

LA GUÍA

25
AÑOS

JUNIO/25 • ED 297
REVISTALAGUIA.COM



25 AÑOS

TRABAJANDO POR LA COMUNIDAD HISPANA EN SARASOTA Y MANATEE

AVELLANET
BELLEZA, CONFIANZA
Y BIENESTAR

PÁG. 18

DESCUBRE LA
BIBLIOTECA SELBY
EN SARASOTA

PÁG. 26

LA VACUNA PARA EL
ALZHEIMER PODRÍA ESTAR
EN NUESTRO CEREBRO

PÁG. 10

Distrito Escolar del Condado de Manatee

¡EVENTO DE CONTRATACIÓN!

ESCANEAR PARA APLICAR



- Conductores de autobús
- Ayudantes de autobús
- Conserjes
- Trabajadores del servicio de alimentos
- Gerentes de cafeterías
- Mantenimiento/electricista/HVAC

BUEN HORARIO:

Horario del día escolar
Días feriados libres
Veranos libres
Noches y fines de semana libres

BENEFICIOS:

Seguro de salud 6+ horas
Plan de retiro
Capacitación para Licencia Cond.
Comercial paga (valor \$1500)
Conductores de autobús- \$19.57/hr
Gerentes de cafeterías-\$18/hr

941-708-8770

ManateeSchools.net/careers



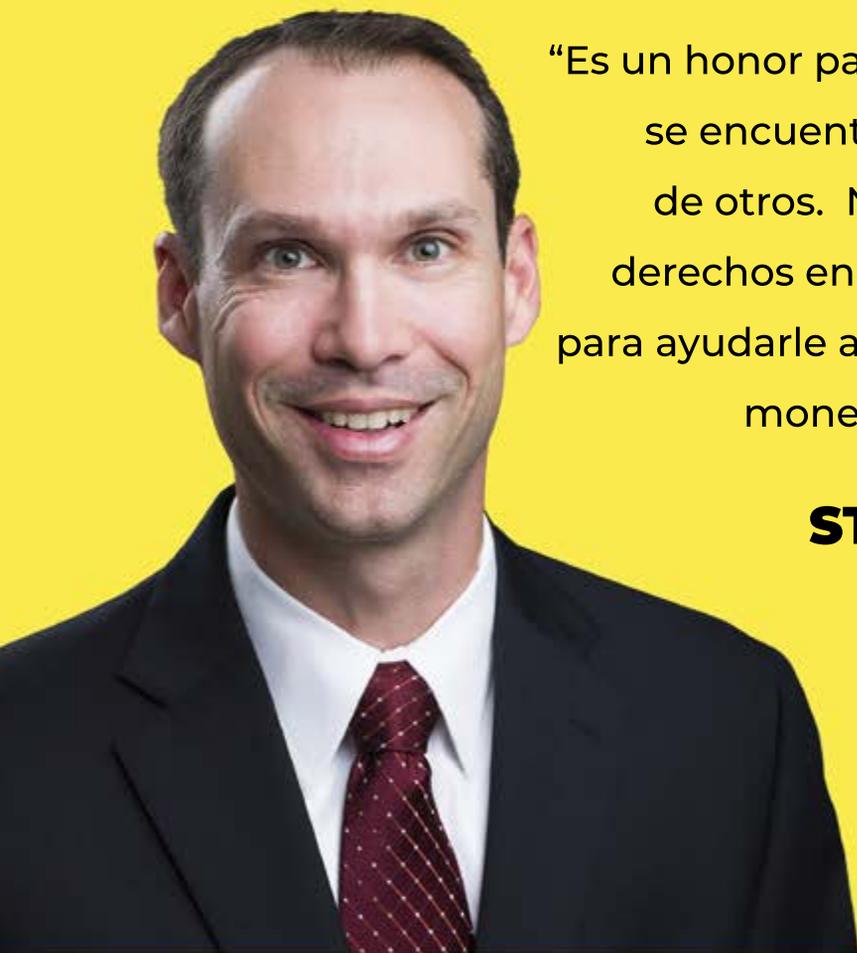
El Distrito Escolar del Condado de Manatee no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, sexo, orientación sexual, discapacidad, condición de veterano o edad en ninguna de sus políticas, procedimientos o prácticas.

LUGAR DE TRABAJO LIBRE DE DROGAS



ABOGADOS DE ACCIDENTE

CON MAS DE 100 AÑOS DE EXPERIENCIA LEGAL COMBINADA



“Es un honor para mí representar a personas que se encuentran lesionados por la negligencia de otros. No tengo miedo de luchar por sus derechos en la corte y haré todo lo que pueda para ayudarle a obtener la maxima recuperación monetaria y justicia en virtud de la ley.”

STEPHEN M. FERNANDEZ
Abogado

GOLDMAN
BABBONI
FERNANDEZ
MURPHY
&WALSH

Bradenton:
(941) 752-7200

Sarasota:
(941) 954-1234

Libre de Cargos:
(800) 954-4014



ES LA FIRMA DE GOLDMAN, BABBONI, FERNANDEZ, MURPHY & WALSH



León XIV

Robert Francis Prevost da su primer saludo urbis et orbis desde el balcón principal de la Basílica de San Pedro ya como nuevo Papa, León XIV, 08 May 2025. EFE/EPA/ETTORE FERRARI

Un nombre que anticipa un papado social

La elección del cardenal Robert Francis Prevost como Papa León XIV marca tres hechos históricos: es el primer estadounidense en dirigir la Iglesia Católica, el primer Papa con doble nacionalidad (también es peruano) y el primer pontífice agustino, miembro de la orden inspirada en San Agustín de Hipona.

A sus 69 años, León XIV sucede a Francisco como el segundo Papa americano. Posee una amplia experiencia pastoral y de gestión, y fue muy cercano al Papa fallecido, quien lo nombró en 2023 como prefecto del Dicasterio para los Obispos, cargo que asumió antes de ser cardenal.

Al adoptar el nombre de León XIV, hace un guiño a León XIII, renovador de la doctrina social de la Iglesia. En su primera aparición, pidió a los católicos ayuda para "construir puentes con el diálogo" y reafirmó su visión de una Iglesia universal al servicio de la paz.

Vestido con símbolos tradicionales, como la muceta roja y la cruz de oro, ha mostrado una línea continuista con Francisco, pero con un sello propio. Sus seguidores lo definen como un hombre sereno, integrador y moderado, capaz de unir sensibilidades dentro de la Iglesia.



El entonces cardenal Robert Francis Prevost en marzo de 2025 rezando ante la Virgen por la salud del Papa Francisco. EFE/EPA/ALESSANDRO DI MEO

Continúa la página 6 →

DISFRUTA DEL VERANO 

CON LOS MEJORES
CORTES DE CARNE

EN NUESTRO SUPERMERCADO



NEW YORK STRIP

RIBEYE STEAK

Key Food
FRESH

Supermarket

VISITA NUESTRO SUPERMERCADO EN
SARASOTA Y ESCOGE ENTRE LOS MEJORES
Y MÁS VARIADOS CORTES DE CARNE

PARA COCINAR ESTE VERANO

PICANHA



Giuseppe
BAKERY



Casimiro's
FAST FOOD

 Lunes a Sábado de 7 a.m a 9 p.m
Domingos de 7 a.m a 8 p.m

 3301 17th St, Sarasota, FL 34235

Todo esto lo encuentras en
nuestro supermercado.



→ Viene de la página 4

“MI QUERIDA DIÓCESIS DE CHICLAYO”

Desde el balcón del Vaticano, León XIV habló en español para saludar a los fieles de Chiclayo, Perú, donde vivió muchos años. “Un pueblo fiel ha acompañado a su obispo... y ha dado tanto para seguir siendo Iglesia fiel de Jesucristo”, dijo emocionado.

Su vínculo con Perú es profundo. Ha pasado más de cuatro décadas ligado al país como misionero y luego como obispo, lo que le ha valido el apodo de el yanki latino. Tras un Papa polaco, uno alemán y uno argentino, su elección refuerza la tendencia de pontífices no italianos.

“Queremos ser una Iglesia que camina unida, que construye puentes con el diálogo, que no tiene miedo de abrir los brazos al mundo y estar siempre cerca de quienes más sufren”

— Papa León XIV, en su primer mensaje desde el balcón del Vaticano, reafirmando una visión de Iglesia más humana, cercana y comprometida con la paz.

ESTADOUNIDENSE DE NACIMIENTO, PERUANO DE CORAZÓN

En 1985 llegó como misionero agustino a Chulucanas, en el norte del Perú, y tres años después se trasladó a Trujillo para liderar un proyecto de formación. Vivió momentos difíciles en las décadas de 1980 y 1990, durante el terrorismo y el régimen de Fujimori. Incluso en 2017, como obispo de Chiclayo, sugirió públicamente que el expresidente pidiera perdón a las víctimas.

Regresó a Estados Unidos en 1999 como prior provincial en Chicago. Pero en 2014, Francisco lo envió de nuevo al Perú como administrador apostólico de Chiclayo. Fue ordenado obispo en 2015 y ese mismo año adquirió la nacionalidad peruana.

Durante su misión, se enfocó en comunidades rurales, programas contra la desnutrición infantil y defensa de los derechos humanos. Su sencillez, empatía y compromiso con los más vulnerables han sido ampliamente reconocidos.



CHICLAYO (PERÚ). Un sacerdote de la catedral de Chiclayo (Perú), ciudad de la que Robert Francis Prevost fue obispo durante casi una década, celebra la elección como nuevo papa, recordándolo "como uno de los suyos". EFE/ Mikhail Huacán

MISIONERO, MATEMÁTICO Y DOCTOR EN DERECHO CANÓNICO

Nacido en Chicago en 1955, Robert Prevost tiene raíces francesas y españolas. Ingresó a la orden agustina a los 22 años e hizo sus votos solemnes en 1981. Su sólida formación académica incluye una licenciatura en Matemáticas, una maestría en Divinidad y un doctorado en Derecho Canónico por la Universidad Angelicum de Roma.

Fue elegido Prior General de los agustinos en 2001, puesto que ocupó hasta 2013. Su experiencia global y liderazgo en la orden — presente en más de 50 países— fortalecieron su vocación por el servicio comunitario, la predicación y la verdad.

OTRO LEÓN PARA TIEMPOS DE CRISIS

Aunque ha habido Papas franciscanos, jesuitas y dominicos, León XIV es el primer pontífice agustino. Eligió su nombre en honor a León XIII, promotor de los derechos de los trabajadores a través de la encíclica Rerum Novarum, considerada el inicio de la doctrina social moderna de la Iglesia.

En su primer discurso, León XIV hizo un llamado a la paz y destacó la necesidad de una Iglesia sinodal, misionera, abierta al diálogo y a los que sufren. Insistió en caminar juntos “dándonos la mano entre nosotros y a Dios”, y se despidió con palabras propias de un misionero: “Queremos ser una Iglesia que camina, que busca siempre la paz, la caridad y estar cerca de quienes sufren”. ■

León XIV, el primer Papa agustino y con doble nacionalidad —estadounidense de nacimiento y peruano de corazón—, representa una nueva etapa de integración, sencillez y compromiso con los derechos humanos y los más necesitados.

— Un líder moderado, misionero y profundamente marcado por su experiencia en América Latina.



Adriana Guzmán-Rouselle

IMMIGRATION ATTORNEY P.A.

SI TIENE UN FAMILIAR DETENIDO POR INMIGRACIÓN,
¡LLÁMENOS! DISPONIBLES 24 HORAS.

“ *Nuestro objetivo es proporcionarle ATENCIÓN PERSONALIZADA de principio a fin en su caso de INMIGRACIÓN con calidez y profesionalismo.* ”

Nuestros Servicios

- Preparación de Perdonos I-601/I-601A/I-212
- Representación en Corte de Inmigración
- Representación en Juicios de Fianza
- Aplicaciones de Visas
- Ajuste de Estatus
- Ciudadanía
- Trámites Consulares
- Apelaciones frente al USCIS y el BIA
- Visas por Violencia Doméstica
- Visas U para Víctimas de Crímenes Violentos



Miembro de la Asociación Americana de Abogados de Inmigración AILA

The Centers of Westshore | (813) 333-1309

550 North Reo Street Suite 300
Tampa, FL 33609

Lakeside Office Park | (941) 870-4971

3858 East SR 64
Bradenton, Florida 34208

Craving the vibrant flavors of Cuba?
Look no further! Join us at Rincón Cubano
for an unforgettable culinary journey
through the streets of Avana.

Rincón Cubano

LA CASA DEL SANDWICH CUBANO

Experience the authentic flavors of Cuba!

(941)-706-3472

Escanea este código para ver nuestro menú

RinconCubanoSarasota.com
rinconcubanosrq@gmail.com

📍 1756 HONORE AVE. SARASOTA, FL 34235

Abierto de martes a domingo de 11 a.m. 9 p.m.

Contenido

Junio 2025



10. **LA VACUNA PARA EL ALZHEIMER**
podría estar en nuestro cerebro



14. **DESCUBRE EL PODER DE LA MEDITACION**

18. **AVELLANET**
Belleza, confianza y bienestar

20. **LA "ESTÉTICA SILENCIOSA"**

22. **QUIZÁ LA PREGUNTA MÁS IMPORTANTE de nuestra vida**



24. **EXPLORANDO SITIOS ATRACTIVOS de Bradenton y Sarasota**

26. **Descubre la BIBLIOTECA SELBY**

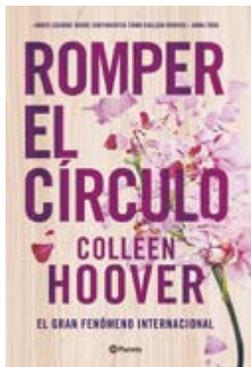
28. **¿Qué ocurre si no cumplo LA DIETA SIN GLUTEN?**

30. **LOS 5 LIBROS MÁS LEIDOS**
por la comunidad hispana en 2025

32. **CONTACTOS ESTRATÉGICOS**

34. **TRABAJAR CON WIFIS PÚBLICAS**
en 'modo seguro'

36. **GENERACIÓN ALPHA ZETA**



38. **PROTÉJASE DEL SOL ESTE VERANO**
en las playas de Sarasota y Manatee

43. **GUÍA LOCAL**

44. **AUTOS**
Cadillac CT5-V
Blackwing 2025

46. **AUTOS**
Equinox EV LT 2025

51. **Trucos para elegir GAFAS DE SOL**

52. **LA COMODIDAD**
pisa fuerte

54. **Ejercicios para prevenir EL LUMBAGO**



En cada edición:

48. **ENTRETENIMIENTO**

50. **MOTIVACIÓN**
Indirectas: el idioma que él no habla, por María Marín.

53. **GUÍA ASTRAL**





OFERTAS DE VERANO

RECOGER HOY O ENTREGA AL DÍA SIGUIENTE DISPONIBLE

¡SIN INTERESES HASTA JUNIO DE 2026!*

COMODIDAD DE LUJO
Sofá reclinable de líneas limpias. Disponible con ajuste manual y doble motor. Color plata o niebla.

SOFA
\$699⁹⁹

ESTILO COTTAGE
Cabecero Queen, pie de cama, rieles, tocador y espejo.

CONJUNTO REINA
\$999⁹⁹

ESTILO NEUTRO
Aspecto elegante e informal. Incluye mesa y 6 sillas. Altura de mostrador disponible.

6-PIEZAS
\$899⁹⁹

Serta classic.

COMODIDAD Y SOPORTE
Colchón Serta® de soporte firme con zonas de alivio de presión. Disponible en todos los tamaños.

COLCHÓN REINA
\$399⁹⁹

Beautyrest

Beautyrest
BLACK

Serta

icomfort
BY SERTA

THERAPEDIC

Tommy Bahama
MATTRESSES

Coastal Living

*En compras de \$300 o más realizadas con su tarjeta de crédito Furniture Warehouse Synchrony HOME entre el 1 de junio de 2025 y el 31 de mayo de 2026. Se cobrarán intereses a su cuenta a partir de la fecha de compra si el saldo promocional no se paga en su totalidad dentro de los 12 meses, antes de junio de 2026. Se requieren pagos mensuales mínimos. Se requiere un pago inicial con un tipo de pago diferente para el envío y el impuesto a las ventas. El monto de compra que califique debe estar en un solo recibo. No se aplica una tarifa de promoción a esta oferta. No se cobrarán intereses sobre el saldo promocional si lo paga en su totalidad dentro del período de promoción. Si no lo hace, se cobrarán intereses sobre el saldo promocional a partir de la fecha de compra. Los pagos mensuales mínimos requeridos pueden o no pagar el saldo promocional antes del final del período promocional, según el monto de la compra, la duración de la promoción y la asignación de pagos. Los términos de cuenta regulares se aplican a las compras que no son promocionales y, una vez que finalice el período promocional, al saldo promocional. Cuentas nuevas a partir del 16/01/2024: Tasa de interés anual (APR) de compra del 34.99%. Tasa de interés anual (APR) de penalización del 39.99%. Cargo mínimo por intereses de \$2. Se cobrará una tarifa promocional equivalente al 2% del monto financiado en una promoción sin intereses con pagos iguales de 18 meses o más. Titulares de tarjetas existentes: consulte los términos del contrato de su tarjeta de crédito. Sujeto a aprobación de crédito. Los muebles deben entregarse dentro de los 60 días en todas las ofertas de financiamiento. Todos los precios incluyen los ahorros del cupón o cualquier descuento promocional. Compras anteriores excluidas. No se puede combinar con ninguna otra promoción o descuento. Las ofertas promocionales excluyen Hot Buys, modelos de piso o artículos de liquidación, impuesto a las ventas, planes de protección de muebles, garantía, envío o cargo por servicio. Una oferta de descuento por hogar. Todos los artículos en existencia están disponibles para retiro el mismo día o entrega al día siguiente si hay capacidad de entrega. Consulte la tienda para obtener más detalles.



SOUTH SARASOTA 5252 S Tamiami Trail (at Phillippi Creek) 941-260-9601 | Mon-Fri 9-8; Sat 9-9; Sun 11-6
NORTH SARASOTA 4027 N Washington Blvd (Hwy 301) 941-351-8600 | Mon-Fri 9:30-7; Sat 9-7; Sun 11-6
BRADENTON 1100 Cortez Rd W (corner US Hwy 41) 941-749-6069 | Mon-Fri 9-8; Sat 9-9; Sun 11-6
ELLENTON 5814 18th Street East (across Premium Outlets) 941-479-7900 | Mon-Fri 9-8; Sat 9-9; Sun 11-6
VENICE 550 S Seaboard Ave (on 41 Bypass) 941-485-3211 | Mon-Fri 9-8; Sat 9-9; Sun 11-6
PORT CHARLOTTE 1241 El Jobean Rd (across Sam's) 941-764-8700 | Mon-Fri 9-8; Sat 9-9; Sun 11-6



La vacuna para el Alzheimer podría estar en nuestro cerebro

Los fármacos que estimulan las células inmunitarias del cerebro para eliminar la beta amiloide son cada vez más eficaces, pero aún no curan el Alzheimer. Esta imagen médica es representativa; no pertenece al estudio de la Universidad Northwestern. Foto: Anna Shvets/Pexels.

Científicos estadounidenses han identificado una prometedora alternativa para tratar el Alzheimer: fortalecer las defensas naturales del cerebro, en lugar de solo eliminar las placas tóxicas que caracterizan esta enfermedad.

EL PAPEL DEL SISTEMA INMUNITARIO

El Alzheimer no es una consecuencia normal del envejecimiento, sino el resultado de procesos complejos que causan pérdida de neuronas años antes de que aparezcan los síntomas. Se asocia con el depósito anormal de proteínas beta amiloide y tau en el cerebro. Durante décadas, los tratamientos se han centrado en eliminar estas placas con fármacos, aunque con resultados limitados.

