



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

ENERO 2026





Querida comunidad de Bloomington,

Con la llegada de enero iniciamos un nuevo año lleno de posibilidades. Este mes nos invita a reflexionar sobre lo aprendido, a renovar nuestras esperanzas y a avanzar con propósito, cuidándonos unos a otros como comunidad.

El comienzo del año es una oportunidad para establecer nuevas metas, fortalecer nuestro bienestar y reafirmar los valores que nos unen: la solidaridad, la resiliencia y el apoyo mutuo. Cada paso que damos juntos, por pequeño que parezca, contribuye a construir una comunidad más fuerte y más conectada.

En esta edición:

Editorial	p 2
Propósitos de Año Nuevo	p 3
Propósitos que no te rompen: Menos Precisión, Más Dirección	p 4
¿Está al día con su Atención Preventiva de Salud?	p 6
Enero: Mes Nacional de la Sopa en Estados Unidos	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 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 febrero es el 15 de enero.

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

POR SANDY LÓPEZ

Cada inicio de año pasa lo mismo. Hacemos una lista de propósitos que, si somos honestos, se repite casi sin cambios: bajar de peso, ir al gimnasio, comer más sano, ahorrar dinero. No es que estén mal, pero muchas veces se sienten más como una obligación que como un verdadero deseo. Con el paso de las semanas, la motivación se va apagando y esos propósitos terminan olvidados, guardados en algún rincón de la mente junto con la culpa.

Este año, en lugar de hacer una lista larga y poco realista, prefiero pensar en solo tres hábitos sencillos, pero poderosos. No tienen que ver con el cuerpo, el dinero o la productividad, sino con algo más profundo: la forma en la que nos tratamos, tratamos a los demás y miramos el mundo.

- ★ El primer propósito es hablarme a mí misma con amabilidad. Muchas veces somos nuestros jueces más duros. Nos decimos cosas que jamás le diríamos a alguien que queremos: "no eres suficiente", "otra vez fallaste", "deberías hacerlo mejor". Cambiar esa voz interna no es fácil, pero sí necesario. Hablarse bonito no es conformismo, es respeto. Es reconocer que estamos aprendiendo, que equivocarnos es parte del proceso y que merecemos paciencia, igual que cualquier otra persona.
- ★ El segundo propósito es ser más empática con quienes me rodean. Todos estamos lidiando con algo, aunque no siempre se note. A veces una mala actitud es solo cansancio, miedo o tristeza disfrazada. Ser empático no significa justificar todo, sino hacer una pausa antes de juzgar. Escuchar más, reaccionar menos y recordar que cada persona carga su propia historia puede cambiar por completo la manera en que convivimos.
- ★ El tercer propósito es ser más curiosa. Volver a hacer preguntas, aprender cosas nuevas, permitirnos no saberlo todo. La curiosidad mantiene la mente despierta y el corazón joven. Puede ser leer sobre un tema nuevo, escuchar a alguien con una opinión distinta o simplemente observar el mundo con más atención. Aprender no solo nos hace crecer, también nos conecta con los demás.

Tal vez estos propósitos no se vean tan impresionantes como una membresía de gimnasio, pero son hábitos que, practicados todos los días, pueden transformar la manera en que vivimos. Este año no quiero ser perfecta, quiero ser más consciente. Y quizá, solo quizá, eso sea el mejor propósito de todos.



PROPÓSITOS QUE NO TE ROMPEN: MENOS PRECISIÓN, MÁS DIRECCIÓN

POR SERGIO LEMA



¡Lo hicimos! Llegamos al 2026 y enero tiene una forma especial de ponernos una mochila encima. Aparecen frases como “este año sí”, “ahora me pongo en forma”, “esta vez no fallo”, “voy a cambiar todo”. Y aunque suenan motivantes, muchas veces esconden una trampa: comenzamos con fuerza, pero con una expectativa tan alta que, cuando no logramos sostener, sentimos que fracasamos por completo. Y entonces llegan las otras frases de siempre: unas de culpa, el cansancio, no hubo tiempo, y la sensación de que enero ya “se perdió”. Pero la vida real no funciona con botones mágicos. La vida real es turnos largos, niños que se enferman, cuentas que llegan, noticias que pesan, mañanas frías y un corazón que no siempre se despierta inspirado. Es por esto creo que el mejor propósito de enero no sería hacer más, **sino hacer lo correcto con paz**. No se trata de bajar la barra de tus anhelos para vivir mediocrementemente, sino de dejar de medir el crecimiento con presión y empezar a medirlo con dirección.

La vida nos entrega una perspectiva simple y poderosa: Dios no nos llama a impresionar, nos llama a caminar. Y caminar no es un salto. Caminar es un paso, y después otro.

