuestro equipo del estudio a:
iadrc@iu.edu

O bien, complete la encuesta en línea:



KIDS FOOD PROGRAM

Must bring kids OR have proof of kids 0-17

Proof must be child, birth certificate, insurance card, or school record/ID

****MONDAY BLOOMINGTON SOUTH 3-5:30**

(Winslow Plaza 315 S Winslow) Begins 6/2

****TUESDAY SPENCER FAIR GROUNDS 1-4**

OOLITIC 1-4:30

(Volunteer Fire Station on 5 Hoosier Ave, Oolitic) Begins 5/27

****THURSDAY FAYETTEVILLE 1-5**

(LCIS 223 Old Farm Rd) Begins 5/29

****SATURDAY ELLETTSVILLE 1-3**

(At Pantry 3609 IN 46, between Urban Air & El Rancho)

Begins 5/31

Questions? Email Pantry279@yahoo.com

Phone 812 606 1524 Facebook Messenger Pantry279



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTO?

Para ayudar a los investigadores y científicos clínicos a desarrollar mejores protocolos y estrategias a fin de mejorar el compromiso y la participación de hispanos/latinos en la investigación del envejecimiento. El objetivo que se puedan ofrecer mejores tratamientos para la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas a nuestra comunidad hispana que vive en Indiana.



ACERCA DE LOS SOCIOS DEL PROYECTO:

Este estudio está financiado por el National Institute on Aging (Instituto Nacional sobre Envejecimiento).

Los colaboradores incluyen el Texas Resource Center on Minority Aging Research (Centro de Recursos de Texas sobre Investigación del Envejecimiento de las Minorías) y el Indiana Alzheimer's Disease Research Center (Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de Indiana).

Las Dras. Patricia García, Sophia Wang y Miriam Rodríguez son las investigadoras del estudio.



¿EN QUÉ CONSISTE ESTE ESTUDIO?

El propósito de este estudio es aprender qué motiva y desalienta la participación en estudios de investigación de la enfermedad de Alzheimer por parte de la comunidad hispana/latina de Indiana. En concreto, el estudio pretende dirigir la atención hacia factores no médicos, como los determinantes sociales de la salud, que afectan en gran medida a los hispanos y posiblemente disminuyan el interés por los estudios científicos.

¿RECIBIRÉ COMPENSACIÓN?

Le enviaremos por correo una tarjeta de regalo Visa de \$35, en el plazo de 2 a 4 semanas después de que complete la encuesta.



¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

Ofrezcase como voluntario para completar una encuesta de 25 minutos por teléfono o en línea para compartir sus conocimientos y creencias sobre la enfermedad de Alzheimer y la investigación, así como las motivaciones y barreras para participar en estudios de investigación. Al completar la encuesta, puede ayudar a los investigadores y científicos clínicos a desarrollar estrategias más eficaces y centradas en los hispanos para mejorar el reclutamiento en la investigación de la enfermedad de Alzheimer. El objetivo es lograr una colaboración mutua que pueda ayudar a la comunidad hispana de Indiana a sentirse más contenida y recibir más apoyo.



¿QUIÉN ES ELEGIBLE?

PARA SER ELEGIBLE PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO, DEBE:

- Tener 55 años o más.
- Identificarse como hispano/latino.
- Vivir fuera del área metropolitana de Indianapolis.
- No tener antecedentes previos de participación en una investigación sobre la enfermedad de Alzheimer que implique pruebas, medicamentos u observaciones.

¿LE INTERESA?

Tiene la opción de completar la encuesta por teléfono con un miembro de nuestro equipo o en línea.

Llame al:

(317) 963-5500

Comuníquese con nuestro equipo del estudio a:

iadrc@iu.edu

O bien, complete la encuesta en línea:



Necesitamos Participantes

Hablando se entiende la gente: Las experiencias en terapia individual de mexicanos y centroamericanos (IRB-2024-1859)

Propósito y Importancia

Propósito: Entender la experiencia de los mexicanos y centroamericanos en la terapia individual.

Importancia: Ayudar a terapeutas y psicólogos a ofrecer un tratamiento mejorado a los clientes.



Formulario de Elegibilidad



Formulario de interés



Elegibilidad

- Los participantes deben haber estado en terapia psicológica individual dentro de los últimos dos años en los EE. UU.
- Los participantes deben tener al menos 18 años de edad o más.
- Los participantes deben haber nacido en uno de estos países: México, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Venezuela, Costa Rica.

Que puedes esperar

1. Complete un formulario de elegibilidad/interés (escanee el código QR O contacte al investigador)
2. Complete una encuesta demográfica
3. Complete una entrevista grabada en audio de 60-90 minutos (Zoom o en persona)
4. Gane una tarjeta de regalo Visa de \$40 por su participación

Como participar

- Texto o llama al investigador al 626-637-0970
- Correo electrónico al investigador a vpiceno@purdue.edu
- Escanee el código QR para completar un formulario de elegibilidad O un formulario de interés



Investigadora: Vicky Piceno, MS.Ed.
Dr. David Piceno
vpiceno@purdue.edu
626-637-0970

Free Meals For Kids!

Monday through Friday all summer long, starting Friday, May 23rd. Community Kitchens will be distributing free lunches to kids (18 & under) at the following locations and times:

- Union of Crescent Apartments, 1030am-1050am (playground area)
- The Reserve, 1055am-115am (picnic shelter) (behind office)
- Arlington Valley, 1120am-1140am (playground area)
- Walnut Woods, 1155am-1215pm (across from playground)
- Henderson Court Apartments, 1220pm-1240pm (playground area)
- Southeast Estates, 1250pm-110pm (near playground)



A PARTIR DEL 23 DE MAYO, LUNES A VIERNES - COMIDA GRATIS PARA NIÑOS (hasta 18 años de edad)

- Route 1
- 10:30-10:50 AM Union at Crest Apartments-1100 N Crescent Rd, Bloomington, IN 47404 (en el patio de recreo)
- 10:55-11:15AM The Reserve at Chandler's Glen-1320 N Arlington Park Dr, Bloomington, IN 47404 (en el refugio para picnic)
- 11:20-11:40AM Arlington Valley-1600 N Willis Dr, Bloomington, IN 47404 (detrás de la oficina)
- 11:55-12:15PM Walnut Woods-802 E Miller Dr, Bloomington, IN 47401 (frente al patio de recreo)
- 12:20-12:40PM Henderson Court Apartments-2475 S Winslow Ct, Bloomington, IN 47401 (en el patio de recreo)
- 12:50-1:10PM Southeast Estates-315 W Gordon Pike, Bloomington, IN 47404 (cerca del patio de recreo)
- Route 2
- 10:30-11:00AM Crestmont (Illinois Court)-1404 W Illinois Ct, Bloomington, IN 47404 (en el patio de recreo)
- 11:15-11:45AM Highland Park Elementary School-900 S Park Square Dr, Bloomington, IN 47403 (en el patio de recreo)
- 12:00-12:30PM Limestone Crossing-540 S Basswood Dr, Bloomington, IN 47403 47401 (frente al patio de recreo)
- 12:45-1:15PM Country View Apartments-2500 Rockport Rd, Bloomington, IN 47403 (en el patio de recreo)



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