Un estudio reciente de Northwestern University plantea un enfoque diferente: activar las células inmunitarias del cerebro, llamadas microglías, para que eliminen las placas de manera más eficaz y sin provocar inflamación, como sucedió en intentos previos de inmunización.

MICROGLÍAS: EL EQUIPO DE LIMPIEZA CEREBRAL

Gracias a una técnica de vanguardia llamada transcriptómica espacial, los investigadores analizaron cerebros de personas fallecidas con Alzheimer, algunas de las cuales habían recibido tratamientos experimentales. Descubrieron que cuando los fármacos funcionan, las microglías no solo eliminan las placas, sino que ayudan a restaurar el equilibrio cerebral.

Este estudio reveló que no todas las microglías reaccionan igual: algunas responden eficazmente al tratamiento y otras no. Además, ciertos genes se activan en las microglías de los pacientes que responden mejor, lo que podría abrir la puerta a terapias más personalizadas en el futuro.

Un equipo de la Universidad Northwestern (UN) comprobó que las células inmunitarias del cerebro eliminan las placas de la proteína tóxica beta amiloide asociadas a la enfermedad de Alzheimer, y restauran un entorno cerebral más saludable.

DETENER LA CASCADA AMILOIDE

El estudio también respalda la teoría de la "cascada amiloide": si las placas se eliminan a tiempo, podrían evitarse daños mayores, como la aparición de la proteína tau, responsable del deterioro cognitivo. Esto sugiere que aplicar estos tratamientos en etapas tempranas podría cambiar el curso de la enfermedad.

UN FUTURO MÁS ESPERANZADOR

Aunque todavía no existe una forma de dirigir los medicamentos específicamente a las microglías, los investigadores confían en que entender mejor su funcionamiento y genética permitirá desarrollar tratamientos más eficaces. "Si podemos activar las células correctas sin fármacos invasivos, podríamos cambiar la historia del Alzheimer", afirma el investigador David Gate.

Este estudio, basado en 25 cerebros post mortem, representa un avance clave en la búsqueda de terapias que aprovechen el potencial natural del propio cuerpo para combatir esta devastadora enfermedad. ▀



Cada parte de la superficie del cerebro (la corteza cerebral) tiene una función específica. Algunas áreas mueven los brazos, otras las piernas, y otras permiten ver o hablar. Foto de Robina Weermeijer/Unsplash.

JUAN C. MESIA, DDS

LIA P. GONZALEZ, DDS

**FINANCIACIÓN
DISPONIBLE
0%**



- Implantes
- Odontología para adultos y niños
- Odontología cosmética
- Odontología preventiva
- Odontología con sedación
- Blanqueamientos · Coronas
- Dentadura · Puentes
- Tratamiento de conductos
- Empastes blancos e implantes
- Tratamiento para las encías
- Limpiezas
- Extracciones

**OFERTA PARA
NUEVOS PACIENTES**

· EXAMEN · RAYOS X · CONSULTA
· SEGUNDA OPINIÓN · CHEQUEO ORAL DE CÁNCER

\$97

Por un valor hasta de \$332. Oferta expira en Diciembre de 2025.
No puede ser usada o combinada con otras promociones

LIMPIEZA ORAL

PRECIO REGULAR DE \$137

OFERTA VÁLIDA SIN ENFERMEDAD EN LAS ENCÍAS
Y CON EXAMEN DETALLADO Y RAYOS X.

\$47

Primera vez. Oferta expira en Diciembre de 2025.
No puede ser usada o combinada con otras promociones

\$500

DESCUENTO

en tratamientos de **INVISALIGN**

 **invisalign®**



Lockwood Commons
— DENTAL CARE —

941-251-3995

LOCKWOOD COMMONS

4222 53 RD. EAST BRADENTON, FL 34203

EN LA PLAZA DEL **Publix**



Braden River
— DENTAL CARE SOLUTIONS —

941-214-9515

BRADEN RIVER

14543 SR 70 E. Unit 104 BRADENTON, FL 34202

EN LA PLAZA DEL **Publix**



Los primeros 25 años

Era la mañana del martes 20 de febrero del año 2000. Cruzaba el puente Howard Frankland para llegar a Tampa con la ilusión de un padre por conocer a su nueva hija. Llegué a la imprenta y, como en cualquier sala de espera de hospital, unos minutos después el jefe de producción se acercó con el primer ejemplar de la revista La Guía del Golfo. La tomé en mis brazos con la emoción de un primerizo y no les miento, mis ojos se aguaron en ese momento.

Busqué el primer teléfono que encontré; realmente no tenía dinero en ese momento para teléfonos móviles, así que usaba los públicos en mis recorridos por la Bahía. Marqué con ansiedad a la madre de la criatura, que me contestó al instante como si estuviera esperando la noticia pegada al aparato. —¿Cómo quedó? —me dijo. Y no dudé en decirle: —No es tan bonita como esperaba, pero es nuestra.

La historia había empezado unos meses antes. Decidimos emigrar a este país en 1999, no porque estuviéramos huyendo de algo, simplemente porque la economía en Colombia estaba paralizada, la seguridad era terrible y era la época en que muchos pensábamos que el país no tenía futuro. Decidimos darnos un año sabático en nuestras vidas y aprovechar para que los niños aprendieran inglés. Pero no fue sino vivir aquí unos meses cuando pensamos que esta era para nosotros la mejor opción para nuestros hijos.

Estábamos en la sala de comidas del mall, las personas de aseo hacían su trabajo porque ya pasaban las 9 de la noche, y yo estaba ahí con mi esposa, con una libretita donde anotaba los pros y los contras de quedarnos. Un factor inclinó la balanza y decidimos quedarnos... la seguridad.

Allí empezó este viaje de tantos años. Conseguimos un abogado y la primera opción era comprar una empresa. Llamamos a Germán Calderón (Q.E.P.D.), editor de la revista El Mensaje Latino,



que había escrito en su editorial ese mes que quería vender la publicación, pero no le interesó. Así que decidí empezar mi propia revista. En mi vida nunca había escrito algo, salvo las cartas que le enviaba a mi esposa cuando éramos novios. Pero mi experiencia en medios y mi formación de arquitecto me daban una ventaja.

Aplicamos para la visa y, con los mismos inconvenientes que puede tener un inmigrante, ese año nos llegó de regalo de Navidad el permiso de trabajo. A mi me da risa cuando algunas personas dicen hoy, pero por qué la gente no viene con documentos, por qué se vienen ilegales, y no saben lo duro y costoso que es hacerlo, si es que algún día algunos pueden lograrlo. Así que después de investigar horas enteras en la Biblioteca Selby, de leer revistas y de hacer contactos, en marzo comenzamos a trabajar. Mi esposa y yo íbamos a clases de inglés en la Vo-Tech, y fue ahí donde aprendimos mucho sobre ser inmigrantes, sobre entender qué necesitaba la comunidad. Fue nuestro mejor estudio de mercado, y para mí la mejor forma de conocer las miles de historias que he conocido durante este cuarto de siglo.

La telenovela de moda en Univisión era Rosalinda, protagonizada por Thalía, así que llamé a mi amiga Delia Fiallo, la escritora de la historia, una leyenda de la industria, y viajé a entrevistarla para tener el artículo de portada. Televisa me facilitó las fotos y con ese material preparamos una presentación y empezamos a vender un sueño: una revista hispana a la altura de las mejores del área.

Nuestro primer cliente fue Luis Fernando Yéngle, de la tienda La Abejita; nos compró un cuarto de página, y de ahí vinieron otros y otros: Manuel Chepote, Héctor Claros, Maureen Ávila (Q.E.P.D.), Michelle Lamourt, Jim Delgado, Eduardo Cortés, y CJ Czaia y Kevin Gallagher. Fue precisamente CJ quien me alentó a luchar por este sueño: —Si tú eres dueño de tu propio negocio, nunca te van a discriminar —me dijo.

LA GUÍA

EDICIÓN Sarasota-Manatee
PUBLICACIÓN MENSUAL
Año 25 - Número 297/Junio 2025

Publisher y C.E.O.:	Julio Castillo
Fundadores.:	Luis Eduardo Barón Martha Lucía Calle
Representantes de Ventas:	Castillo Publishing Group julio@laguia.us 941-726-0394
	Carlos González kike@laguia.us 941-726-3725
Colaboradores:	Luis Eduardo Barón María Marín María Muñoz Rivera Pablo Gutman Pilar Rodríguez Veiga Purificación León Ricardo Segura
Diseño Gráfico:	Giancarlo Rodríguez Kite Family Group, LLC
Servicios:	EFE
Fotografía:	Julio Castillo-Aparicio Rick Benítez
Foto portada:	Freepick

Una publicación de
Dolphin Media Group LLC.

Para publicidad llame al teléfono:
(941) 726-0394
o mande un email a:
julio@laguia.us

PREMIOS

National Association of Hispanic Publications
National Print Awards José Martí
Mejor Revista en Español:
2003, 2004, 2005, 2006
Mejor Diseño para Revistas: 2003, 2005
Mejor Editorial, 2002: 2008

Impreso en Estados Unidos

Regístrate **GRATIS** para recibir la versión digital de la revista **antes de su publicación** y contenido adicional en:

www.RevistaLaGuia.com



LA GUÍA es una publicación mensual de Dolphin Media Group LLC. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos y fotos sin autorización del editor. Dolphin Media Group LLC, no es responsable por ningún daño causado por el uso de los artículos, opiniones, anuncios, representaciones, declaraciones, garantías expresas o cualquiera otra que esté de manera implícita en esta revista, por tanto no recomendamos ni endosamos ninguno de los productos presentados o ilustrados en ella. Comentarios, afirmaciones u opiniones expresadas aquí son de responsabilidad exclusiva del escritor o anunciante y no reflejan necesariamente la opinión y el pensamiento de Dolphin Media Group, LLC.

Han sido tantas las personas que creyeron en nosotros, en unas simples fotocopias que mostrábamos, que ha sido gracias a ellas y a ustedes, que nos leen, que hemos llegado hasta aquí.

Cargué la minivan Dodge blanca con las revistas y regresé a casa con el orgullo de llevar conmigo la mejor publicación para nuestra comunidad. Mis hijos, como lo hicieron por años, me ayudaron a descargar los pesados paquetes. Dos días después fui a la iglesia Santa Martha a presentarla al Padre Celestino Gutiérrez. La miró, la hojeó, comentamos uno que otro artículo y me autorizó a repartirla en la misa los domingos. Siempre estaré agradecido con el Padre, porque durante su paso por esta ciudad no solo fue un amigo, un luchador, un consejero, sino también un guía. Una voz que hoy, más que nunca, nos hace falta en los momentos que estamos viviendo.

Ese domingo 25 salió a la calle La Guía del Golfo, como la llamamos en esa época. Mi esposa y mi hijo cubrían la salida de la iglesia por la calle Orange y mis hijas y yo por la salida lateral. Agotamos todos los ejemplares, como se fueron agotando en todos los lugares hispanos del área.

Unos meses más tarde, la revista cambió de papel periódico a papel brillante, toda a color. Recuerdo que cuando la dejaba en la biblioteca, me sentía orgulloso de hacerlo porque era más bonita que las revistas americanas. Al punto que, unos años más tarde, la presidenta del Sarasota Herald Tribune le decía a su editora delante nuestro:

—¿Y por qué nuestra revista no es en papel brillante como La Guía?

Nos ganamos en cuatro ocasiones el premio a la mejor revista hispana del país, dos veces al mejor editorial, mejor diseño; las Cámaras de Comercio, hispana y americana, nos nombraron el mejor negocio del año, y tantas cosas que nos han pasado en estos 25 años. Fue en nuestra sede donde nació la mejor iniciativa comunitaria de la que toda la comunidad se siente orgullosa: UnidosNow,

de la mano de CJ Czaia, Kelly Kirsner y mía. Y ha sido esta revista la amalgama de nuestra comunidad.

Hoy llegamos a 25 años, 297 ediciones que solo pararon durante los tres meses críticos de la pandemia. Resistimos las crisis económicas, la Gran Recesión, y seguramente resistiremos el ataque a la comunidad inmigrante que se presenta.

Mi vida al frente de esta revista ha sido otra. Me dio la oportunidad de expresarme y hablar con libertad, incluso cuando aún no era ciudadano. Porque este país, a pesar de algunos, sigue siendo el país de la libertad y, aunque a algunas personas les duela, es el país de la igualdad.

Tenemos que seguir sintiéndonos orgullosos de ser hispanos, de hablar español, de tener una cultura, de haber influido en la economía, las artes, el deporte, la política de Estados Unidos, de haber aportado con nuestro trabajo a su grandeza.

25 años después hemos decidido hacer un cambio y ceder este legado a la mejor persona que puede continuarlo: a una persona que desde hace 24 años ha estado recorriendo las calles, trabajando hombro a hombro con nosotros para hacer de esta revista lo que es. A partir de este mes, Julio Castillo será el nuevo Publisher de La Guía y será él quien continúe este camino.

Gracias a todos por su cariño, gracias por recomendar la revista, gracias por apoyarla, y sabemos que ahora, cuando más lo necesitamos, lo seguirán haciendo. Yo seguiré atento a participar cuando se requiera, orientando, sugiriendo, pero no en el día a día. Pero créanme que tanto a mi esposa como a mí nos harán falta.

Gracias por 25 años de cariño. Siempre los llevaremos en el corazón. ◀

Abrazos,

His Eduardo



¡HABLAMOS ESPAÑOL!



ABOGADO DE INMIGRACION

- Perdones I-601/I-601A/I-212
- VAWA (Víctimas de Violencia Domestica)
- Residencia Permanente
- Ciudadanía
- Peticiónes de Familia
- Proceso Consular
- Parole para familiares inmediatos de militares
- Visas de Inversionistas E-2
- Visas de Trabajo
- EB-5
- DACA y TPS

TEL: 941.362.7100

✉ INFO@IMMIGRATIONVISAUSA.COM
📍 2020 CATTLEMEN ROAD, SUITE 100
SARASOTA, FL 34232

WWW.IMMIGRATIONVISAUSA.COM

CONTRATAR UN ABOGADO ES UNA DECISIÓN IMPORTANTE QUE NO SOLO DEBE ESTAR BASADA EN LA PROPAGANDA. ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN PREGÚNTENOS Y LE ENVIAREMOS POR ESCRITO TODA LA INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA EXPERIENCIA PROFESIONAL.

Descubre el poder de la meditación

Foto: Freepik

En Sarasota, la comunidad latina cuenta con espacios seguros, accesibles y culturalmente inclusivos para comenzar su viaje interior. Desde clases en español hasta sesiones en familia, hay una opción para cada estilo de vida y necesidad.

La meditación es una práctica ancestral que ha demostrado ser una herramienta poderosa para mejorar la salud mental, emocional y física. En un mundo cada vez más acelerado, encontrar momentos de calma y reflexión se vuelve esencial para mantener el equilibrio y el bienestar. Meditar no solo reduce el estrés y la ansiedad, sino que también fortalece la concentración, mejora el sueño, regula las emociones y promueve una actitud más positiva ante la vida. Al dedicar unos minutos al día para conectarnos con nosotros mismos, cultivamos una mayor conciencia, compasión y claridad. Para la comunidad latina de Sarasota, explorar la meditación puede ser un camino transformador hacia una vida más saludable, plena y consciente.

OPCIONES DE MEDITACIÓN EN SARASOTA PARA LA COMUNIDAD LATINA

Kadampa Meditation Center Florida

Ubicado en el corazón de Sarasota, este cen-

tro ofrece clases semanales de meditación y budismo moderno abiertas a todos. También organizan eventos especiales como retiros, talleres de fin de semana y sesiones para niños, brindando un ambiente cálido, respetuoso e inclusivo para personas de todos los orígenes.

Dirección: 730 N. Washington Blvd, Sarasota, FL 34236

Teléfono: (941) 373-1600

Correo: info@meditationinsarasota.org

Sitio web: meditationinsarasota.org

Center One Medical

Este centro de medicina integrativa ofrece técnicas de meditación como mindfulness, meditación guiada y yoga nidra. También brindan asesoría personalizada y sesiones en línea, ideales para quienes tienen agendas ocupadas o prefieren comenzar desde casa.

Dirección: 3900 Clark Rd, Unit L2, Sarasota, FL 34233

Teléfono: (941) 210-0248

Correo: info@centeronemedical.com

Sitio web: www.centeronemedical.com/services-integrative-medicine-meditation

Inner Engineering Sarasota (Isha Foundation)

Organizan eventos gratuitos en español, como "Meditación para la Salud Mental" y "Yoga para el Amor". Estas actividades están diseñadas para introducir a los participantes en prácticas accesibles que fomentan el equilibrio emocional y la conexión interior.

Teléfono: (941) 500-3383

Correo: sarasota@ishausa.org

Sitio web: innerengineering.sadhguru.org/sarasota

MEDITACIÓN EN FAMILIA

El Kadampa Meditation Center también ofrece sesiones diseñadas para niños y familias,

Continúa la página 16 →



LA COMPRA O VENTA DE SU CASA ES UNA DECISIÓN **MUY IMPORTANTE**



URSULA TABOADA
BROKER
941-587-9158

LUIS BARRANTES
BROKER
941-587-1128



SRQREALTY.COM

COMPRAR, VENDER O INVERTIR... LLÁMENOS

SOMOS LA COMPAÑÍA # 1 DEL ÁREA CON EL EQUIPO DE PROFESIONALES HISPANOS DE MAYOR EXPERIENCIA

HÁGALO CON LOS MEJORES

OBTENGA AYUDA DEL ESTADO PARA EL DOWNPAYMENT



LUCAS THOMPSON
REALTOR®
941-447-5077



JAIME ORJUELA
REALTOR®
941-284-5250



VALERI GONZALEZ
REALTOR®
941-306-9302



KENIA CLAVELO
REALTOR®
941-330-5931



YUNIEL GOMEZ
REALTOR®
941-730-1989



ANDRES SALGADO
REALTOR®
941-735-3071



GINA GUIMOYE
REALTOR®
941-894-9207



ANDRES ORJUELA
REALTOR®
941-704-4851



DAVID RAMÍREZ
REALTOR®
941-726-7098



DANIEL CASTRILLON
REALTOR®
941-875-2335



LUIS POZZI
REALTOR®
941-720-4528



JESSICA ESPINOZA
REALTOR®
941-320-4688



KELLY DIAZ
REALTOR®
941-879-5528



CLAUDIA WIECZOREK
REALTOR®
813-406-3075



PATRICIA BOFFILL
REALTOR®
786-308-8964



JENNIFER LOPEZ
REALTOR®
941-237-7713



MIGUEL DELGADO
REALTOR®
239-478-1635



AMAURY LUZARDO
REALTOR®
305-525-4622



DIANAMARYS SANTOS
REALTOR®
305-339-9766



JULIÁN FLOREZ
REALTOR®
941-757-9582



JORGE AREVALO
REALTOR®
941-302-0180

Luminate Bank

HASTA **100%** FINANCIAMIENTO

"CONVIÉRTASE EN DUEÑO DE CASA, MÁS FÁCIL QUE NUNCA!"

APPLY HERE



NICOLE ROBLES

Loan Originator | NMLS# 1131454

(919)904-5998



LUMINATE BANK NMLS#1281618 OFICINAS CORPORATIVAS: 2512 S. WATKINS BLVD., SUITE 100, MINNEAPOLIS, MN 55405. (952) 921-7200. LUMINATE BANK. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PRESTANCIAS CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES DE VIVIENDA. MIEMBRO DE LA FDIC.