Aquí te comparto una forma distinta de plantear enero: **propósitos que no te rompen**. Propósitos que no nacen de la presión de no cumplir, sino de una convicción tranquila pero fuerte (“quiero avanzar”). No son metas gigantes para presumir, sino hábitos pequeños para sostener el proceso.

Cambia “todo o nada” por “hoy sí puedo”. Existe un pensamiento llamado “todo o nada” y es el enemigo silencioso de la constancia. Este dice: si fallo un día, ya no sirve, si no puedo hacerlo perfecto, mejor no lo hago. Pero esto no es verdad, la transformación verdadera casi nunca es dramática; suele ser discreta. En lugar de prometer “nunca más”, prueba con: **“hoy voy a dar un paso honesto”**. Hoy sí puedo caminar 10 minutos. Hoy sí puedo apagar el teléfono 20 minutos antes de dormir. Hoy sí puedo pedir perdón. Hoy sí puedo leer una porción de la Palabra y hablar con Dios sin discursos, solo con sinceridad.

Ponle tamaño humano y real a tus metas. Una meta enorme es emocionante y puede ser todo un torrente de empuje al inicio; pero una meta pequeña es real. No te digo que no sueñes grande, hazlo, pero recuerda que lo real se mantiene y se hace consistente. Piensa en “hábitos pequeños” que no dependan de que tu vida esté perfecta para funcionar. Por ejemplo:

- **10 minutos** al día para moverte (caminar, estirar, respirar profundo, ejercicio ligero).
- **1 capítulo** de lectura o un audio breve en vez de prometerte una hora diaria.
- **1 conversación** a la semana con alguien que te haga bien y te haga crecer.
- **1 acción financiera:** revisar gastos, cancelar una suscripción, separar algo pequeño o posible para ahorro.
- **1 acto de fe práctico:** agradecer, servir, reconciliarte, orar por alguien por su nombre.

Estos hábitos no suenan dramáticos ni épicos... pero cambia tu vida.

Elige una dirección, no una lista infinita. Muchos nos rompemos porque queremos cambiar en diez áreas a la vez. Y finalmente enero se vuelve una competencia contra uno mismo. Mejor elige una sola dirección para este mes. Y que una frase sencilla que te guíe, como: “Este mes quiero vivir con orden” o “Este mes quiero vivir con calma y obediencia” o “Este mes quiero cuidar mi mente y mi casa”. Esa dirección se vuelve un filtro: cuando decidas qué hacer, te preguntas “¿esto me acerca o me aleja?”

Y aquí está lo más liberador y el mejor impulso: el crecimiento con Dios no se define por no caer, sino por levantarte con humildad. Su gracia es el combustible para no rendirte, es la fuerza para continuar o volver a empezar sin enojo hacia ti mismo. Enero no tiene que ser el mes de la presión. Puede ser el mes de la dirección. Un paso, luego otro. Menos ansiedad, más constancia. Menos promesas grandiosas, más obediencia sencilla. Porque al final, no gana el que arranca más fuerte, sino el que aprende a caminar con fidelidad... incluso cuando la emoción se va.

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

FELIZ *Año Nuevo*

“Como iglesia queremos abrazar a nuestra comunidad hispana y recordarte que no estás solo: Dios sigue guiando tus pasos, renovando tus fuerzas y abriendo caminos donde parecía no haberlos. Oramos para que este año traiga paz a tu hogar, provisión en tu mesa, salud en tu cuerpo y unidad en tu familia; y que encuentres en esta iglesia una familia que te ama, te apoya y camina contigo.”

*“Dios me acercó a Él: me sacia y corona
mi año con su bondad.”*

Salmo 65



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS

POR ANA CORDERO

Tomar decisiones saludables puede ayudarle a evitar muchas enfermedades crónicas e incluso puede **disminuir su riesgo de enfermarse gravemente por algunas enfermedades infecciosas**, como la influenza (gripe) y el COVID-19. Sin embargo, los comportamientos saludables son solo una parte del panorama general. Recibir atención médica preventiva de rutina puede ayudarlo a mantenerse sano y a detectar los problemas a tiempo.



Hágase chequeos médicos y dentales regulares

Los chequeos regulares son independientes de otras visitas al médico a causa de enfermedad o lesión. Además de los exámenes físicos, estas visitas se enfocan en la atención preventiva, como la siguiente:

- Pruebas de detección, las cuales son pruebas médicas para detectar enfermedades en sus etapas iniciales, cuando podrían ser más fáciles de tratar.
- Servicios, como vacunas, que mejoran la salud al prevenir enfermedades y otros problemas de salud.
- Limpiezas dentales.
- Educación y consejería para ayudar a tomar decisiones de salud informadas.
- Conozca los antecedentes de salud de su familia

Los **antecedentes de salud de su familia** son el registro de las enfermedades y condiciones médicas presentes en su familia. Usted y sus familiares comparten genes. También podrían tener **comportamientos en común**, como la actividad física que hacen y lo que les gusta comer. Podrían vivir en la misma zona y tener contacto con cosas ambientales dañinas similares. Los antecedentes familiares incluyen todos estos factores, cada uno de los cuales puede afectar su salud.

Si tiene **antecedentes familiares de una enfermedad crónica**, como cáncer, enfermedad del corazón, diabetes u osteoporosis, tiene **mayor probabilidad de presentar esa enfermedad**.



Una persona no puede cambiar sus genes, pero **puede cambiar los comportamientos poco saludables** que pueden causar enfermedades crónicas, como fumar, mala alimentación, inactividad física y consumo de alcohol en exceso. Si usted tiene antecedentes familiares de una enfermedad, podría beneficiarse enormemente si realiza estos cambios en su **estilo de vida y adopta prácticas de atención médica preventiva**, como chequeos regulares, vacunas y pruebas de detección.

Su médico lo puede ayudar a tomar medidas para prevenir ciertas condiciones médicas y enfermedades crónicas, o detectarlas en sus etapas iniciales, cuando son más fáciles de tratar.

Desde El Centro Comunal Latino estamos siempre alerta para trabajar en tema de prevención en salud y motivar a todas las personas a que busquen recursos para el acceso.

Tomado de <https://www.cdc.gov/chronic-disease/es/prevention/preventive-care.html>



**MAKE A
DONATION TODAY!**

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**.

ENERO: MES NACIONAL DE LA SOPA EN ESTADOS UNIDOS

POR VERÓNICA SAMBRA

Una forma deliciosa y saludable de cuidar nuestra alimentación este invierno. Durante todo el mes de **enero**, en Estados Unidos se celebra el **National Soup Month (Mes Nacional de la Sopa)**, una iniciativa que destaca el valor de las sopas como comidas reconfortantes, nutritivas y accesibles, especialmente durante los meses fríos del invierno. Para nuestra comunidad hispanohablante en **Bloomington, Indiana**, este mes es una excelente oportunidad para **rescatar tradiciones, comer más verduras y mejorar la salud familiar** con preparaciones simples y económicas.

¿Por qué las sopas son una excelente opción? Las sopas no solo reconfortan: también son una herramienta práctica para mejorar la calidad de la alimentación diaria. Este **Mes Nacional de la Sopa**, aprovechemos el invierno para **nutrirnos mejor**, cuidarnos y fortalecer nuestra comunidad.

Beneficios principales:

- ✓ Ayudan a **consumir más verduras** de forma fácil
- ✓ Son **económicas y rendidoras**
- ✓ Se pueden preparar con ingredientes frescos, congelados o enlatados
- ✓ Favorecen la **digestión** y la **saciedad**
- ✓ Ayudan a cumplir la recomendación de **“5 porciones de frutas y verduras al día”**

Además, las dietas ricas en verduras aportan **fibra, vitaminas y minerales**, lo que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.

Consejos prácticos para preparar sopas más saludables

- Usa la **regla de los 2 colores**: incluye al menos 2 verduras de distinto color
- 🥬 Agrega **1 taza extra de verduras** a cualquier receta
- ❄️ Las verduras **congeladas o enlatadas** también son buenas opciones
- 👴 Ajusta la textura: sopas con trozos o licuadas para niños y adultos mayores
- 🍲 Prepara una olla grande que alcance para **2–3 días**

Receta destacada del mes: White Bean Chili Soup

Una sopa suave y nutritiva, ideal para toda la familia.

¿Por qué es una buena opción?

- Alta en fibra y proteína
- Rica en verduras
- Baja en grasa
- Muy saciante
- Versión suave, apta para niños y adultos mayores

White Bean Chili Soup (10 porciones):

4 latas de frijoles cannellini; 2 cebollas, 6 ajos, 2 pimientos; 3 tazas de espinaca/kale; 3 tazas de maíz (opcional); 10 tazas de caldo vegetal; 2 latas de chiles suaves; comino, orégano, pimentón, sal y pimienta. Se sofríen los pimientos con las cebollas y luego se agrega el resto de ingredientes; cocina 25–30 min; se puede licuar para textura cremosa

Mensaje para nuestra comunidad

Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en nuestra salud.