¿DESEA SABER EL VALOR DE SU PROPIEDAD? LE HACEMOS UN ESTIMADO GRATIS

TEL: 941-366-0106

FAX: 941-365-1858 **MLS**

7425 N. TAMiami TRAIL, SARASOTA FL 34243

Viene de la página 14

combinando herramientas de meditación con juegos, cuentos y actividades creativas. Estas experiencias están orientadas a cultivar la atención plena desde una edad temprana, reforzar valores positivos como la amabilidad y la paciencia, y mejorar la comunicación entre padres e hijos. La meditación en familia es una oportunidad única para desconectarse del ruido externo y reconectarse emocionalmente, fortaleciendo los vínculos y promoviendo un ambiente más armonioso en el hogar. Además, es una excelente forma de introducir a los más pequeños en prácticas que les servirán a lo largo de su vida.

ENCUENTRA TU ESPACIO

Ya sea que prefieras clases presenciales, virtuales o al aire libre, Sarasota cuenta con una variedad de opciones para descubrir la meditación. Puedes asistir a un retiro de fin de semana, inscribirte en sesiones grupales o recibir orientación personalizada desde la comodidad de tu casa. La clave está en dar el primer paso: abrirte a una práctica que te permitirá reconectar contigo mismo, manejar el estrés de forma saludable y mejorar tu calidad de vida. En especial para la comunidad latina, estas alternativas representan no solo un recurso para el bienestar personal, sino también un puente hacia una vida más consciente, con propósito y equilibrio. La meditación está al alcance de todos. Solo necesitas un poco de tiempo y la disposición para comenzar.

La meditación no es solo una pausa en el día, es un camino hacia una vida más plena y consciente. Dedicar unos minutos diarios a esta práctica puede transformar tu salud mental, fortalecer tus relaciones y ayudarte a encontrar paz en medio del caos.

MÁS ALLÁ DEL SILENCIO: TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Meditar no es simplemente cerrar los ojos y respirar, es un viaje de transformación personal profundo que impacta todas las áreas de la vida. A través de la práctica constante, se despiertan cualidades internas como la paciencia, la resiliencia y la claridad mental. Muchas personas descubren que, al incor-

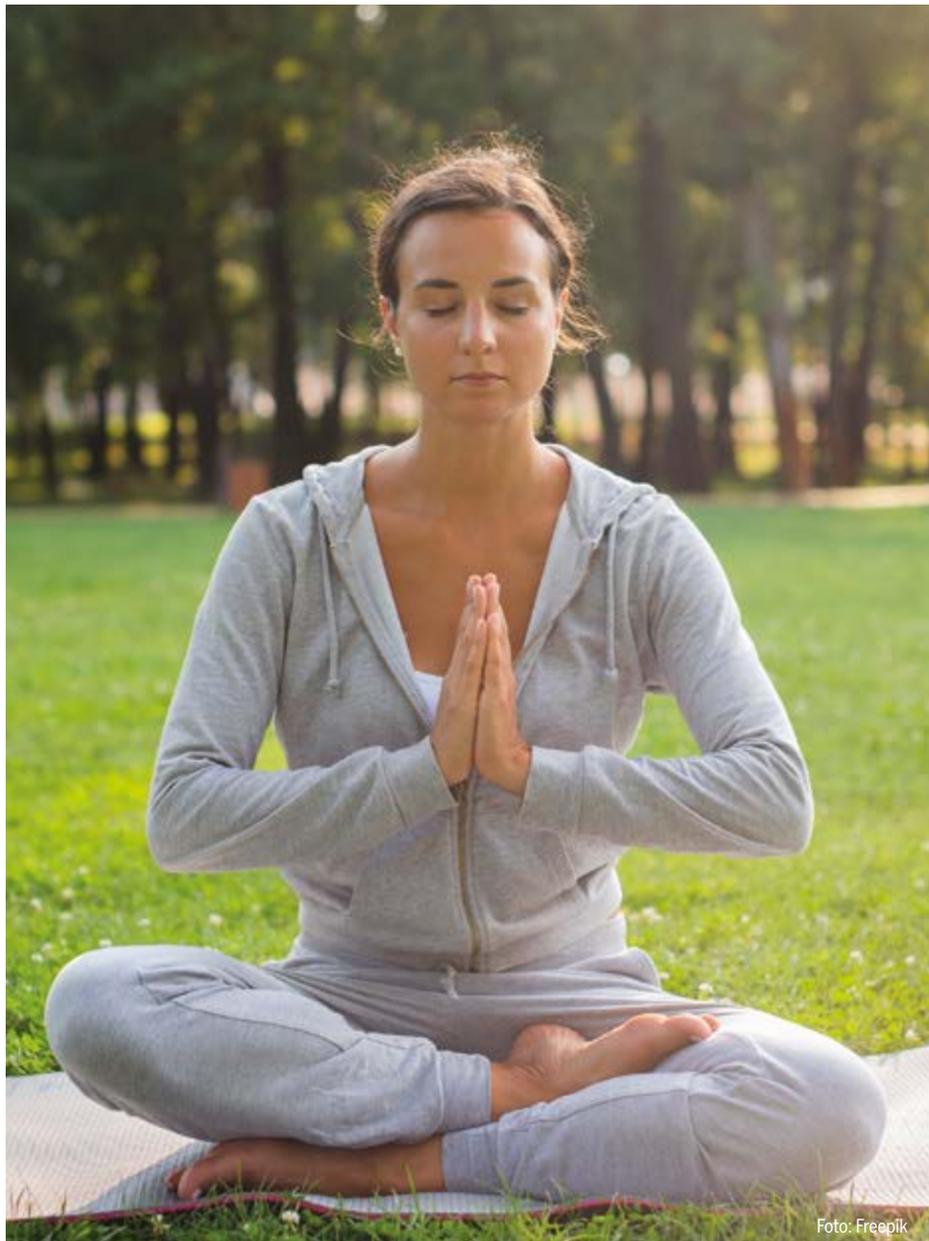


Foto: Freepik

porar la meditación en su rutina diaria, toman mejores decisiones, se relacionan de forma más empática y gestionan los desafíos cotidianos con mayor serenidad y confianza. Estos beneficios son particularmente valiosos en tiempos de incertidumbre, ansiedad o cambios importantes, donde mantener la calma interior puede marcar una gran diferencia en la forma en que enfrentamos la vida.

LA MEDITACIÓN COMO PUENTE CULTURAL

En Sarasota, donde confluyen diversas culturas, la meditación puede ser también un puente de integración social y cultural. Participar en sesiones grupales permite conocer nuevas personas, compartir experiencias, y formar parte de una comunidad que valora la salud mental y espiritual. Para la comunidad latina, estas actividades represen-

tan una forma de mantener vivas las raíces culturales, al tiempo que se adoptan herramientas contemporáneas de bienestar emocional y espiritual. Así, meditar se convierte no solo en una práctica personal, sino también en una expresión colectiva de crecimiento, conexión y pertenencia, enriqueciendo tanto la vida individual como la vida en comunidad. ■

Meditar es regalarte un momento para ti, para respirar, sentir y reconectar con lo que realmente importa. No necesitas experiencia, solo la intención de cuidarte y abrirte a una vida con más calma, claridad y bienestar.

Guild
mortgage

¿PIENSAS COMPRAR O REFINANCIAR TU VIVIENDA?

REQUISITOS:

- 12 MESES DE EMPLEO FULL TIME, CON PUNTAJE DE CRÉDITO DE 700 PUNTOS
- 24 MESES DE EMPLEO FULL TIME CON UNO O VARIOS EMPLEADORES DENTRO O FUERA DEL PAÍS
- PUNTAJE DE CRÉDITO DE 580 PUNTOS O MÁS.
- PUEDEN APLICAR A LA AYUDA DEL CONDADO PARA EL DOWN PAYMENT O PARA GASTOS DE CIERRE.

SI HAS VISTO UNA PROPIEDAD Y NECESITAS UNA CARTA DE APROBACIÓN, CON NOSOTROS LA PUEDES OBTENER DE FORMA INMEDIATA.

ROSA MARTÍNEZ

Senior Loan Officer

NMLS · 546555

941.685.6503

2801 FRUITVILLE ROAD, SUITE # 160
SARASOTA FL 34237

NO SE REQUIERE CITA PREVIA.





Belleza, Confianza y Bienestar para la Comunidad Hispana del área

Ubicada en el corazón de Bradenton y Sarasota, Florida, Avellanet® Surgical Aesthetics (ASA) es mucho más que una clínica estética. Es un espacio donde la innovación, la confianza y el bienestar se encuentran para ofrecer a los pacientes resultados naturales y transformadores.

Bajo la dirección de la Dra. Avellanet, un referente en la cirugía estética de la región, ASA se ha consolidado como un lugar de referencia para los miembros de la comunidad hispana en Florida, brindando atención personalizada y procedimientos de calidad con un enfoque cercano y accesible.

UNA CLÍNICA DE EXCELENCIA CON TECNOLOGÍA DE PUNTA

ASA se especializa en una amplia gama de tratamientos estéticos, tanto quirúrgicos como no invasivos, todos pensados para ofrecer resultados naturales y de alta calidad. Entre sus servicios más destacados se encuentran la liposucción asistida por láser, la transferencia de grasa corporal y una serie de procedimientos que ayudan a remodelar el cuerpo y restaurar la juventud en el rostro, todo con un mínimo tiempo de recuperación.

Gracias a la incorporación de tecnologías de vanguardia como BeautiFill, ASA logra ofrecer

tratamientos avanzados que permiten a los pacientes lograr una figura esculpida, restaurar el volumen facial o corporal y mejorar la apariencia general, todo de una manera mínimamente invasiva. BeautiFill es una tecnología innovadora que combina la transferencia de grasa corporal con técnicas avanzadas para una mayor precisión y resultados duraderos, sin necesidad de largas recuperaciones o procedimientos invasivos.

Los procedimientos realizados en ASA no solo están orientados a mejorar la estética externa, sino que también buscan el bienestar integral del paciente. Esto significa que cada tratamiento es realizado bajo un enfoque médico altamente especializado, garantizando la seguridad y satisfacción del paciente en cada etapa del proceso. ASA se enfoca en proporcionar una experiencia donde la calidad del servicio y la atención personalizada son la base fundamental de cada tratamiento.

LIDERAZGO Y COMPROMISO DE LA DRA. AVELLANET

El éxito de Avellanet Surgical Aesthetics no sería posible sin la experiencia, dedicación y liderazgo de la Dra. Avellanet, quien ha dedicado su carrera a ofrecer resultados excepcionales a sus pacientes. Con años de experiencia en el campo de la cirugía estética, la Dra. Avellanet ha logrado una conexión especial con sus pacientes, basada en la confianza y el entendimiento de sus necesidades, no solo estéticas sino emocionales.

La Dra. Avellanet tiene un enfoque único en cuanto a la comunicación y el trato con sus pacientes, lo que la ha convertido en un referente dentro de la comunidad hispana en Florida. A través de su cercanía, y con el apoyo de su equipo médico altamente capacitado, la Dra. Avellanet ha logrado crear un ambiente en el que cada paciente se siente escuchado y comprendido, sin importar su origen cultural.

UN ENFOQUE ESPECIAL PARA LA COMUNIDAD HISPANA

Avellanet Surgical Aesthetics se ha convertido en un verdadero aliado de la comunidad hispana de Florida. En un área donde la barrera del idioma puede dificultar el acceso a servicios médicos de calidad, ASA ha logrado abrir un espacio confiable, seguro y accesible para los hispanohablantes. En ASA, la atención no solo se ofrece en español, sino que también se comprende profundamente la cultura y los valores que son importantes para cada paciente.

Este entendimiento cultural ha permitido que la Dra. Avellanet y su equipo ofrezcan un servicio más personalizado, lo que genera una relación médico-paciente basada en la confianza mutua. Desde el primer contacto, los pacientes sienten que están en un lugar donde se entienden sus expectativas y preocupaciones. Ya sea que estén buscando un rejuvenecimiento facial o un procedimiento de remodelación corporal, ASA ofrece soluciones que respetan la identidad cultural y las necesidades de cada persona.

El compromiso de ASA con la comunidad hispana va más allá de la simple atención médica. Se busca también ofrecer un espacio donde los pacientes puedan sentirse



empoderados, seguros de sí mismos y, sobre todo, satisfechos con los resultados de su tratamiento. La Dra. Avellanet no solo se dedica a transformar la apariencia de sus pacientes, sino también a contribuir a su autoestima y bienestar integral.

BIENESTAR INTEGRAL: MÁS ALLÁ DE LA ESTÉTICA

En Avellanet Surgical Aesthetics, el bienestar integral es un pilar fundamental. ASA entiende que los tratamientos estéticos no solo buscan mejorar la apariencia física, sino también el estado emocional y psicológico de sus pacientes. A lo largo de los años, la clínica ha sido testigo de cómo los procedimientos realizados han tenido un impacto positivo en la vida de sus pacientes, no solo a nivel físico, sino también emocional. Ver el cambio en la apariencia de una persona y cómo esto influye en su autoestima y confianza es una de las mayores satisfacciones del equipo médico de ASA.

El objetivo de ASA es que cada paciente no solo logre su mejor versión física, sino que también se sienta empoderado, seguro y feliz con los resultados obtenidos. Este enfoque humanizado en cada tratamiento convierte a la clínica en mucho más que un simple centro estético: es un lugar donde los pacientes pueden encontrar un espacio para sentirse bien consigo mismos, sin importar el desafío que enfrenten.

VISÍTANOS Y CONOCE MÁS

Avellanet Surgical Aesthetics está disponible para la comunidad hispana de Bradenton y Sarasota, ofreciendo consultas personalizadas en español y un equipo de profesionales dispuestos a ayudarte a alcanzar tus objetivos estéticos de manera segura y efectiva. Si estás interesado en conocer más sobre los servicios de la clínica o agendar una consulta, puedes visitar su sitio web en dravellanet.com.

ASA está listo para ayudarte a transformar tu vida, ofreciéndote los mejores tratamientos estéticos con tecnología de vanguardia y la atención personalizada que mereces. Ya sea que busques mejorar tu imagen, rejuvenecer tu rostro o esculpir tu cuerpo, Avellanet Surgical Aesthetics tiene el tratamiento adecuado para ti. ■



UNA BOUTIQUE
COSMÉTICA QUIRÚRGICA,
ESPECIALIZADA EN
MEDICINA ESTÉTICA
Y DE BIENESTAR!

Lipoescultura y tensado de piel con anestesia local y paciente despierto

Salud Femenina Íntima, incluyendo pellet de hormonas y láser vaginal

Remoción de vello no deseado

Restauración de cabello

Tratamientos de estética facial y corporal

La experiencia de dos doctores latinos dedicados a medicina estética para hombres y mujeres

Yaniris R. Avellanet, MD

Edgardo J. Aponte, MD



ESCANEA ESTE CÓDIGO Y CONOCE MÁS DE NOSOTROS

dravellanet.com

80 S. Tuttle Avenue Suite 110 Sarasota, FL 34235 (941) 298-4228

La ‘estética silenciosa’

El diagnóstico personalizado es clave para conseguir resultados naturales. Foto Mira+ Cueto

Una búsqueda intensa y a veces desmedida de juventud; rostros tersos hasta la inmovilidad, labios hipertrofiados y pómulos angulosos marcaron una etapa en la que lo artificial era, paradójicamente, sinónimo de belleza en medicina estética. Un paradigma que se revierte al completo en la naturalidad, en la que la actualidad es el gran objetivo.

Durante años, la medicina estética se centró en transformar: rostros inmóviles, labios sobredimensionados y pómulos exagerados marcaron una época donde lo artificial era sinónimo de belleza. Hoy, ese paradigma ha cambiado. La naturalidad y la individualidad son los nuevos estándares.

Actrices como Anne Hathaway o Lindsay Lohan lo reflejan: rostros armoniosos, sin exageraciones, que no evidencian intervenciones. “La medicina estética ha dejado de ser reactiva para convertirse en preventiva, personalizada y sin huella”, explican desde la Clínica Mira+Cueto, pioneras en este enfoque.



Actrices como Anne Hathaway sorprenden en medios de comunicación y redes sociales: cutis tersos y brillantes, facciones marcadas, rostros armoniosos y ni rastro de volúmenes exagerados o rasgos que evidencien la presencia de medicina estética. EFE/EPA/JUSTIN LANE

Lo que antes se entendía como rejuvenecimiento –corregir arrugas profundas o flacidez evidente– ahora es una estrategia integral y progresiva. “Las pacientes ya no esperan a ver signos visibles; quieren cuidar su piel desde antes”, señalan.

Este giro responde no solo a nuevas demandas sociales, sino a una evolución en el concepto de autocuidado: menos enfocado en la corrección estética y más vinculado al bienestar y la autoestima.

EL AUGE DE LA ESTÉTICA SILENCIOSA

La llamada ‘estética silenciosa’ promueve resultados sutiles y naturales. “Nos piden verse con buena cara, no cambiarse. Quieren seguir siendo ellos mismos, pero con un aspecto descansado y saludable”, explican.

Este enfoque no implica rechazar la medicina estética, sino usarla con criterio. En lugar de tratar zonas aisladas, se analiza el rostro como un conjunto. “Un diagnóstico 100 % personalizado es esencial. Sin él, es imposible lograr resultados naturales”, insisten.

La tendencia ha impulsado tratamientos preventivos en pacientes desde los 30 años. “Antes se pensaba que esto era solo para personas mayores. Hoy ayudamos a frenar el envejecimiento sin perder naturalidad”.

REJUVENECER SIN BORRAR

Los tratamientos más solicitados dentro de este enfoque incluyen neuromoduladores para arrugas dinámicas, ácido hialurónico para dar soporte y firmeza, y procedimientos como luz pulsada o peelings químicos para mejorar la calidad de la piel.

“La clave está en lograr armonía e integración. El rostro no debe parecer retocado, sino en equilibrio”, afirman las doctoras. Y advierten contra el “efecto parche”: tratar zonas de forma aislada rompe esa armonía.

ADIÓS A LAS CARAS EN SERIE

“Uno de los mayores errores es tratar las caras en serie”, denuncian. Fenómenos como la ‘alienización’ –con rasgos sobredimensionados en jóvenes– o el ‘pillow face’ en mayores son consecuencia de seguir modas sin considerar la anatomía individual.

“Cada cara debe ser única. Si el resultado parece artificial, es que no se ha tratado con rigor médico”, resumen. Esto permite distinguir una buena medicina estética de una intervención estandarizada.

REDES SOCIALES Y FALSA NATURALIDAD

Las redes sociales han potenciado esta ambigüedad: muchas celebridades promueven una imagen natural, pero niegan los tratamientos estéticos que usan. “Cuando niegan lo evidente, envían un mensaje confuso”, advierten. Esto puede generar frustración y expectativas irreales, especialmente entre los más jóvenes.

En consulta, muchas personas llegan pidiendo “los labios de Angelina Jolie” o “los ojos de Jessica Goechea”. Pero las profesionales de Mira+Cuetto son claras: “El tratamiento debe basarse en un análisis médico, no en comparaciones. Se trata de potenciar lo propio”.

UN DIAGNÓSTICO ÚNICO PARA CADA PERSONA

Todo comienza con un estudio detallado del rostro en reposo y en movimiento. Este diagnóstico permite anticiparse al envejecimiento y personalizar el tratamiento.

A veces, eso significa decir no. “Si algo no favorece al paciente, lo explicamos con argumentos médicos y no lo hacemos”, afirman. La ética, insisten, es parte del ejercicio profesional. “Si alguien dice ‘te has hecho algo’ en lugar de ‘qué buena cara tienes’, es que algo ha fallado”. ▀

DOCTORA DIRECTO

MÉDICO PARA EL TRABAJADOR Y LA FAMILIA

ABIERTO 7 DÍAS DE LA SEMANA CON CITA



MEDICINA GENERAL URGENCIAS

- EXÁMENES FÍSICOS
- ANÁLISIS DE SANGRE
- MEDICAMENTOS
- PRESIÓN ARTERIAL ALTA
- HONGOS EN LAS UÑAS
- PRUEBAS DE EMBARAZO
- DIABETES
- DOLORES
- CATARRO
- GOTA
- Y MÁS

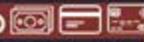
PROVEEMOS MEDICINAS AL COSTO

- DIABETES
- HIPERTENSIÓN
- COLESTEROL ALTO
- INFECCIÓN DEL OÍDO MEDIO
- FARINGITIS ESTREPTOCÓCICA
- ENFERMEDAD HEPÁTICA
- INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO
- RINITIS ALÉRGICA
- TRASTORNOS DE LA PIEL
- ACIDEZ, Y MUCHAS MÁS



Age Better MD

MAKE AMERICA HEALTHY AGAIN

ACEPTAMOS PAGOS DIRECTO 

NO ACEPTAMOS SEGUROS DE SALUD

LUNES A VIERNES: 7AM - 7PM | SÁBADOS: 7AM - 6PM | DOMINGOS: 11AM - 4PM
CON CITA (DISPONIBLE EL MISMO DÍA)

LOS DOCTORES Y EL PERSONAL HABLAN ESPAÑOL

TEL: 941-529-1568

3348 17TH STREET SARASOTA, FLORIDA 34235

Quizá la pregunta más importante de nuestra vida

Algunas personas no se cuestionan nada y otras hacen un alto en el camino para plantearse preguntas incómodas. Foto: Creativeart- Freepik.

¿Cuál es el propósito de mi existencia? es una pregunta que muchas personas se han hecho en algún momento. Aunque sea complicado, vale la pena perseverar y reflexionar para intentar responderla, porque de la respuesta que le demos dependerá la calidad de nuestros pensamientos y decisiones, e incluso de nuestra vida, según un especialista en crecimiento personal.

Hay una frase del libro 'La semana laboral de 4 horas', del empresario e inversionista estadounidense Tim Ferriss, que cita a menudo Francesc Miralles, un especialista de referencia en el campo del desarrollo personal: "el éxito de una persona en la vida se mide por la cantidad de conversaciones incómodas que está dispuesta a mantener".

Ferriss se refiere a las reuniones en el ámbito de los negocios, pero Miralles (www.francesc-miralles.com) también aplica esta máxima a las conversaciones que tenemos con nosotros mismos, y a las preguntas que nos planteamos en esas conversaciones.

Miralles es especialista en transformación y desarrollo personal, ámbito en el que se desempeña como conferenciante, creador de tendencias y autor de libros que han tenido éxito internacional.

Su ensayo 'Ikigai: los secretos de Japón para

una vida larga y feliz', coescrito con Héctor García, ha sido traducido a 67 lenguas y ocupó el puesto nº1 en las listas de libros más vendidos en países anglosajones y en la India.

Para Miralles, "existen dos tipos de personas: las que no se cuestionan nada y se dejan arrastrar por la inercia, y las que tienen el valor de hacer un alto en el camino para plantearse 'preguntas incómodas'".

Señala que podemos formularnos muchas preguntas importantes para nuestra existencia, como ¿quién soy yo?; ¿existe un destino?; ¿cómo puedo afrontar la pérdida?; ¿Por qué me siento tan solo?; ¿se puede vivir sin sufrir?; ¿cómo superar el miedo a la vejez y la muerte?; ¿dónde puedo encontrar el verdadero amor? ¿y si al final no hay nada...?

Entre todas esas preguntas, algunas de las cuales Miralles expone y analiza en su libro '20 preguntas existenciales cuyas respuestas pue-



-Francesc Miralles es uno de los autores de crecimiento personal más reconocidos e influyentes. Foto: Editorial Kairós; autor: Héctor García.

den cambiar tu vida; hay un interrogante especialmente incómodo y a la vez crucial, que podemos plantearnos y es: ¿Cómo encontrar el propósito de la vida? .

'IKIGAI' JAPONÉS, NUESTRA RAZÓN DE SER Y VIVIR.

Este autor descubrió su propio propósito en la vida, el de "ayudar a los demás a encontrar su propósito", al efectuar la investigación para el que sería uno de sus libros más reconocidos, referido al 'ikigai' ('razón de ser' o 'razón para vivir', en japonés) y co-escrito con Héctor García, un ingeniero que vivía en Japón y es especialista en la divulgación de la cultura japonesa.

Para este libro ambos entrevistaron a muchos ancianos que vivían en el pueblecito rural Ógimi, en el norte de Okinawa (Japón), conocido como 'la aldea de los centenarios' debido a la elevada proporción de personas de esas edades que allí vivían. Les preguntaron cómo conseguían vivir tantos años.

Así descubrieron que uno de los secretos de la longevidad de los habitantes de Ógimi, es el 'ikigai', que García explicó del siguiente modo: "según los japoneses, todo el mundo tiene un 'ikigai', lo que un filósofo francés traduciría como 'raison d'être' (razón de ser). Algunos lo han encontrado y son conscientes de su 'ikigai', otros lo llevan dentro pero todavía lo están buscando".

"El 'ikigai' está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para llegar a lo más profundo de nuestro ser y encontrarlo. Según los naturales de Okinawa, la isla con mayor índice de centenarios del mundo, el 'ikigai' es la razón por la que nos levantamos por la mañana", según García.

En la aldea de los centenarios, Miralles y García descubrieron que, además de sus hábitos saludables y de cultivar fuertes vínculos de

amistad, el propósito vital era un aspecto clave de su longevidad.

"El propósito vital constituye el centro de las tres reglas de Shoma Morita para el buen vivir", que Miralles enumera y comenta a renglón seguido.

1. ACEPTA TUS SENTIMIENTOS.

"Oponerse a determinadas emociones solo sirve para reforzarlas y acabar sometidos a ellas. El autoconocimiento es un paso preliminar para conectar con el 'ikigai', y eso incluye observar –sin rechazar ni retener– cualquier cosa que sintamos con neutralidad", señala.

2. DESCUBRE TU PROPÓSITO.

"Muchas veces no podemos controlar los acontecimientos externos, pero siempre podemos decidir cómo reaccionar ante ellos. Si tenemos una misión o tarea vital, encontraremos la manera de seguir adelante, más allá de las circunstancias. Según Morita, el mantra que deberíamos aplicarnos en todo momento es la pregunta: ¿Qué es necesario que haga ahora?", puntualiza.

3. HAZ LO QUE HAY QUE HACER.

"La proactividad es un martillo capaz de derribar cualquier muro, también el del dolor. En lugar de perdernos en ideas repetidas e improductivas, si pasamos del pensamiento a la acción, el panorama mejora de repente", según Miralles.

"En mi caso, si estoy durmiendo mal o me desvelo porque tengo algo pendiente que entregar, como un artículo, me levanto, me pongo a escribirlo y mi ansiedad baja de repente", añade.

¿Y si no sabes que quieres hacer con tu vida?

En los talleres y conferencias que ha impartido en los últimos años, Miralles ha escuchado los 'ikigais' más diversos: desde aprender idioma islandés hasta 'rescatar gatitos de la calle', tal como lo definió una joven mexicana. ■



¿QUIERE CONOCER SUS OPCIONES MIGRATORIAS?

- Visas de trabajo
- Residencia Permanente
- Peticiones de familia, esposos/as de ciudadano/a
- Ciudadanía
- Procesos de deportación
- Ajuste de estatus
- Solicitudes de Perdón
- Casos de asilo
- Permisos de trabajo
- Peticiones en el consulado

¡LLAME HOY PARA UNA CONSULTA!

(941) 953-3900

EL ABOGADO Y NUESTRO PERSONAL HABLAN ESPAÑOL

James G. Martin Immigration, P.A.

*Nueva Dirección: 100 Wallace Avenue, Ste 380 Sarasota, FL 34237
999 Vanderbilt Beach Road, Ste 200 Naples, FL 34108

FAX: (941) 953 4120 | JIM@JGMIMMIGRATION.COM

WWW.JGMIMMIGRATION.COM

Contratar a un abogado es una decisión importante que no solo está basada en la publicidad. Por favor, pidamos información acerca de nuestra experiencia profesional. Nos complacería enviarte esta información por escrito de forma gratuita.

Explorando sitios atractivos para la comunidad hispana en Bradenton y Sarasota

Foto tomada de: <https://www.kimley-horn.com/project/bradenton-riverwalk/>

Las ciudades de Bradenton y Sarasota, ubicadas en la costa oeste de Florida, ofrecen una vibrante escena cultural y recreativa que celebra la diversidad y el arte. Para la comunidad hispana, estos destinos brindan una variedad de espacios y eventos que promueven la expresión artística, la conexión comunitaria y el disfrute del entorno natural.

BRADENTON: UN CRISOL DE ARTE Y CULTURA

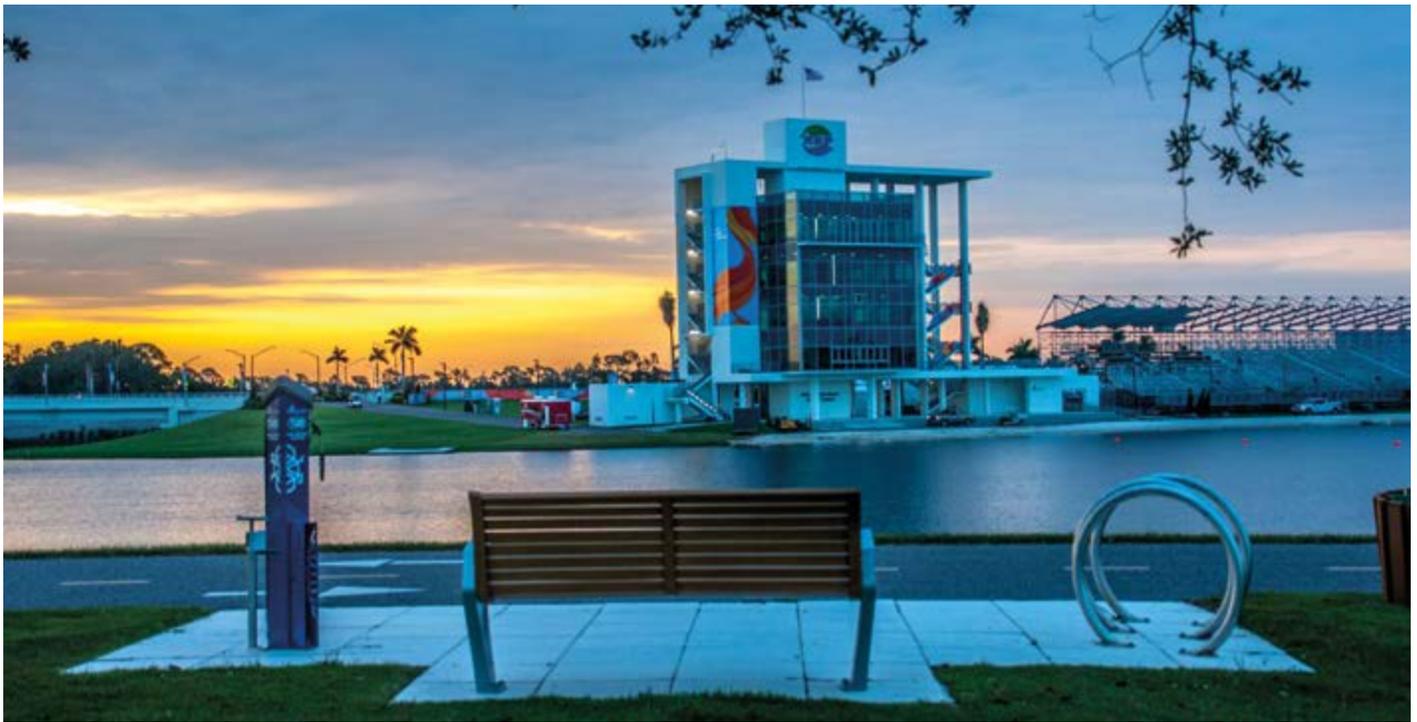
En Bradenton, el Village of the Arts se destaca como un barrio único donde artistas viven y trabajan en casas históricas transformadas en galerías, estudios y restaurantes. Este vecindario cobra vida durante las caminatas artísticas mensuales, ofreciendo música en vivo, comida deliciosa y arte independiente en cada rincón.

El Bradenton Riverwalk, un parque de 1.5 millas a lo largo del río Manatee, combina espacios verdes con arte público. Esculturas como el "Open Heart Icon" de Jane Seymour y murales que reflejan la historia local adornan este paseo, convirtiéndolo en un lugar ideal para disfrutar en familia.

Para los amantes de las compras sostenibles y el arte reciclado, Segunda Vida ofrece una tienda de segunda mano que promueve la reutilización creativa de objetos, además de talleres y eventos comunitarios.



Foto tomada de: <https://www.bradentongulfislands.com/listing/the-ringling/>



Nathan Benderson Park. Foto tomada de: <https://nathanbendersonpark.org/amenities>

SARASOTA: EPICENTRO DE LAS ARTES ESCÉNICAS Y VISUALES

Sarasota es reconocida por su rica oferta cultural. El John and Mable Ringling Museum of Art alberga una impresionante colección de arte europeo y contemporáneo, siendo un punto de encuentro para los aficionados al arte .

El Florida Studio Theatre presenta obras contemporáneas y programas educativos, atrayendo a más de 225,000 asistentes anualmente . Asimismo, el Sarasota Opera House, con su arquitectura de estilo renacentista mediterráneo, es hogar de producciones operísticas de renombre .

Durante el Sarasota Chalk Festival, artistas de todo el mundo transforman las calles en lienzos efímeros, creando impresionantes obras de arte con tiza que celebran la creatividad y la expresión cultural .

CELEBRACIONES Y ESPACIOS PARA LA COMUNIDAD HISPANA

CreArte Latino es una organización dedicada a fomentar el intercambio cultural a través de las artes, ofreciendo talleres, presentaciones teatrales y eventos educativos en español que fortalecen los lazos comunitarios .

En The Bay Sarasota, se celebran eventos gratuitos durante el Mes de la Herencia Hispana, incluyendo clases de yoga bilingües, conciertos y proyecciones de películas,



Foto tomada de: <https://www.visitsarasota.com/article/things-do-siesta-key>

creando un ambiente inclusivo y festivo para todos los asistentes .

NATURALEZA Y RECREACIÓN AL ALCANCE

Ambas ciudades ofrecen acceso a playas de arena blanca y aguas cristalinas. Anna Maria Island, cerca de Bradenton, es un destino ideal para disfrutar de la tranquilidad, con opciones de alojamiento que van desde cabañas nostálgicas hasta resorts de lujo .

En Sarasota, Siesta Key Beach es famosa por su arena blanca y suave, mientras que Turtle Beach ofrece un entorno más sereno,

perfecto para actividades como el paddleboard y el kayak .

Bradenton y Sarasota se destacan como destinos que abrazan la diversidad cultural y ofrecen una amplia gama de actividades artísticas y recreativas. Para la comunidad hispana, estos lugares no solo proporcionan entretenimiento y educación, sino también espacios de conexión y celebración de la identidad cultural. Ya sea explorando galerías de arte, participando en festivales o disfrutando de la naturaleza, estas ciudades invitan a todos a ser parte de su vibrante tejido cultural. ▀

Descubre la Biblioteca Selby

Un espacio cultural para la comunidad hispana en Sarasota

Foto: Julio Castillo-Aparicio

Ubicada en el corazón del centro de Sarasota, la Biblioteca Selby es mucho más que un lugar para tomar prestados libros; es un centro cultural vibrante que ofrece una amplia gama de recursos, actividades y eventos para todas las edades.

Para la comunidad hispana, la Biblioteca Selby, representa una oportunidad invaluable para el aprendizaje, la recreación y la conexión comunitaria.

SERVICIOS Y COLECCIONES PARA TODOS

La Biblioteca Selby alberga una colección impresionante de más de 800,000 materiales, incluyendo libros, revistas, películas y recursos digitales. Además, cuenta con una sección dedicada a la música, el Sarasota Music Archive, que ofrece grabaciones, partituras y memorabilia para los amantes de la música.

Para los más pequeños, la sala infantil Calvin and Kathryn L. Bean Children's Room ofrece un espacio acogedor con actividades y materiales diseñados para fomentar la lectura desde temprana edad. Un atractivo especial es el acuario de agua salada en forma de arco, que cautiva a niños y adultos por igual.



Foto: Julio Castillo-Aparicio



Foto: Julio Castillo-Aparicio

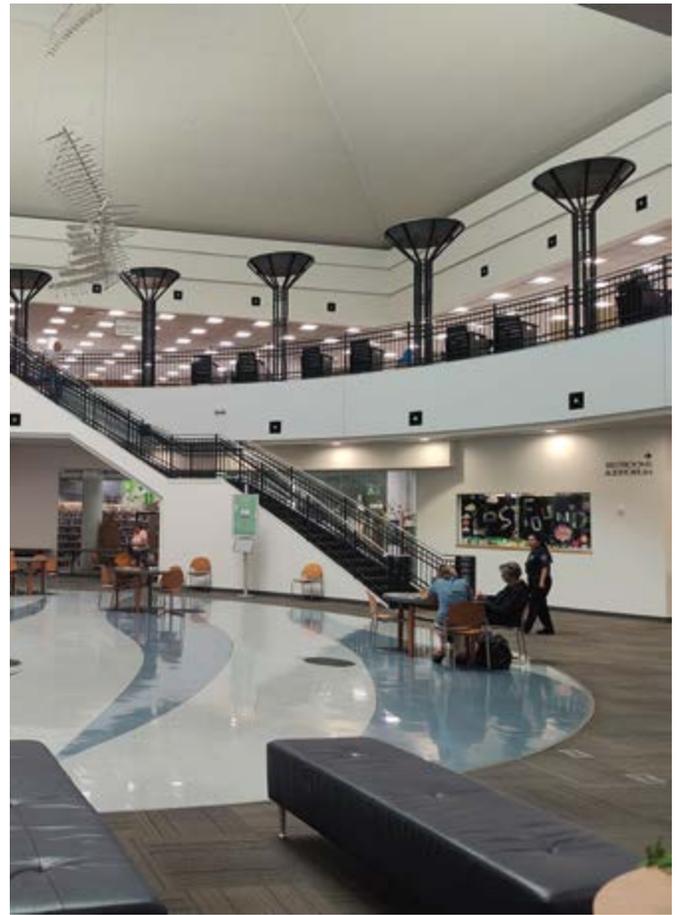


Foto: Julio Castillo-Aparicio

ESPACIOS CREATIVOS Y TECNOLOGÍA

La Creation Station es el espacio de creación más grande del condado, equipado con impresoras 3D, máquinas de coser, cortadoras láser y más. Aquí, personas de todas las edades pueden aprender nuevas habilidades, desde la costura hasta la impresión 3D, promoviendo la colaboración intergeneracional.

EVENTOS Y ACTIVIDADES PARA LA COMUNIDAD

La Biblioteca Selby organiza una variedad de eventos gratuitos que celebran la diversidad cultural y promueven el aprendizaje. Un ejemplo destacado es el SRQCon, una convención anual de cultura pop que incluye actividades como búsquedas del tesoro, talleres de manualidades y presentaciones en vivo, dirigida a todas las edades.

Además, se ofrecen programas de cuentacuentos para niños, talleres de arte, clubes de lectura y conciertos en vivo, brindando oportunidades para el entretenimiento y la educación continua.

HORARIOS Y UBICACIÓN

La Biblioteca Selby está ubicada en 1331 First St., Sarasota, FL 34236. Sus horarios de atención son:

Lunes a jueves: 10:00 a.m. – 8:00 p.m.

Viernes y sábado: 10:00 a.m. – 5:00 p.m.

Para más información, puedes llamar al (941) 861-1110 o visitar su sitio web oficial.

¿CÓMO OBTENER UNA TARJETA DE LA BIBLIOTECA?