- 🍲 Incluir más sopas caseras
- 🥕 Agregar más verduras cada día
- 👨🍳 Cocinar en familia y compartir 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 en próximos boletines. ¡Espero tus ideas!



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



¡NUEVOS EPISODIOS!



KATY RAMSEY



**SUMMIT'S ELEMENTARY SCHOOL DUAL
IMMERSION PROGRAM**



MINERVA SOSA & RODOLFO LEIVA



LOCUTORES DE HOLA BLOOMINGTON



EPISODIOS PASADOS



MARÍA DEL PILAR PANTALL

SEGUROS MÉDICOS Y DE INVERSIÓN FINANCIERA



LA SALSOTECA

LIVE MUSIC!



LAURA WONG HUDSON

ARFID, TRASTORNO ALIMENTICIO EN NIÑOS



MÓNICA GUERRA

REALTOR AND OFFICER LOANER



RUBEN MARTÉ

SHERIFF DEL CONDADO DE MONROE



DANIELA CASTELLANOS

INDIANA CONSERVATION VOTERS



ALEJANDRA ROSAS

MOTHER HUBBARD'S CUPBOARD



RENA COHEN, ESTELA URBINA, MOIRA TWEEDIE

FIESTA DEL OTOÑO Y GUÍA PARA LA UNIVERSIDAD



WHITNEY CÓRDOBA

SALUD CEREBRAL



AUBREY SEADER / ANA CORDERO

**OFF NIGHT PRODUCTIONS: INMIGRANTES,
REFUGIADOS Y SOLICITANTES DE ASILO**

¡TAMBIÉN DISPONIBLES EN LA WEB Y SPOTIFY!

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

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

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








CLASES DE INGLES PARA ADULTOS GRATIS

Ofrecemos:

- ✓ Mejorar habilidades de inglés
- ✓ Plan de estudios completo
- ✓ Maestros expertos




Inscripciones



www.adult.mccsc.edu

Inscripciones:
Use el código QR



Para más información mande un mensaje a
jgroves@mccsc.edu
dsapp@mccsc.edu

Clases empiezan:
12 de enero, 2026
en Sherwood Oaks - Puerta 2
9 - 10 am

812-330-7731



Join a VITAL English Language Group

New English speakers will practice everyday language skills in a relaxed, informal atmosphere. Complete an initial registration at the VITAL office (Downtown Library, second floor), and then attend any English Language Group. Registration includes a brief level assessment. Intermediate English skills are suggested. Age 18 and up.

January 4–March 7

DAY	TOPIC	TIME	LOCATION
Monday	Conversation	1:30–3 PM	VITAL Classroom
Tuesday	Conversation	10:30–12 PM	VITAL Classroom
Tuesday	Conversation	1:30–3 PM	VITAL Classroom
Tuesday	Conversation	5–6:30 PM	VITAL Classroom
Wednesday	Conversation	11AM–12:30 PM	Meeting Room 2C
Thursday	Conversation	1–2:30 PM	Meeting Room 2C
Thursday (This class begins on January 29.)	Conversation and Crafting	3–4:30 PM	VITAL Classroom
Friday	Conversations on American Culture	10:30 AM–12 PM	Meeting Room 2C



Monroe County Public Library
Downtown Library
303 E. Kirkwood Ave.
Bloomington, IN 47408
(812) 349-3050



Ask us about Pre-K tuition assistance!

PRE-K & KINDERGARTEN OPEN HOUSE

Explore our schools
for the 2026–27 school year

Tuesday, Feb. 10
5:30 – 7:00 PM
All MCCSC Elementary Schools

Exploring schools for your little one? We'd love to meet you! Attend our event to:

- Meet current Pre-K and Kindergarten teachers
- Meet the principal and staff
- Visit Pre-K and Kindergarten classrooms
- Explore a typical Pre-K and Kindergarten day
- Get questions answered and learn how to enroll
- Meet other families and students
- See the school and campus

Enrollment opens Feb. 2.
mccsc.edu/openhouse



*Pre-K funding available through public support of the MCCSC Referendum





PRE-K & KINDERGARTEN OPEN HOUSE

Explore our schools
for the 2026–27 school year

Tuesday, Feb. 10
5:30 – 7:00 PM
All Elementary Schools

Exploring schools for your little one? We'd love to meet you!

mccsc.edu/openhouse



SERVICIOS DE CONSEJERÍA EN ESPAÑOL

FORTALECIENDO EL BIENESTAR DE NUESTRA
COMUNIDAD JUNTOS

PREOCUPACIONES

PROBLEMAS

ESTRÉS

EMPODERAMIENTO

HERRAMIENTAS

APOYO



TERAPIA INDIVIDUAL PARA ADULTOS (+18)

¡CONTÁCTANOS PARA AGENDAR TU
CITA Y COMENZAR A RECIBIR
SERVICIOS DE CONSEJERÍA
GRATUITOS!

812-856-6975

chgunido@iu.edu



SCHOOL OF EDUCATION
COUNSELING AND WELLNESS CLINIC

EL BANCO DE COMIDAS HOOSIER HILLS
FOOD BANK HARÁ ENTREGA DE

ALIMENTOS GRATIS

La Familia Primero

DESPENSA DE BARRIO

EL TERCER LUNES DE
CADA MES DE 2 A 4 PM

SHERWOOD OAKS CHRISTIAN CHURCH
2700 E ROGERS RD, BLOOMINGTON, IN 47401



NO TIENE COSTO

NO HACEMOS NINGUNA PREGUNTA

NO NECESITAS IDENTIFICACION



HOOSIER HILLS FOOD BANK

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

Conmemoración Anual del Natalicio del Dr. MLK Jr.

La Comisión de Celebración del Natalicio del Dr MLK Jr les invita:

Lunes, 19 de enero, 6:00 p. m.

Teatro Buskirk-Chumley, 114 E. Kirkwood Ave

Disfruta de un programa especial que incluye presentaciones
musicales del IU African American Choral Ensemble y la
cantante de ópera internacional Marietta Simpson

¡Ven y celebra con nosotros el legado y la inspiración de MLK!

¡Entrada gratuita y abierta al público!



**MLK Jr. Day event
FREE DAY OF VISION**

Martin Luther King Jr. Day

Jan. 20, 2025

One day only event:

FREE eye exam

FREE pair of glasses

All ages (low income-no vision insurance)

Appointments needed call

812-339-3738

Contact Ellettsville Lions Club

Before Jan. 15th

Soul, Spirit & SACRIFICE



DR. TRACI PARKER
KEYNOTE SPEAKER

MUSICAL PERFORMANCES BY

MARIETTA SIMPSON

THE AFRICAN AMERICAN
CHORAL ENSEMBLE



HONORING THE LEGACY OF
CORETTA SCOTT KING
AND THE WOMEN WHO FACED AMERICA TO SAVE U.S.

¡NOS MUDAMOS A UN NUEVO HOGAR!

Con la gracia de nuestro Señor Jesus somos dichosos de nuestro crecimiento en nuestra comunidad catolica que requiere un nuevo hogar con más guía de un sacerdote, grupos de oración y de jóvenes, sacramentos, espacio, y recursos para crecimiento espiritual.

Le damos gracias a **St. Paul Catholic Center (San Pablo)** por su gran apoyo durante más de **20+ años.**

St. John the Apostle Catholic Church

📍 4607 West State Road 46 •
Bloomington, IN 47404-9255

St. John the Apostle Catholic Church nos recibe y bendice con un nuevo hogar apartir desde el 11 de Enero 2026 y con misa a las 5:30 pm.

Empezando
Domingo 11 de Enero 2026

📍 Misa: 5:30 p.m. (Hora del Este)

¡Celebra con nosotros!



Evento de Bienvenida



Epifanía de Cristo



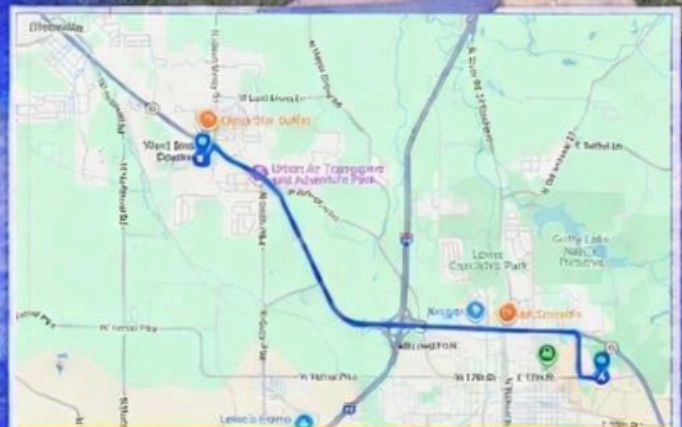
Rosca de Reyes

¡Todos son bienvenidos!

Domingo 11 de enero de 2026 • 5:30 p.m.

Ven con tu familia y amigos a nuestra nueva casa.

Para mas información hable al 812-318-2768



- 1) Tome IN-45/IN-46 hacia Ellettsville
- 2) Gire izquierda en Outback Rd/Union Valley Rd.
- 3) Luego gire derecha para entrar al estacionamiento de St. John the Apostle



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