Obtener una tarjeta de la Biblioteca Selby es sencillo y gratuito. Solo necesitas presentar una identificación válida y comprobante de residencia en cualquier sucursal de las bibliotecas del condado de Sarasota. También puedes iniciar el proceso en línea a través del sitio web oficial.

INVITACIÓN A LA COMUNIDAD HISPANA

La Biblioteca Selby es un recurso invaluable para la comunidad hispana de Sarasota. Ya sea que busques materiales en español, participar en eventos culturales o simplemente disfrutar de un espacio acogedor para ti y tu familia, la biblioteca te da la bienvenida con los brazos abiertos. ▀

¡Anímate a descubrir todo lo que tiene para ofrecer!

Para más detalles sobre eventos y servicios, visita el sitio web oficial de la Biblioteca Selby:
<https://www.sarasota-countylibraries.org/>

MARIN SERVICES

ALGUIEN CON QUIEN CONTAR

Nos especializamos en la preparación de formas para aquellos que requieren asistencia con sus trámites de impuestos, apertura de negocios, corte y más. También ofrecemos servicios de traducción de documentos e interpretación para diversas situaciones, incluyendo:

- Entrevistas con USCIS.
- Mediaciones y audiencias en corte civil.
- Casos de ley de familia.
- Exámenes de licencia de conducir.

7626 North Tamiami Trl
Sarasota, Florida 34243
(941)210-7323

Contáctanos
Descubre cómo podemos ayudarte



¿Qué ocurre si no cumplo la dieta sin gluten?

El gluten en sí mismo no es nocivo. De hecho, la mayoría de las personas lo consume sin ningún problema, explican los especialistas. Imagen de Freepik.

El único tratamiento disponible para las personas celíacas es eliminar el gluten de su dieta para siempre. Puesto que esta proteína está presente en multitud de alimentos, esto no es algo sencillo. Pero incumplir la dieta libre de gluten puede tener múltiples consecuencias.

El gluten es una proteína presente en cereales como el trigo, cebada y centeno. Aunque no es perjudicial para la mayoría, en personas con enfermedad celíaca desencadena una reacción autoinmune que daña el intestino delgado e impide absorber nutrientes. También puede encontrarse en alimentos procesados y medicamentos, lo que obliga a extremar precauciones.

Los síntomas varían con la edad. En niños, son frecuentes diarrea, pérdida de peso y anemia. En adultos, los signos pueden incluir hinchazón, dolor abdominal, fatiga o síntomas neurológicos. La doctora Gemma Ibáñez, del Hospital de Bellvitge, señala que la celiaquía es una enfermedad sistémica que puede provocar desde infertilidad hasta migrañas: "Tengo pacientes que han abortado tres y cuatro veces porque su intestino no absorbe nutrientes. También lo vemos en hombres con oligospermia".

El único tratamiento eficaz es una dieta es-

tricta sin gluten de por vida. "No puede saltarse ni un día. Ni un poco ni mucho. Debe ser muy estricta para evitar lesiones intestinales", advierten especialistas del Hospital de Bellvitge.

Cuando se ingiere gluten, incluso de forma puntual, el sistema inmunitario se activa y daña las vellosidades intestinales. Esto genera síntomas como dolor abdominal, vómitos o dermatitis herpetiforme. A largo plazo, la transgresión puede provocar osteoporosis, anemia, infertilidad, daño hepático y riesgo de ciertos tipos de cáncer.

La malabsorción de calcio y vitamina D puede llevar a una disminución de la densidad ósea. También se dificulta la digestión de la lactosa, lo que empeora la deficiencia de calcio. La anemia es resultado de la mala absorción de hierro, ácido fólico y B12.

Los problemas de fertilidad, tanto en mujeres como en hombres, se relacionan con déficits

nutricionales que alteran el equilibrio hormonal. Hasta el hígado puede verse afectado: "El 40% de los pacientes no tratados presenta daño hepático", señala la FACE.

A nivel neurológico, el gluten puede causar ataxia o neuropatía periférica. Además, la celiaquía no tratada aumenta el riesgo de tumores intestinales. Seguir una dieta sin gluten permite regenerar el intestino y revertir complicaciones como la anemia o la infertilidad.

Por todo esto, es fundamental un diagnóstico temprano y un seguimiento médico adecuado. Muchas personas pueden vivir años con síntomas inespecíficos sin saber que padecen celiaquía. La concienciación sobre la enfermedad, el etiquetado claro de los productos y el apoyo de asociaciones como la FACE son claves para mejorar la calidad de vida de los celíacos. Con una dieta libre de gluten y educación continua, es posible llevar una vida plena y saludable, evitando complicaciones a largo plazo. ■

FIBELA
SKIN EYELASH
Fernanda Gago

Rejuvenecimiento Facial

Aclareamiento de Zonas Íntimas

Tratamientos corporales

- Skincare
- Eyelashes
- Láser Diodo
- Efecto Botox
- Lip Fillers
- Fibrolast
- Mesobotox
- Ácido Hialurónico
- Dermaplaning
- Plasma rico en plaquetas

AGENDA TU VALORACIÓN GRATUITA

Scan me

fibela.skin **786-216-6304**

1623 Desoto Rd. Sarasota, FL 34234

LA DECISION MAS IMPORTANTE PARA TU FAMILIA

ES TU CASA

HA PENSADO EN VENDER SU PROPIEDAD?

TE ACOMPAÑO EN EL PROCESO DE ESCOGER TU NUEVA CASA Y/O VENDER LA QUE YA TIENES CON UNA EXPERIENCIA DE

24 AÑOS

PATRICIA RONDEROS LLC
BROKER ASSOCIATE

CASA EN DEL TIERRA POR SOLO \$350.000

LLÁMAME SIN COMPROMISO

(941) 504-0381 | INFO@PATRICIARONDEROS.COM

Patricia Ronderos, LLC is not associated with the government, and our service is not approved by the government or your lender. Even if you accept this offer and use our service, your lender may not agree to change your loan. If you stop paying your mortgage, you could lose your home and damage your credit rating.

LANDIN DENTAL CARE
DESIGNING YOUR SMILE

GRETHEL LANDIN SAMPER D.M.D

- Dentaduras parciales/ completas (Reparaciones el mismo día)
- Diseño de sonrisa completo (72 horas)
- Extracciones simples y quirúrgicas
- Limpiezas profundas- regulares
- Empastes o rellenos blancos
- Tratamientos de conducto
- Tratamientos de bruxismo
- Blanqueamientos

FELIZ DÍA DEL PADRE

PROMOCIONES VÁLIDAS

HASTA EL 30 DE JUNIO DE 2025

- 50% de descuento en implantes (D6010)
- Exámen bucal (D150) GRATIS
- Exámen de cáncer bucal/ rayos X
- ALL ON 4 | ALL IN 6**
- MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO
- SEGUNDAS OPINIONES GRATIS

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS

FINANCIACIÓN DISPONIBLE

Lunes a sábado de 9am a 5pm
(citas para el mismo día)

EMERGENCIAS 24/7

941 - 554 - 8729

3354 - 17th street Sarasota, Fl. 34235

Los 5 libros más leídos por la comunidad hispana en Estados Unidos en 2025

Foto: Freepik.

En una época en la que el tiempo libre es un lujo, cada vez más hispanos en Estados Unidos están encontrando en los libros una fuente de inspiración, reflexión y conexión con sus emociones. Leer en español no es solo un placer, sino una afirmación de identidad cultural.

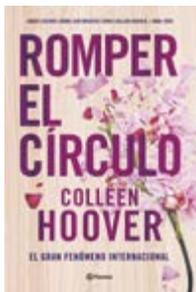
Desde novelas que tocan el alma hasta relatos históricos que despiertan conciencia, estos libros están marcando tendencia en nuestras comunidades.

Te presentamos los cinco libros más leídos por hispanos este año y dónde puedes conseguirlos en nuestras ciudades de Bradenton y Sarasota.

1. ROMPER EL CÍRCULO – COLLEEN HOOVER

Una historia de amor, dolor y valentía que te hará cuestionar lo que estás dispuesto a aceptar en nombre del amor.

Lily Bloom no ha tenido una vida fácil, pero ha trabajado duro para construir un futuro mejor. Cuando conoce a Ryle, un neurocirujano brillante y encantador, siente que la vida por fin le sonrío. Sin embargo, lo que comienza como un cuento de hadas se convierte en una histo-



ria profunda y conmovedora sobre el ciclo de la violencia, el amor propio y las decisiones difíciles.

Esta novela se ha convertido en un fenómeno entre lectoras hispanas porque toca fibras sensibles con una narración honesta y emotiva. No es solo una historia romántica; es un llamado a romper patrones, sanar heridas y elegirnos a nosotros mismos.

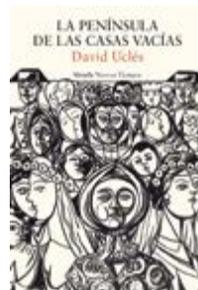
Dónde comprar:

Bookstore1 Sarasota
12 S Palm Ave, Sarasota, FL 34236
sarasotabooks.com

2. LA PENÍNSULA DE LAS CASAS VACÍAS – DAVID UCLÉS

Un retrato poético de la soledad moderna, la nostalgia y la búsqueda del hogar perdido.

Esta novela ha tocado el



corazón de miles de lectores por su sensibilidad y profundidad. Ambientada en una España rural que poco a poco se va despoblando, narra la vida de personajes que sobreviven entre recuerdos, silencios y ausencias. A través de sus páginas, el autor nos invita a reflexionar sobre lo que significa pertenecer a un lugar y el precio que pagamos al abandonar nuestras raíces. Para muchos hispanos que han dejado atrás su país de origen, esta obra resuena con fuerza, despertando emociones que trascienden fronteras. Es una lectura pausada, hermosa y necesaria, que reconecta con la tierra, la familia y la memoria.

Dónde comprar:

Bookstore1 Sarasota
12 S Palm Ave, Sarasota, FL 34236
sarasotabooks.com

3. EL LEGADO DE LA ESCLAVITUD – CLINT SMITH

Una travesía poderosa por los rincones más oscuros de la historia estadounidense que sigue

impactando nuestras vidas hoy.

Con una escritura envolvente y profunda, Clint Smith nos lleva a recorrer museos, campos de algodón y monumentos en todo Estados Unidos para descubrir cómo el pasado de esclavitud aún

está presente en la cultura, la política y la vida cotidiana. No es solo un libro de historia, es un acto de justicia.

Esta obra ha encontrado eco entre lectores hispanos que también buscan comprender los sistemas de desigualdad y racismo estructural. Es una lectura impactante que amplía la perspectiva y nos invita a reflexionar sobre nuestro rol en la construcción de un futuro más justo.

Dónde comprar:

Bookstore1 Sarasota
12 S Palm Ave, Sarasota, FL 34236
sarasotabooks.com

4. ALAS DE SANGRE (EMPÍREO I) – REBECCA YARROS

Una saga épica que te hará volar entre dragones, intrigas y pasiones que desafían el destino. Violet Sorrengail estaba destinada a una vida tranquila, lejos del peligro. Pero cuando es obligada a ingresar a la academia de jinetes de dra-



gonas, su mundo cambia por completo. Rodeada de enemigos, secretos y desafíos mortales, debe encontrar la fuerza interior para sobrevivir... y tal vez, amar.

Esta novela de fantasía ha enamorado especialmente al público joven hispano por su mezcla de acción trepidante, giros sorprendentes y un romance que arde. "Alas de sangre" no solo entretiene: empodera, inspira y te deja deseando más. Si alguna vez soñaste con romper tus propios límites, este libro es para ti.

Dónde comprar:

Bookstore1 Sarasota
12 S Palm Ave, Sarasota, FL 34236
sarasotabooks.com

5. JAMES – PERCIVAL EVERETT

Una reimaginación brillante de la novela clásica 'Las aventuras de Huckleberry Finn', contada desde la voz del esclavo Jim.

En esta audaz y conmovedora novela, Jim



—ahora James— nos comparte su verdadera historia, con dignidad, coraje y humor. Lejos de ser un simple personaje secundario, James se convierte en el centro de una narrativa que revisita el clásico de Twain con mirada crítica, cuestionando los mitos fundacionales de Estados Unidos.

Con una prosa ágil y emocional, Everett ofrece una voz poderosa que habla del racismo, la libertad y la humanidad perdida. Ha sido aclamada como una de las novelas más importantes del año, y su impacto entre lectores hispanos es innegable: es un espejo que nos muestra cómo las historias contadas pueden cambiarlo todo.

Dónde comprar:

Bookstore1 Sarasota
12 S Palm Ave, Sarasota, FL 34236
sarasotabooks.com

¿Y TÚ, CUÁL VAS A LEER PRIMERO?

En cada uno de estos libros hay un mundo que te espera: emociones, desafíos, secretos, luchas y redención. Ya sea que te atraigan las novelas románticas, las historias de fantasía o los ensayos históricos, hay algo para cada lector hispano en nuestra comunidad.

Visita Bookstore1 Sarasota, una librería local con un encanto único y una creciente selección de títulos en español. Apoya el comercio local y regálale el placer de una buena lectura. ■



- BAJOS PRECIOS
- CUALQUIER CONDUCTOR
- PAGOS FÁCILES
- CUALQUIER EDAD

ACE INSURANCE

- No se requiere Social Security
- Aceptamos licencias restringidas y de otros estados
- Activación inmediata de sus seguros
- No importa si tiene tickets, accidentes o su licencia suspendida
- SR-22,FR-44
- DUI

Descuentos a buenos conductores y por tener seguro.
Aseguramos cualquier tipo de vehículo particular o comercial, motos, botes, etc.

- SEGUROS DE RENTA
- SEGURO GENERAL LIABILITY
- SEGUROS COMERCIALES



Llama ya para una cotización GRATIS!

HABLAMOS ESPAÑOL

SIRVIENDO
A LOS
HISPANOS
DESDE
1984

BRADENTON

(941) 753-8879

5112 C. 14th St. W. (US 41)
Al sur de la Cortez Rd.

SARASOTA - DOWNTOWN

(941) 365-8878

420 S. Washington Blvd. (301)
Al sur de la oficina de placas

SARASOTA - BEE RIDGE

(941) 377-8878

4239 Bee Ridge Rd.
En Frente de Burger King

www.AceSarasota.com

Contactos estratégicos: la red que sostiene tu prosperidad

Para prosperar hay que rodearse de las personas adecuadas. Foto: Freepik.

Nuestra trayectoria profesional y éxito laboral no solo dependen de aquello que sabemos y hacemos. También importa, y mucho, a quienes conocemos y de quienes nos rodeamos, asegura un especialista en los denominados 'núcleos de influencia', la red de contactos que nos abre las puertas a nuevas oportunidades.

Algunas personas a veces se preguntan ¿por qué algunos tienen éxito y otros se quedan atrapados en la frustración; por qué hay quienes logran sus objetivos con facilidad mientras que otros se enredan en proyectos fallidos y crisis sin final; por qué algunos individuos disfrutan de la vida que desean y otros se hunden en la desesperanza?

Para Nacho Mühlenberg, empresario, comunicador y conferenciante internacional, una de las diferencias clave entre las personas que alcanzan el éxito en distintos ámbitos de su vida y aquellas que lo intentan pero no lo consiguen, radica en su agenda de contactos, es decir en las personas que eligen tener a su lado y con las cuales relacionarse.

Mühlenberg (<http://nachomuhlenberg.com>) es fundador de Éxtasis (<https://extasis.club/>) club privado de negocios y relaciones, es un especialista de referencia en 'networ-

king' estratégico (crear y mantener una red de contactos dentro y fuera del campo laboral) y marca personal; e imparte talleres, formaciones y conferencias en España y Latinoamérica.

Es autor del libro 'Dinerograma', sobre cómo nos relacionamos con el dinero según nuestro tipo de personalidad, y ahora acaba de publicar 'Núcleos de influencia', al que describe como "una guía práctica para crear estratégicamente tu red de contactos, rodearte de las personas adecuadas y generar los escenarios idóneos para conseguir el éxito personal, profesional y económico".

"Nuestro éxito no depende solamente de nuestro talento o esfuerzo, sino también de los contactos que tengamos. Disponer de las conexiones adecuadas es una de las palancas más poderosas para conseguir nuestros objetivos o superar los retos que van surgiendo en el camino", explica Mühlenberg.

Señala que "no se trata solo de cuántos contactos tienes, sino de cuántos pueden ayudarte a avanzar, y de que tu red de contactos trabaje a tu favor".



Nacho Mühlenberg es una referencia en el ámbito del 'networking' estratégico y la marca personal. Foto: Sandra Gascó.

Para Mühlenberg "el éxito no es un deporte en solitario, sino en equipo. Ninguna persona que ocupe una posición de liderazgo y éxito lo ha conseguido sin colaborar con otros, sin crear alianzas, sin invertir tiempo en sus relaciones".

"Sin embargo, la mayoría de las personas no saben cómo construir esas relaciones", advierte.

Este especialista en hacer y mantener contactos estratégicos ofrece, en una entrevista con EFE, una serie de herramientas valiosas para ampliar tu red de relaciones, generar más oportunidades y acelerar el logro de tus objetivos, "porque nunca sabes quién será la persona que te abrirá la puerta que necesitas".

PRIMEROS PASOS PARA CREAR TU RED DE RELACIONES.

"El primer paso para construir una red de contactos 'desde cero' es conocer bien lo que puedes aportar a otras personas, entender quién eres y cómo te comportas", explica Mühlenberg.

"Se trata de una primera "fase de autoconocimiento y dirección, que te permitirá tener claridad sobre cuáles son tus objetivos, qué

perfiles de personas necesitas tener cerca para poder llegar a alcanzar tus metas y hacia dónde te diriges", aclara.

Para este necesario primer paso, Mühlenberg recomienda enfocarse en tres aspectos.

1.- Identifica tu propuesta de valor única

"Cuando hayas respondido a la pregunta "¿de qué manera apporto valor a otras personas?", debes enfocarte en tus habilidades, experiencia y en aquello que puedes ofrecer al mercado o a posibles colaboradores, en base a la respuesta que hayas dado.

2.- Segmenta tu público objetivo

"Define claramente con quién deseas conectar. No se trata solo de conocer 'personas influyentes', sino de que esas personas estén alineadas con tus metas actuales y futuras", recomienda este especialista.

3.- Establece una mentalidad de merecimiento

"Muchas veces, el primer obstáculo es interno. Superar el miedo al rechazo y estar convencido de que tienes algo valioso que aportar, son dos factores esenciales para avanzar", de acuerdo a Mühlenberg.

Objetivos y criterios que debemos tener cuenta.

Mühlenberg recomienda tener en consideración tres cuestiones básicas para crear una red de contactos eficaz.

4.- Calidad sobre cantidad

"Una red efectiva no consiste simplemente en acumular contactos, sino en construir relaciones auténticas y estratégicas alineadas con tus objetivos. Un núcleo pequeño pero influyente será más valioso que una lista extensa de conexiones superficiales", enfatiza.

5.- Diversidad estratégica

Este especialista aconseja "incluir en nuestra red a personas de diferentes sectores y niveles jerárquicos, enfocándonos en que las habilidades que tengan y las oportunidades que generen tengan un carácter complementario, de para poder avanzar en la dirección adecuada".

6.- Reciprocidad como pilar

"Dado que una red sólida se fundamenta en el intercambio de valor, piensa en cómo puedes contribuir al éxito de otras personas para poder construir una relación duradera y beneficiosa para ambas partes", señala. ■



MANATEE CHARTER SCHOOL

Mr. Jarod Anda Principal
Mrs. Meghann Reddy Assistant principal
Ms. Marisol Quinones Registrar

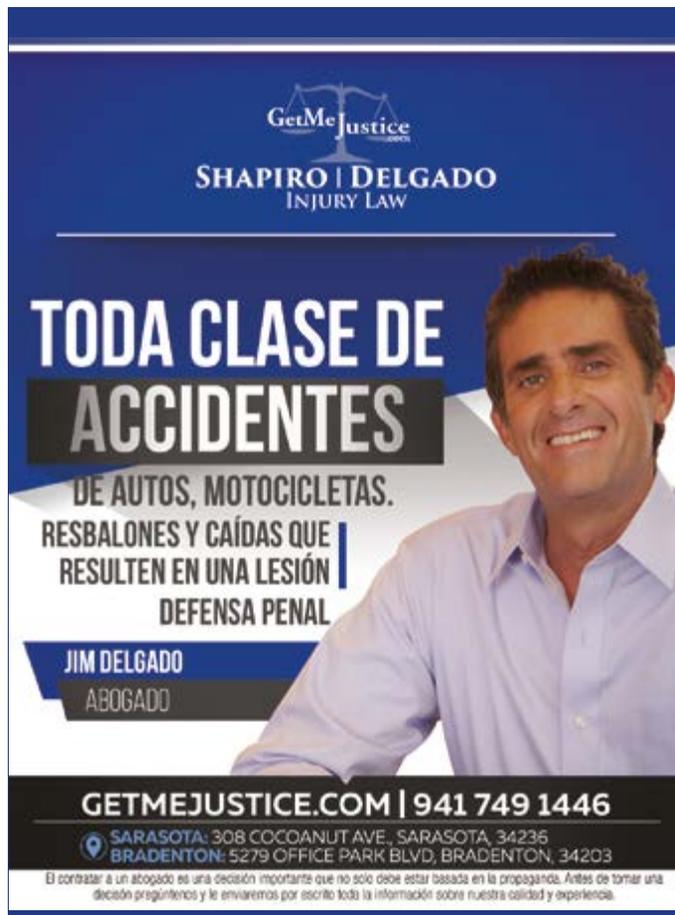
CALIDAD DE ESCUELA PRIVADA CON MATRICULA GRATIS!

Cupo Limitado! Aplique ahora mismo. En Manatee Charter, creemos que todo estudiante debe tener acceso a una educación de alta calidad con matrícula gratis, sin importar su código postal. Aplique hoy mismo para acceder a un dinámico programa desde VPK a 8vo grado, con el respaldo de fuertes medidas de seguridad en las que puede confiar.

LICENCIA VPK N° C12MA0383

941-465-4296

4550 30TH STREET E, BRADENTON, FL 34203 | MANATEECHARTER.ORG



GetMeJustice
SHAPIRO | DELGADO
INJURY LAW

TODA CLASE DE ACCIDENTES
DE AUTOS, MOTOCICLETAS,
RESBALONES Y CAÍDAS QUE
RESULTEN EN UNA LESIÓN |
DEFENSA PENAL

JIM DELGADO
ABOGADO

GETMEJUSTICE.COM | 941 749 1446

SARASOTA: 308 COCOANUT AVE., SARASOTA, 34236
BRADENTON: 5279 OFFICE PARK BLVD, BRADENTON, 34203

El contratar a un abogado es una decisión importante que no solo debe estar basada en la propaganda. Antes de tomar una decisión preguntémos y le enviaremos por escrito toda la información sobre nuestra calidad y experiencia.

Teletrabajar con wifis públicas en 'modo seguro'

Los equipos utilizados para teletrabajar deben estar debidamente protegidos de los ciberdelicuentes. Foto: GaudiLab-Shutterstock, facilitada por Journalistic.org.

Trabajar en remoto desde lugares frecuentados por muchas personas y ajenos al ámbito laboral es cada vez más frecuente, pero entraña ciertos riesgos. Los especialistas indican cuales son los sitios en los que hay que evitar conectarse y ofrecen claves para utilizar las redes inalámbricas públicas de manera segura.

El crecimiento del trabajo remoto y nómada ha incrementado la exposición de empresas y profesionales a ciberataques, especialmente al usar redes wifi públicas. Estas conexiones, comunes en cafeterías, aeropuertos, hoteles o transportes públicos, son altamente vulnerables, advierte Venky Sundar, presidente de la firma de ciberseguridad Indusface.

Aunque lo ideal sería evitar completamente estas redes, la realidad es que muchos trabajadores remotos no pueden resistirse a aprovechar tiempos muertos o ambientes agradables fuera de casa. Sin embargo, conectarse a redes abiertas conlleva riesgos como el robo de contraseñas, datos personales y financieros, así como infecciones por malware.

Uno de los ataques más comunes es el "MITM" (Man In The Middle), donde un ciberdelincuente intercepta la comunicación

entre el usuario y el servidor para obtener información sensible. Esto puede ocurrir en lugares como restaurantes, donde la conexión es compartida por muchos clientes sin seguridad adecuada.

En hoteles, los 'hackers' pueden controlar el router para acceder a datos de huéspedes y empleados. En el transporte público, como trenes, la red es frecuentemente insegura, lo que permite ataques de malware. Los aeropuertos, con miles de conexiones diarias, son otro objetivo clave: desde suplantación de identidad (BEC) hasta robo de contraseñas y datos de tarjetas bancarias.

Para protegerse, Sundar recomienda a las empresas reforzar la seguridad con software antivirus actualizado y tecnología WAAP (protección de aplicaciones web). También sugiere realizar escaneos DAST de caja gris, que simulan ciberataques reales para detectar vulnerabilidades en aplicaciones.

A nivel individual, se aconseja desactivar la conexión automática a redes wifi públicas para evitar conexiones involuntarias, y utilizar siempre una VPN (Red Privada Virtual), que cifra la información y evita que otros usuarios en la misma red puedan espiarla.

En conclusión, aunque el trabajo remoto ofrece flexibilidad, hacerlo en redes wifi públicas requiere precaución. Con medidas adecuadas, es posible reducir significativamente los riesgos y proteger tanto la información personal como la empresarial. ▀

“Las redes wifi públicas son más vulnerables a los ataques y su uso aumenta las posibilidades de que a un equipo lo infecte un programa maligno”, según la firma de ciberseguridad Indusface.



HABLE CON NOSOTROS SOBRE SUS NECESIDADES DE INMIGRACIÓN

- Visas • Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA)
- Ajuste de estatus • Procesos consulares • Parole-in-place
- Perdonos • Asilo / TPS • Violencia Doméstica
- Representación Legal en Corte de Inmigración
- Peticiones familiares y Unidad Familiar
- Residencia Permanente (Green Card) • Defensas a Deportaciones
- Ciudadanía / Naturalización • Visas y Permisos de Trabajo



Carmen I. Sanchez, Esq.
IMMIGRATION LEGAL OFFICE

(941) 941-0101
cisanchez@immigrationlegaloffice.com

433 8TH AVE WEST PALMETTO, FL 34221



941-907-3400

Adiós a Las Venas Varicosas



¿ESTÁS EXPERIMENTANDO ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS?:

- Venas varicosas o arañas vasculares
- Hinchazón/pesadez
- Piernas inquietas
- Decoloración de la piel/Úlceras
- Dolor o calambres en las piernas
- Picazón o ardor

Dr. Federico Richter, MD

SOLUCIONES MÍNIMAMENTE INVASIVAS CUBIERTO POR SEGURO Y MEDICARE

Diagnóstico de Venas Gratuito

5215 State Road 64 East, BRADENTON, FL 34208
4051 Upper Creek Dr, Ste 108, Sun City Center, FL | 813-634-9260

WWW.FLORIDAVEINCENTER.COM

Estatutos de Florida 456.062. El paciente y cualquier otro responsable del pago tiene derecho a negarse a pagar, cancelar el pago o recibir un reembolso por cualquier otro servicio, examen o tratamiento que se realice como resultado del anuncio y dentro de las 72 horas siguientes a la respuesta al anuncio, el servicio, examen o tratamiento gratuito, con descuento o tarifa reducida.



DEDICADOS al cuidado de la salud de la MUJER

- Ginecología / Ginecología Cosmética.
- Ultrasonidos 3D y 4D.
- Menopausia y Reemplazo Hormonal.
- Procedimientos en nuestras instalaciones: Histeroscopia, Ablación del Endometrio y más.
- Cirugía Ginecológica.
- Cirugía para Incontinencia Urinaria.
- Mamografías.
- Ultrasonidos de Seno.
- Tratamientos para Sangrado Uterino Disfuncional.
- Inserción y Extracción de Dispositivos Intrauterinos (IUDs)

DE IZQUIERDA A DERECHA:

Jennifer R. McCullen, MD, FACOG
Edgardo J. Aponte, MD, FACOG
Jorge E. Álvarez, MD, FACOG
Danielle E. Pizzo, APRN, FNP



Se habla español y portugués

www.gynwc.com • (941) 907-3008
8340 Lakewood Ranch Boulevard, Suite 240 • Lakewood Ranch, FL 34202

Generación Alpha Zeta: jóvenes cada vez más influyentes

La sensibilidad respecto de los temas sociales es otra de las características del grupo demográfico Alpha Zeta. Foto: Pressfoto-Freepik.

El grupo demográfico, compuesto por jóvenes entre 10-12 y 18 años, que han crecido inmersos en un entorno digital, está marcando una diferencia significativa con otras generaciones a través de la forma en que se comunican, consumen y se informan, explican los especialistas en mercadotecnia.

Los especialistas en tendencias de los mercados infantil, juvenil y familiar han detectado una transformación emergente en los hábitos de consumo de productos, servicio e información, y en las relaciones sociales y familiares, que no había sido prevista y que está impulsada por la denominada generación Alpha Zeta o Zalpha.

Esta generación está compuesta por jóvenes entre 10-12 y 18 años, que han crecido inmersos en un entorno digital. Sus comportamientos de consumo ya están influyendo en el mercado y en los modelos económicos y de negocio de las empresas, según revelan los especialistas.

Este fenómeno emergente se extiende más allá de las modalidades de compra y de consumo digital y físico de los jóvenes Zalpha, señalan desde TMKF (<https://themodernkids.com>), agencia de mercadotecnia especializada en niños, familias y jóvenes.

"Este grupo demográfico también está remodelando las dinámicas familiares y la to-

ma de decisiones dentro del hogar", explica Miguel González-Durán, director de TMKF, quien describe, en una entrevista con EFE, las principales características de los jóvenes Alpha Zeta y las transformaciones que están impulsando.

MEZCLA DE DOS GENERACIONES MUY POTENTES

Pregunta (P). — ¿Cómo definiría a la generación Alpha Zeta o Zalpha?

Respuesta (R). — Imagina un crisol donde se mezclan dos generaciones muy potentes. Eso son los Zalpha: un grupo híbrido, en plena formación, que abarca chicos y chicas de entre los 12 y 18 años.

Son los hijos mayores de los 'milenials' (nacidos aproximadamente en las dos últimas décadas del siglo veinte) y los hermanos pequeños de los integrantes de la generación Z (nacidos aproximadamente entre 1997 y 2010).

P. — ¿Qué los distingue de generaciones anteriores, como la Z?

R. — Existe una gran diferencia. Mientras la generación Z recuerda el mundo previo a los

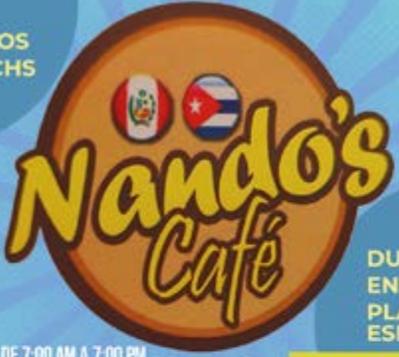
'smartphones', los Zalpha han nacido directamente conectados. Son nativos digitales puros y eso define su manera de aprender, comunicarse y consumir.

Ahora bien, su comportamiento y valores también dependen mucho del contexto donde crecen.

No es lo mismo un adolescente Zalpha en Estados Unidos que en América Latina o en Europa: los niveles de acceso a la tecnología, la educación o la libertad de expresión varían y eso matiza su manera de vivir lo digital y su sensibilidad social. ▀

Los jóvenes Alpha Zeta tienen un impacto significativo en el gasto familiar; se caracterizan por su autenticidad y su preocupación por la sostenibilidad; y están transformando el consumo físico y digital de maneras que los mercados tradicionales no habían anticipado, asegura González.

JUGOS
APERITIVOS
SANDWICHES



Nando's
Café

DULCES
ENSALADAS
PLATOS
ESPECIALES

LUNES A SÁBADO DE 7:00 AM A 7:00 PM
DOMINGOS DE 8:30 AM A 3:00 PM

WWW.NANDOSCAFE.COM

501 N BENEVA RD SUITE 220 SARASOTA, FL 34232 | (941) 955-4177

Luis Fernando Yengle
Notary Public

TAXES | ITIN | ASESORÍA PARA APERTURA DE
NUEVOS NEGOCIOS | TRÁMITES DE INMIGRACIÓN
TPS | DACA | TRADUCCIONES | MATRIMONIOS
DIVORCIOS | APOSTILLAJE DE DOCUMENTOS

CAMBIO DE CHEQUES - ENVÍOS DE DINERO

Ofic: (941)955-4177/ Cell: (941)228-9600



ABRIMOS
MIÉRCOLES A DOMINGO
DE 4PM A 12AM

3001/3005 SOUTH TUTTLE AVE,
SARASOTA FL 34237
941+234-6231



ABRIMOS TODOS LOS DÍAS
DE 8AM A 9PM

5769 S BENEVA RD, SARASOTA, FL 34233
941-960-1627



DISFRUTA DE NUESTRO
TACO
Tuesday



Facebook, Instagram, Twitter icons and @tacoselcosteño



LQ
LATIN
QUARTERS

ESPECIAL DE
EMPANADAS
TODOS LOS MIÉRCOLES
TODO EL DÍA **\$1** CADA UNA

CINCO TIPOS DE EMPANADAS
PUERTORRIQUEÑAS
CARNE • POLLO • PIZZA
QUESO • GUAYABA

HAPPY HOUR
TODOS LOS DÍAS
11AM - 6PM
\$3

CORONAS • HOUSE WINE
MIMOSAS • MARGARITAS
SANCRÍAS • WEEEL DRINKS

ESPECIALES PARA LA **ALMUERZO \$6⁹⁹**
ESPECIALES PARA LA **CENA \$9⁹⁹**
INCLUYEN 2 SIDES DE SU ELECCIÓN

LOS NIÑOS **COMEN GRATIS**
TODOS LOS DÍAS
JUEVES
CON LA COMPRA DE UN MENÚ DE ADULTOS

KIDS EAT FREE

941-952-3183
935 N. Beneva Rd Sarasota, FL 34232

SERVIMOS EN **2** LOCACIONES

941-362-0435
1526 Main St. Downtown Sarasota, FL 34236

Protégete del sol este verano en las playas de Sarasota y Manatee: una guía para la comunidad hispana

Foto: Freepik.

El verano en Florida es sinónimo de sol, mar y diversión al aire libre. Sin embargo, también trae consigo un aumento significativo en la exposición a la radiación ultravioleta (UV), lo que puede tener consecuencias graves para la salud de la piel.

Para la comunidad hispana en los condados de Sarasota y Manatee, es esencial conocer los riesgos y adoptar medidas de protección adecuadas.

NIVELES DE RADIACIÓN UV EN LA REGIÓN

Durante los meses de verano, especialmente entre mayo y agosto, los índices UV en Sarasota y Manatee alcanzan niveles extremos. Por ejemplo, en días soleados, el índice UV puede superar los 11, lo que significa un riesgo muy alto de daño a la piel sin protección adecuada. La exposición sin protección durante estos periodos puede causar quemaduras en tan solo 5 a 10 minutos.

IMPACTO EN LA SALUD DE LA COMUNIDAD HISPANA

Aunque las personas con tonos de piel más oscuros tienen una mayor cantidad de melanina, lo que proporciona cierta protección natural, esto no elimina el riesgo de daño solar. De hecho, el cáncer de piel representa entre el 4% y el 5% de todos los casos de cáncer en individuos hispanos, y la incidencia de melanoma ha aumentado un 20% en las últimas

dos décadas en esta población. Además, el cáncer de piel en personas con tonos de piel más oscuros a menudo se diagnostica en etapas más avanzadas, lo que puede dificultar el tratamiento y reducir las tasas de supervivencia.

CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL SOL

Evita la exposición solar entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Durante estas horas, los rayos UV son más

intensos. Si necesitas estar al aire libre, busca sombra siempre que sea posible.

Usa protector solar de amplio espectro con SPF 30 o superior.

Aplica generosamente en todas las áreas expuestas de la piel al menos 15 minutos antes de salir y reaplica cada dos horas, o después de nadar o sudar.

Viste ropa protectora.

Opta por prendas de manga larga, sombreros



Coquina Beach. Foto tomada de: <https://www.visitflorida.com/travel-ideas/articles/beach-guide-coquina-beach-bradenton/>



Foto: Freepik.

de ala ancha y gafas de sol con protección UV. Existen prendas con clasificación UPF que ofrecen protección adicional contra los rayos UV.

Mantente hidratado.

El calor y la exposición solar pueden provocar deshidratación. Bebe agua regularmente y evita bebidas alcohólicas o con cafeína que puedan aumentar la deshidratación.

Realiza autoexámenes de la piel.

Observa cualquier cambio en lunares o manchas y consulta a un dermatólogo si notas algo inusual. La detección temprana es clave para un tratamiento exitoso.

DISFRUTA DE LAS PLAYAS CON RESPONSABILIDAD

Las playas de Sarasota y Manatee, como Siesta Key, Lido Beach y Anna Maria Island, son destinos ideales para disfrutar del verano. Sin embargo, es fundamental hacerlo con precaución. Además de protegerte del sol, presta atención

a las señales de advertencia en la playa, como las banderas que indican las condiciones del mar, y sigue las recomendaciones de los salvavidas.

COMPROMISO CON LA SALUD COMUNITARIA

La protección solar es una responsabilidad compartida. Es importante educar a familiares y amigos sobre los riesgos de la exposición solar y las medidas preventivas. Organizaciones locales y centros de salud ofrecen recursos y programas educativos para promover la conciencia sobre el cáncer de piel y la importancia de la protección solar.

El sol de Florida es hermoso, pero también puede ser peligroso si no se toman las precauciones adecuadas. Para la comunidad hispana en Sarasota y Manatee, es esencial adoptar hábitos de protección solar para disfrutar del verano de manera segura. Al hacerlo, no solo se protege la salud individual, sino también la de toda la comunidad. ■

Dra. Michele Hernández L.
Servicios Médicos Profesionales

- MEDICINA GENERAL
- QUIROPRÁCTICA
- RADIOGRAFÍA
- TERAPIA FÍSICA
- LESIONES POR CAIDAS
- ACCIDENTE DE AUTOS
- DOLORES DE ESPALDA, CABEZA Y COYUNTURA

Aceptamos Algunos seguros médicos y **MEDICARE**
 Se reciben nuevos Pacientes
 Hablamos Español

(941) 922-9312
 3687 Webber & Beneva St. FL, 34232



DRA. M. HERNANDEZ L.
 QUIROPRÁCTICA

Dubrule & Nowel

¿TIENE PROBLEMAS DE INMIGRACIÓN?

JOHN E. DUBRULE
 ABOGADO
 IMMIGRATION LAW FIRM

CHELSEA M. NOWEL
 ABOGADA

DAISY DELATORRE
 ABOGADA

• RESIDENCIAS
 • CIUDADANÍA
 • AJUSTES DE ESTATUS
 • PETICIÓN DE FAMILIARES
 • REPRESENTACIÓN EN CORTE DE INMIGRACIÓN

• SOLICITUDES DE PERDÓN
 • APLICACIONES DE VISA
 • PERMISOS DE TRABAJO
 • T.P.S.
 • DACA
 • Y MÁS

¡LLAMA YA! (941) 251-4110 | (813) 595-0066

BRADENTON: 1023 MANATEE AVE. W SUITE 402 | ST. PETERSBURG: 111 2ND AVE NE SUITE 300
 TAMPA: 2805 W. BUSCH BLVD. SUITE 111, TAMPA 33618

WWW.DBNIMMIGRATION.COM

SE HABLA ESPAÑOL

Enfoque mental: el poder que puede cambiar nuestra vida

Al encuadrar nuestra atención,
mejoramos nuestros resultados.
Foto: karlyukav/Freepik.

El dominio de la concentración mental es fundamental para conocerse a uno mismo, despertar la conciencia y conseguir una vida plena, según un especialista en crecimiento personal que revela algunos secretos para dominar nuestra mente y aprender a concentrarla para afrontar las situaciones clave del día a día.

El dominio de la concentración mental es fundamental para conocerse a uno mismo, despertar la conciencia y conseguir una vida plena, según un especialista en crecimiento personal que revela algunos secretos para dominar nuestra mente y aprender a concentrarla para afrontar las situaciones clave del día a día.

Pasamos más de 4 horas y 21 minutos al día distraídos, perdemos la concentración unas 9 veces al día y ocho de cada diez personas experimentamos dificultades para concentrarnos, según una reciente investigación sobre los hábitos de productividad de más de 12.000 personas en Estados Unidos, Reino Unido, Francia, Alemania, Italia y España. Estos datos se refieren a la población de la capital española, pero se repiten con variantes, en los demás países estudiados.

El estudio Juice Plus+ (<https://es.juiceplus.com>) desvela que el estrés, realizar varias tareas a la vez, el uso excesivo del teléfono móvil

y la falta de sueño, son los principales factores de distracciones diarias, convirtiéndose en el mayor obstáculo para la concentración.

“A pesar de sus ventajas, las nuevas tecnologías como el ‘smartphone’, pueden alterar la concentración diaria y favorecer la dispersión, tanto a nivel laboral como personal”, señala Paula Sáiz de Bustamante, bióloga, farmacéutica, especialista en nutrición y en la promoción de hábitos saludables.

El estudio de Juice Plus+ es solo uno de numerosos trabajos que muestran como la vida moderna, las interminables listas de tareas pendientes y las constantes distracciones digitales afectan a nuestra capacidad de concentrarnos, según los expertos.

LA IMPORTANCIA DE LA CONCENTRACIÓN

“La concentración es crucial”, porque “cuando nuestra mente está verdaderamente con-



Poner el foco en lo que realmente importa,
es una habilidad que se puede entrenar.
Foto: Paul Skorupskas/Unsplash.

centrada, hacemos las cosas de la mejor forma posible en todos los aspectos”, señala Félix Tóran, autor del libro “La mente enfocada”.

Félix Tóran (Valencia, España, 1973), trabaja como ingeniero en la Agencia Espacial Europea (ESA), combina su dedicación a la ciencia y la ingeniería con el estudio y la divulgación del crecimiento personal, la meditación y la espiritualidad, y ha impartido más de mil conferencias en España y Latinoamérica. (www.felixtoran.es).

Explica que enfocarse mentalmente tiene un poder transformador que puede impactar positivamente en los más variados ámbitos de tu vida (laboral, académico, relaciones, bienestar y paz interior) y ayuda a afrontar situaciones clave del día a día: preparar exámenes, descansar mejor, hablar en público, resolver conflictos o superar todo tipo de desafíos cotidianos.

“La concentración mental no es un concepto abstracto ni una habilidad reservada a unos pocos afortunados, sino una capacidad que todos podemos desarrollar con la práctica adecuada, comenzando por dedicarle unos diez minutos al día, para empezar a entrenar la mente y ver resultados significativos”, enfatiza este reconocido escritor y conferenciante.

EJERCITANDO EL PODER DE LA CONCENTRACIÓN MENTAL

Torán describe a continuación algunos de los ejercicios para fortalecer nuestra concentración que describe en su libro ‘La mente enfocada’, al que describe como “una caja herramientas prácticas para desarrollar el enfoque mental e incorporarlo de manera natural a nuestra vida cotidiana”.

1.- Cuenta tus respiraciones para entrenar la atención

“Busca un lugar tranquilo donde no te molesten durante uno o dos minutos, siéntate cómodamente y, si lo prefieres, cierra los ojos, por completo o parcialmente”, señala Félix Torán.

“Inhala lenta y profundamente y cuenta ‘uno’, exhala y continúa ‘dos’. Sigue contando cada inspiración y espiración”, prosigue. “Si tu mente se distrae y pierdes la cuenta, vuelve a empezar desde ‘uno’, sin frustración alguna”, recomienda.

Explica que este ejercicio es aún más poderoso “si dejas que tu respiración funcione por sí misma, sin forzar ningún ritmo respiratorio”. “Este hábito, repetido a diario, entrena tu mente para mantenerse en el momento presente y recuperar el enfoque rápidamente cuando lo pierdes. Con la práctica te darás cuenta de que tu manejo del estrés va mejorando”, explica el autor.

2.- Observa un objeto para desarrollar el enfoque mental

“Siéntate en un lugar tranquilo y seguro, y elige un objeto que tengas a mano, como una vela, una taza o una planta, y colócalo frente a ti. También puedes concentrarte en cualquier otro elemento que tengas a la vista desde el sitio donde estés sentada, por ejemplo, un vaso o un interruptor”, recomienda Torán.

“Dedica uno o dos minutos a observar el objeto elegido detenidamente y de manera consciente, solo mirándolo, sin analizar, juzgar, ni llegar a ningún tipo de conclusión”, apunta. ■

“Si tu mente comienza a divagar, tráela de vuelta al objeto, sin juicio ni frustración. Es muy fácil que te distraigas varias veces, pero eso no debe detenerte. Es algo normal”, enfatiza.

¿HA SIDO ARRESTADO? ¿HA SUFRIDO UN ACCIDENTE?

GALARZA
— LAW FIRM, PA —

DEFENSA CRIMINAL ACCIDENTES Y LESIONES DERECHO DE FAMILIA

BANCARROTAS

William Galarza, Esq.
ABOGADO

(941) 487-8602
6151 LAKE OSPREY DRIVE SUITE 300 SARASOTA, FLORIDA 34240
GALARZAWILLIAM@GMAIL.COM

El contratar un Abogado es decisión importante que no solo está basada en propaganda. Antes de tomar una decisión preguntarnos, le enviaremos por escrito toda la información de nuestra calidad y experiencia.

EXAMEN PARA INMIGRACIÓN

Bayview Medical
www.bayviewmedicalfl.com

Requisitos:

- Pasaporte
- Vacunas
- Licencia

Aceptamos tarjeta de crédito

Para citas rápidas **941 747 98 18**
LLAME YA: Fax: **941 747 95 35**

5309 State Rd 64 East. Brandon, FL 34208

Enrique Iglesias

Rey del pop latino y todo un "padrazo"

Enrique Iglesias cumple 50 años pudiendo presumir de una vida intensa y convertido en un "padrazo" para sus tres hijos. EFE/EPA/Marton Monus HUNGARY OUT[HUNGARY OUT]

Sorprendió al mundo, en especial a su famosísimo padre, cuando con 20 años triunfó con canciones como 'Experiencia religiosa'. Corría 1995 y había nacido una de las mayores estrellas del pop latino, con millones de fans. Enrique Iglesias cumple ahora 50 años pudiendo presumir de una vida intensa y convertido en un "padrazo" para sus tres hijos.

El 8 de mayo de 2025, Enrique Iglesias celebra 50 años y tres décadas de carrera musical. Aunque su infancia transcurrió entre Madrid y Miami, y sus estudios apuntaban al mundo empresarial, el sueño musical fue más fuerte.

Billboard lo ha nombrado el "artista latino más grande de todos los tiempos", con más de 180 millones de discos vendidos, un Grammy y cinco Grammy Latinos.

FAMOSO DESDE LA CUNA

Hijo menor de Julio Iglesias e Isabel Preysler, creció expuesto a los medios. Tras el secuestro de su abuelo por ETA en 1981, se mudó a Miami, donde fue criado por Elvira Olivares, "la Señora". "Dedicó su vida solo para nosotros... la admiro muchísimo", ha dicho Enrique.

Fue a ella a quien confió su deseo de cantar. Se cuenta que le prestó 500 dólares para grabar una demo. Fonovisa Records lo contrató en 1994 sin saber que era hijo de Julio Iglesias: usaba el seudónimo Enrique Martínez.

EL ÉXITO LO CAMBIÓ TODO

Su primer disco, Enrique Iglesias (1995), con éxitos como Si tú te vas y Experiencia religiosa, fue un fenómeno. Aunque su padre le recriminó no haberle contado nada —"yo sé de esto, no vas a lograr nada sin mí"—, él siguió adelante.

Con su segundo álbum, Vivir (1997), ganó el Grammy a Mejor Cantante Pop Latino y comenzó giras internacionales. Le siguieron hits como Bailamos (1999), que lideró el Billboard Hot 100 y formó parte de Wild Wild West, y colaboraciones con artistas como Whitney Houston (Could I Have This Kiss Forever), Pitbull (I Like It, Súbeme la radio) o Miranda Lambert (Space in My Heart).

También ha actuado en películas como El mexicano y series como Dos hombres y medio.

RECONOCIMIENTO Y MADUREZ

En 2020, fue nombrado por los Billboard como el "Mejor artista latino de todos los tiempos". En 2021 anunció su álbum Final como el último, aunque después lanzó Final Vol. 2 (2024)

con temas como Fría, Tamo bien y más.

Además de su carrera artística, colabora con Save the Children y mantiene una faceta empresarial.

VIDA PERSONAL RESERVADA

Vive en Miami con Anna Kournikova y sus tres hijos: Nicholas y Lucy (2017) y Mary (2020). Aunque evita eventos públicos, comparte momentos familiares en redes sociales.

Su legado continúa, pero las próximas décadas aún están por escribirse. ▀



Imagen de archivo de Enrique Iglesias (I) y su pareja, la extenista Anna Kournikova. EFE/ANDREW GOMBERT



BENEFICIOS OFRECIDOS POR LAMA

En las inmediaciones de la Iglesia SAN JUDAS de SARASOTA, se efectuó el Domingo 18 de mayo la primera jornada médica de acercamiento con la comunidad Hispánica por parte de LATIN AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION conocida por sus siglas en inglés como LAMA, asociación de médicos en ejercicio de sus diversas especialidades, a lo cual asistió un numeroso grupo de ellos a fin de instruir a la comunidad acerca de los múltiples beneficios ofrecidos en sus diferentes especializaciones.

La asociación planea realizar varias jornadas como está en diferentes locaciones de estos condados, las cuales estaremos informando con la debida anticipación.

NECESITA EXAMEN PARA INMIGRACIÓN

Ahora en Bradenton en la 5309 State Rd, 64 E, Bradenton FL 34208

BAYVIEW MEDICAL, se los podrá realizar, llame ahora 941-7479818 para más información .



FIBELA SKIN: DE UN SUEÑO EN UN GARAJE A UN ESPACIO DE AMOR Y BELLEZA

En 2017, Maria Fernanda Isaza llegó a Estados Unidos con miedo, pero también con una gran ilusión y el deseo de construir un mejor futuro. Comenzó su emprendimiento desde cero, con una camilla en un garaje, pocas herramientas, pero muchas ganas de salir adelante. Así nació Fibela Skin, un espacio dedicado al cuidado de la piel, la belleza y el bienestar, creado con fe, esfuerzo y la convicción de que todo es posible si uno cree en sí mismo.

Hoy, tres años después de su fundación, Fibela Skin cuenta con un local propio donde se realizan tratamientos como rejuvenecimiento facial, masajes reductores, postoperatorios, labios, cejas, pestañas y más, siempre con profesionalismo y tecnología avanzada.

Maria Fernanda comparte su historia como testimonio de perseverancia y para inspirar a otros soñadores a no rendirse. Como ella afirma: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13). ■

¿QUIERE AHORRAR DINERO EN EL SEGURO DE SU CARRO?



¡Nuestra experiencia hace la diferencia!

Representamos a más de 10 compañías



LLÁMENOS YA (941) 894 - 3300

LUNES A SÁBADO

Nuestros Productos:

- ✿ Seguros de vida
- ✿ 401K
- ✿ Negocios
- ✿ Planes de retiro
- ✿ Incapacidad
- ✿ Vida
- ✿ Beneficios para empleados
- ✿ Carros
- ✿ Moto
- ✿ Casas
- ✿ Botes



Sebastián Peláez Agente

2309 12th St. Sarasota, FL 34237
Segurosarasota@comcast.net



FURIA Y LUJO

Foto extraída de la web: pressroom.cadillac.com

CADILLAC CT5-V BLACKWING 2025

El rugido de un V8 sobrealimentado sigue siendo música para los oídos de muchos entusiastas, y el Cadillac CT5-V Blackwing 2025 es prueba viviente de que el músculo americano no está listo para retirarse. Elegante, potente y tecnológicamente avanzado, representa el equilibrio perfecto entre lujo refinado y brutalidad en pista.

Debajo del capó descansa un imponente motor V8 de 6.2 litros con supercargador, que desarrolla más de 660 caballos de fuerza. Este bloque está acoplado a una transmisión automática de 10 velocidades, aunque también está disponible una opción manual para los más puristas. El empuje es inmediato y visceral, capaz de catapultar al conductor a velocidades que difícilmente se justifican fuera de una pista. Y lo mejor es que todo esto ocurre sin sacrificar la experiencia de manejo diaria. La tracción trasera, junto con un diferencial electrónico de deslizamiento limitado y la suspensión con Magnetic Ride Control, permite un balance en curvas preciso y un control digno de un deportivo de élite.

Pero este sedán no solo brilla en rectas o circuitos. El lujo y el confort en la cabina están al nivel de cualquier buque insignia moderno. La versión equipada con el paquete Precision

añade interiores en cuero semi-anilina con costuras personalizadas, respaldos en fibra de carbono y un diseño que combina elegancia y deportividad. Los asientos delanteros ofrecen ajuste eléctrico en 18 posiciones, ventilación, calefacción y función de masaje, lo cual transforma cualquier trayecto por la autopista I-75 en un paseo relajado, sin importar el ritmo al que se conduzca.

La pantalla central incorpora Google Built-In, lo que permite el uso nativo de Google Maps, comandos por voz, y acceso a aplicaciones sin necesidad de conectar el teléfono. Además, el sistema de sonido AKG de 16 bocinas proporciona una experiencia auditiva de alta fidelidad, ideal para quienes aprecian tanto los graves profundos como la melodía de los escapes de cuádruple salida.



Foto extraída de la web: pressroom.cadillac.com



Foto extraída de la web: pressroom.cadillac.com

En términos de seguridad, no se ha escatimado. Cuenta con visión envolvente en HD, alerta de peatón trasero, recordatorio de asiento trasero, monitoreo de presión de llantas y un asiento que vibra para advertir peligros, entre otros. También incluye tecnologías orientadas a la conducción semi-autónoma como Super Cruise, que permite circular con manos libres por carreteras compatibles, y resulta especialmente útil en trayectos largos por Florida.

A nivel de consumo, como era de esperarse en un vehículo de este calibre y motorización, el rendimiento es limitado. Se estima en 15 millas por galón combinadas, con 13 en ciudad y 20 en carretera. Esta cifra no sorprende, considerando el tamaño del motor y la potencia que genera. El costo anual de combustible ronda los \$4,250, y a lo largo de cinco años, el gasto adicional puede ascender a \$11,750 más que el promedio de un auto nuevo. Pero seamos sinceros: quien adquiere un modelo así no lo hace por su economía, sino por el carácter y el rendimiento.

El precio base del Cadillac CT5-V Blackwing parte en \$95,595 dólares, pero con paquetes como el de fibra de carbono, el sistema Super Cruise y los interiores personalizados, la factura final puede superar los \$137,000 dólares, que es el caso del Blackwing que conduje. Sin embargo, es importante notar que este sedán ofrece una experiencia de manejo comparable a la de deportivos que duplican su

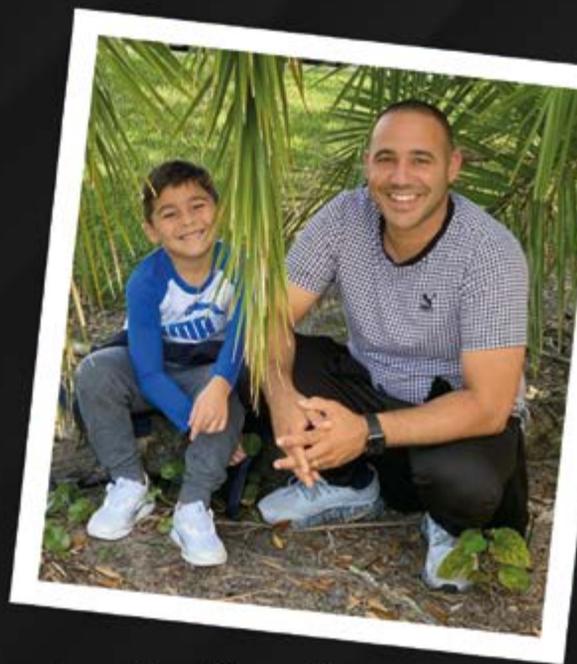
precio. Además, cuenta con una garantía de parachoques a parachoques de 4 años o 50,000 millas, y de tren motriz de 6 años o 70,000 millas, lo cual otorga un respaldo importante.

Comparado con el modelo anterior, esta versión 2025 mantiene la fórmula ganadora, pero mejora en tecnología, acabados interiores y opciones de personalización. El diseño exterior también recibe un tratamiento refinado, con nuevos tonos de pintura como el Drift Metálico, y ruedas de 19 pulgadas con acabado satinado. Estos detalles ayudan a realzar una silueta ya de por sí imponente, que no pasa desapercibida ni en las calles de Sarasota ni en las interestatales.

Este no es un sedán para cualquiera. El Cadillac CT5-V Blackwing es un vehículo que demanda respeto y entrega satisfacción a quienes entienden su propuesta: potencia sin filtros, lujo sin concesiones y tecnología al servicio del conductor. En un mercado donde lo eléctrico domina la conversación, este V8 sobrealimentado se presenta como un tributo apasionado a una era que aún tiene gasolina por quemar. Para quienes aún creen que manejar es una experiencia sensorial, no solo un medio para llegar del punto A al B, este modelo será difícil de superar.

¿Quieres sentir cada revolución del motor mientras cruzas el puente Sunshine Skyway con el rugido del escape llenando el aire? Entonces sabes exactamente lo que este Cadillac significa. ▀

SIENTE LA EMOCIÓN, ESTRENA AUTO NUEVO!



Benjamin García
Profesional de Ventas

(941) 366-7800
(941) 735-0328

1800 Bay Rd Sarasota, FL 34239
www.sunsetchevroletbuickgmc.com



Silencio en Movimiento

Foto extraída de la web: pressroom.chevrolet.com

EQUINOX EV LT 2025

La llegada del modelo eléctrico de uno de los SUV más populares en Norteamérica marca un punto de inflexión importante para la movilidad sustentable. En su edición 2025, este utilitario completamente eléctrico presenta una propuesta renovada y ambiciosa, con un enfoque claro en eficiencia, conectividad y seguridad. No se trata simplemente de una versión electrificada, sino de una reinterpretación completa con base en una nueva plataforma y equipada con lo último en tecnología.

En lo más profundo de su desempeño, destaca la batería de 85 kWh que alimenta su tren motriz. Con esta configuración, el vehículo ofrece una autonomía estimada de entre 260 y 319 millas, dependiendo de la versión y el estilo de conducción. Este rango es más que adecuado para desplazamientos diarios en áreas urbanas como Sarasota o para escapadas de fin de semana a destinos como St. Petersburg o el área de Tampa, sin necesidad de recargar a mitad de camino. Además, la compatibilidad con carga rápida DC de hasta 150 kW permite recuperar gran parte de la batería en cuestión de minutos, una ventaja clara para quienes utilizan la I-75 con frecuencia o

realizan trayectos largos, por ejemplo hasta Miami.

El sistema de propulsión del Equinox EV no solo es eficiente, también es dinámico. Gracias a la opción de conducción con un solo pedal y la respuesta inmediata del motor eléctrico, la experiencia al volante es suave, silenciosa y refinada. Aunque no se ha especificado la potencia exacta del motor en este modelo LT, la entrega de torque instantáneo típica de los eléctricos asegura arranques ágiles y una conducción relajada incluso en tráfico denso.

En cuanto al consumo, los datos oficiales indican una eficiencia de hasta 109 MPGe en promedio, con 117 en ciudad y 100 en carretera. Esta cifra lo coloca dentro del rango más alto de eficiencia en su clase. Para ponerlo en contexto, el ahorro estimado en costos de combustible puede alcanzar hasta los 5.750 dólares en un período de cinco años, en comparación con un vehículo de gasolina promedio. Sin duda, una cifra atractiva para conductores que buscan reducir sus gastos operativos sin sacrificar comodidad o estilo.

El diseño exterior del Equinox EV apuesta por líneas limpias y detalles modernos. Las mani-

jas de puertas al ras, los faros LED con animaciones y la iluminación de bienvenida le dan una presencia sofisticada. En esta versión LT, se puede optar por una combinación llamativa como el color Riptide Blue con techo blanco Summit, lo cual le confiere un aire juvenil y urbano, perfecto para quienes desean destacar en las calles de la ciudad o en las playas del área.

En el interior, la calidad de materiales y el enfoque tecnológico son evidentes. La pantalla central de 17,7 pulgadas domina el tablero, complementada por un panel digital de 11 pulgadas para el conductor. Ambos elementos trabajan en conjunto para ofrecer una experiencia de conducción totalmente digital, con integración de Google Built-In, planificación de rutas y compatibilidad con comandos por voz. Los asientos delanteros con calefacción, ventilación y ajustes eléctricos añaden un nivel superior de confort, mientras que los traseros también ofrecen calefacción, ideal para los días frescos de invierno en la costa del golfo.

Uno de los puntos más fuertes del Chevrolet Equinox EV es la dotación de seguridad. In-

cluye una suite completa que abarca desde frenado automático de emergencia mejorado, alerta de colisión frontal, frenado para peatones y ciclistas, hasta asistencias avanzadas como la cámara 360° en HD, alerta de tráfico cruzado trasero con frenado, asistente de dirección en punto ciego y alerta de peatón trasero. Incluso cuenta con funciones como la detección de ciclistas laterales y frenado automático en intersecciones, lo cual demuestra un enfoque proactivo hacia la seguridad urbana.

Adicionalmente, quienes elijan el paquete Active Safety 3 obtendrán el sistema Super Cruise, la tecnología de conducción semi-autónoma de la marca, que permite una experiencia casi sin intervención en autopistas compatibles, como la propia I-75. Para los residentes del área de la bahía de Tampa que acostumbran recorrer distancias medias o largas de manera frecuente, esta funcionalidad puede representar una mejora significativa en confort y seguridad.

En términos de precio, el valor base parte de los \$33,600 dólares, pero con los paquetes opcionales como el Convenience Package II, que tenía el EV LT que tuvo la oportunidad de conducir, el techo panorámico, el sistema de sonido mejorado, asientos con materiales EvoTex y el sistema de carga dual, el costo



Foto extraída de la web: pressroom.chevrolet.com

puede alcanzar hasta los \$52,040 dólares. Aunque la cifra puede parecer elevada, es importante considerar la extensa lista de prestaciones incluidas, así como los beneficios a largo plazo en ahorro de mantenimiento y consumo energético.

Comparado con versiones anteriores del mismo modelo, este paso hacia lo eléctrico implica una transformación estructural. Ya no se trata de una adaptación sobre una plataforma existente, sino de un rediseño total pensado

desde cero para ofrecer un desempeño más limpio, silencioso y conectado. Los acabados, la tecnología integrada y el comportamiento en marcha reflejan una evolución significativa que posiciona a este SUV como una de las opciones más completas dentro de su categoría. En mi opinión si buscas ahorro de energía sin renunciar al espacio, este modelo EV LT del Equinox 2025 tiene todo el potencial para convertirse en un favorito, combina lo mejor de la innovación con la practicidad del día a día. ■

Envíe

WORKSFL

al

86697

para un Lavado Gratis

Localizados en Sarasota, Bradenton, Tampa, Valrico, Venice, Largo, North Port, Pinellas Park, Parrish, Port Charlotte y Cape Coral.

Oferta válida solo para nuevos clientes. Al participar, acepta recibir mensajes promocionales e informativos de Tommy's Express. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. La frecuencia de los mensajes varía. Responda "HELP" al 86697 para obtener ayuda. Responda "STOP" al 86697 para cancelar la suscripción. Términos y condiciones y política de privacidad: tommys-express.com/sms-policy





¿Desea comprar,
vender o invertir en
bienes raíces en
Florida?



AD ANGELA
DÍAZ
PROPERTIES

angeladiazrealtor@gmail.com
+1 (941) 726-3728
www.angeladiazrealtor.com



Certified International Property Specialist
Graduate, Realtor Institute Bilingual.

KELLY A. RODENAS
ABOGADA

DERECHO DE FAMILIA

- Ley de familia
- Acuerdo matrimonial
- Divorcios
- Arreglo de custodia de menores
- Manutención de los menores
- División de activos y deudas
- Fideicomiso y patrimonios
- Protección de menores

DERECHOS EN REAL ESTATE

- Defensa de Foreclosure
- Redacción y revisión de Contratos
- Derecho de alquileres: inquilinos y propietarios

LA ABOGADA HABLE ESPAÑOL

Kelly A. Rodenas Abogada

(941) 894-6530

Kelly@Kellyrodenaslaw.com

46 N. Washington Blvd., Ste. 7, Sarasota, FL 34236

La contratación de un abogado es decisión importante que no debe basarse solo en avisos publicitarios. Antes de decidir, solicite gratis el envío de información acerca de nuestra calificación y experiencia.

SERVICIO Y ASISTENCIA DISPONIBLE TODO EL AÑO

- Preparación de Income Tax personales y de corporaciones.
- Bookeping, Payroll, Sales TAX.
- Apertura de Nuevos Negocios INC & LLC (ITIN o S.S).
- Ofrecemos Workers Compensations y General Liability insurance, registro FinCEN new LAN (BOI) report.
- Asesoría y Representación de Auditoría interna de WORKERS COMPENSATIONS & GENERAL LIABILITY.
- Ayuda con STOP WORK ORDER y las penalidades de la división de Workers Compensations.
- Asistencia en preparación de documentos para inmigración.
- ACCIÓN diferida (D.A.C.A.) renovaciones.

AHORA OFRECEMOS TODO TIPO DE SEGUROS DE SALUD CON AGENTE ESPECIALIZADO.

SERVICIO BILINGÜE INGLÉS Y ESPAÑOL

SARA FLÓREZ | ISABEL CRISTINA FLÓREZ

FLOREZ
ACCOUNTING & TAX SOLUTIONS
TAX PLANNING

(941) 351-9727
(941) 351-9712
FAX: (941) 281-4215

FLOREZACC.TAXSOLUTIONS@GMAIL.COM
ATRIUM PLAZA 8051 N. TAMiami TRAIL, SUITE 9 SARASOTA, FL. 34243

MOTIVACIÓN

POR MARÍA MARÍN
www.mariamarin.com
Facebook: Maria Marin
Instagram: @mariamarinmotivation
Tik Tok: mariamarinmotivation
YouTube: María Marin
X: @maria_marin



Indirectas: el idioma que él no habla

Una vez un amigo sicólogo me dijo: “Los hombres genéticamente no están capacitados para tomar indirectas”. Y es que hablar de forma indirecta, es una especialidad femenina.

Los caballeros tienen una manera de comunicarse muy diferente a la nuestra. Cuando ellos quieren algo “van directo al grano” y lo piden sin rodeos, mientras que nosotras insinuamos lo que queremos, pero no lo pedimos directamente. Y una de las frustraciones más grandes de los hombres es cuando pretendemos que ellos nos lean la mente.

Por ejemplo, digamos que vas en el auto con tu pareja y de repente te dan deseos de tomar café y, en vez de pedirle que paren a comprar un cafecito, le dices: “Estoy cansada y soñolienta, el cuerpo me pide algo calentito”. Tu hombre pasa por varios sitios de café y no se detiene. Tú te incomodas y cuando él te pregunta qué te pasa, le dices que es muy desconsiderado por no parar a comprarte café. A

lo que él responde sorprendido: “No soy adivino, si quieres café, ¡pídelo!”.

Hablar de forma indirecta no funciona con los hombres. Si deseas que te lleve de vacaciones a New York en diciembre no hagas indirectas como: “Tan hermosa que es la Navidad en la Gran Manzana. Me encanta ver las decoraciones en la Quinta Avenida”. Ve al punto y pide: “Quiero que pasemos la Navidad en Nueva York”. O si quieres que le eche gasolina a tu auto no digas: “El tanque de mi carro está vacío”. Ve al grano y sin titubeos: “Por favor, échale gasolina a mi auto”.

Un hombre no se ofende o se molesta con tus demandas. Todo lo contrario, respeta aún más a una mujer que no tiene miedo a pedir lo que quiere. Además, una de las cosas que más disfrutan ellos es complacernos, ya que esto los hace sentir como héroes. ¡Qué muchos malentendidos se evitarían las parejas si las mujeres hablaran claro! Por eso, deja los rodeos, las insinuaciones o las pistas y isé directa y ve al grano! ■

Matthew & Brothers
AUTOMOTIVE

SOMOS
**BUY HERE
PAY HERE**
Financiamos a todos

Reparaciones en general

- Frenos
- Tune Ups
- Suspensiones
- Mantenimiento
- Liqueo de aceite
- Reparación de motor
- Reparación de Aire
- Acondicionado

941-284-5712 1301 29th Ave. W. Bradenton, FL 34205

WRA

¿Buscas
Asesoramiento
Para comprar en Sarasota,
Bradenton y sus alrededores?

Con Financiamiento Hipotecario

Agenda una asesoría **sin costo**
conmigo desde cualquier lugar

941-334-9275
yohalislarealtor@gmail.com

Yohalislarealtor

Trucos para elegir gafas de sol

Escoger unas gafas de sol que favorezcan se conviertan en una forma de proyectar identidad. Foto cedida por JW Lewis

Ocultan, revelan, protegen y representan. Elegir las gafas de sol es una declaración de intenciones entre lo vintage y lo contemporáneo, entre lo llamativo y lo sobrio, entre lo funcional y lo estético. Los expertos coinciden en una máxima que prevalece: encontrar el modelo que favorezca.

Conversamos con Andrea Leiva, agente de relaciones públicas en Europa de la firma francesa Jimmy Fairly, referente en óptica y diseño, para conocer las tendencias clave en gafas de sol para 2025.

Elegir gafas no es solo una cuestión de moda. “El primer paso es conocerse a uno mismo: la forma del rostro, los rasgos predominantes, el color de piel y el estilo personal influyen en la decisión”, explica Leiva. La elección adecuada puede transformar el look y reflejar personalidad.

PRIMAVERA-VERANO 2025: EXTREMOS EN TENDENCIA

Este año conviven dos estilos opuestos. Por un lado, las gafas pequeñas tipo años 90, asociadas al estilo office siren que triunfa en TikTok. Por otro, las monturas XL con aire setentero y glamur vintage, al estilo Jackie Kennedy o Grace Jones. “Vemos dos ‘trends’ principales: las gafas pequeñas tipo 90’s y las XL tipo glamour vintage”, comenta Leiva. Sin embargo, advierte: “Es importante elegir la que le vaya mejor a la persona, no solo seguir la moda”.

VISAGISMO Y ARMONÍA

En Jimmy Fairly aplican dos reglas: “armar o enfatizar”. Para rostros cuadrados, recomienda suavizar con lentes redondeadas, aunque también se puede potenciar la estructura con formas rectangulares. En caras ovaladas, todo vale, pero “la parte superior de la montura debe quedar justo debajo de la ceja para mantener la expresión”, sugiere Leiva. En cuanto al color, el armario es clave: “Se le pregunta a la persona cómo suele vestir, para elegir algo que pueda usar a diario”.

LA CALLE MARCA EL RITMO

Más allá de las pasarelas, la calle impone su estilo. En 2025 veremos formas mariposa, monturas metálicas de los 2000, gafas de pantalla, transparencias, tonos pastel y siluetas geométricas. “Las gafas serán una prolongación del rostro y del carácter”, afirma.

MÁS QUE ESTÉTICA: FUNCIONALIDAD Y CONCIENCIA ECOLÓGICA

Las nuevas tecnologías también influyen. Las lentes fotocromáticas y polarizadas ofrecen protección y funcionalidad. Mar-

cas como Hawkers las integran con diseño y sostenibilidad. Además, materiales como acetato biodegradable, monturas recicladas y procesos de baja huella de carbono ganan peso, especialmente entre jóvenes.

Andrea Leiva concluye con una frase que lo resume todo: “Como todo, de la moda, lo que te acomoda”. Elegir con criterio y proyectar identidad será siempre la mejor tendencia.

Más allá del complemento estético, las gafas se consolidan como una declaración de intenciones: combinan protección, funcionalidad, estilo y valores. Elegirlas bien es también una forma de expresarse y cuidar del entorno. ▀

“La idea es que puedas ponerte las gafas hoy, el próximo verano y dentro de cinco años sin que pierdan relevancia” — Andrea Leiva, Jimmy Fairly.

La comodidad pisa fuerte



Los tacones altos se desplazan por modelos funcionales que integran diseño. Foto cedida por Merkal.

La primavera 2025 reafirma una realidad que lleva tiempo asentándose en las calles y pasarelas: la comodidad no está reñida con el estilo. Cada vez son más las personas que priorizan el confort en su forma de vestir; y el calzado es uno de los terrenos donde esta transformación resulta más visible.

Lejos quedaron los días en que los tacones imposibles definían la elegancia. Hoy, bailarinas, sandalias planas, mules y zapatillas minimalistas dominan los armarios con propuestas donde la comodidad y el diseño van de la mano. “Esta temporada, los modelos planos toman un gran protagonismo con diseños que combinan tendencia y comodidad en su máximo exponente”, afirma Leire Arribalzaga, responsable de Marketing y Comunicación en Merkal Calzados.

EL AUGE DEL BALLETCORE

Desde hace dos primaveras, las bailarinas se han consolidado como esenciales. Modelos lisos con lazos coexisten con versiones renovadas en tejidos metalizados, hebillas o acabados en punta. Se trata de piezas que, más allá de la estética clásica, adquieren protagonismo en estilos urbanos y sofisticados, añadiendo un toque de personalidad a cualquier look.

SANDALIAS PLANAS: VERSATILIDAD SIN ESFUERZO

Las sandalias planas siguen fuertes, especialmente las tipo esclavas, que reviven su reinado de los noventa. “Formarán parte de conjuntos versátiles tanto para el día como

para la noche”, señala Arribalzaga. Detalles como pedrería, nudos o acabados metalizados elevan su uso a contextos más formales. A su lado, los mules planos y zuecos ganan terreno, ideales para transitar entre espacios interiores y exteriores con estilo y funcionalidad. Estos diseños apuestan por lo depurado, lo artesanal y lo minimalista, y se adaptan incluso a climas más fríos cuando se combinan con calcetines.

GENERACIONES QUE PRIORIZAN EL CONFORT

El confort ya no es exclusivo de una edad. Aunque las nuevas generaciones lideran este cambio, todas buscan practicidad sin renunciar al diseño. “La comodidad ha dejado de ser una excepción para convertirse en una prioridad, especialmente en el día a día”, afirma Arribalzaga. La pandemia aceleró esta evolución, pero su origen está en la consolidación del estilo sport chic, que transformó la ropa deportiva en una declaración urbana. Hoy, este cambio de mentalidad también se refleja en las decisiones de compra.

EL CALZADO EN EL ARMARIO CÁPSULA

El concepto de armario cápsula impulsa la elección de calzado versátil, duradero y

atemporal. Desde Merkal destacan cinco imprescindibles: zapatillas minimalistas neutras, mocasines planos, sandalias de tiras, bailarinas o merceditas, y botines básicos en tonos tierra. “Un armario cápsula bien construido necesita calzado que sea versátil, atemporal y fácil de combinar”, recalcan desde la marca.

SOSTENIBILIDAD Y DISEÑO CONSCIENTE

Este nuevo paradigma no es solo estético, también es ético. El consumidor busca calzado duradero y respetuoso con el medioambiente. Marcas que priorizan materiales reciclados o naturales, procesos responsables y producción local conectan mejor con un público que exige comodidad y compromiso. Las colaboraciones artesanales y el diseño honesto refuerzan esta tendencia.

HACIA UNA MODA MÁS SENSATA

La primavera de 2025 consolida una revolución silenciosa: la de quienes eligen andar bien y sentirse mejor. “La comodidad y la tendencia ya no son opuestos; son dos requisitos que el calzado contemporáneo debe cumplir”, concluye Arribalzaga. Una nueva forma de entender la elegancia, más habitable, consciente y sostenible. ■

GUÍA ASTRAL



ARIES: Comenzarás el mes con una energía renovada que te llevará a tomar decisiones importantes en lo laboral. Una conversación con alguien influyente abrirá puertas que creías cerradas. Aprovecha esta etapa para demostrar tu liderazgo natural. Números de la suerte: 14-28-90.



TAURO: Junio será un mes de introspección. Sentirás la necesidad de poner límites sanos en tus relaciones. El descanso y la desconexión te permitirán recuperar fuerzas y claridad para avanzar con paso firme. Números de la suerte: 06-17-52.



GÉMINIS: La comunicación será tu gran aliada este mes. Recibirás una propuesta inesperada que pondrá en juego tus habilidades sociales. No temas arriesgar, ya que tu intuición te llevará por el camino correcto. Números de la suerte: 11-23-67.



CÁNCER: Se avecinan cambios positivos en tu entorno familiar. Tu capacidad para adaptarte será clave. Aprovecha esta etapa para fortalecer vínculos con quienes amas y tomar decisiones que favorezcan tu bienestar. Números de la suerte: 03-21-49.



LEO: Tu carisma brillará más que nunca este mes. Estás en un momento propicio para liderar proyectos y atraer colaboraciones valiosas. No subestimes tu capacidad para inspirar a otros. Números de la suerte: 08-26-72.



VIRGO: Será un mes para poner orden en lo emocional. Llegará una conversación pendiente que traerá claridad a una relación cercana. Mantén la calma y confía en tu capacidad de análisis para actuar con madurez. Números de la suerte: 04-35-77.



LIBRA: Junio te pide equilibrio entre lo personal y lo profesional. Sentirás que debes tomar una decisión importante que cambiará tu rutina. Escucha tu voz interior antes de actuar, y todo fluirá. Números de la suerte: 15-29-60.



ESCORPIO: Se activan nuevas oportunidades financieras. Podrás cerrar un ciclo de incertidumbre y empezar otro con mayor estabilidad. Tu tenacidad será recompensada si confías en tu visión. Números de la suerte: 09-31-83.



SAGITARIO: La aventura llama a tu puerta este mes. Podrías recibir una invitación para viajar o iniciar un nuevo aprendizaje. No dudes en salir de tu zona de confort, será enriquecedor. Números de la suerte: 10-22-74.



CAPRICORNIO: Llegará un momento de reconocimiento en el ámbito profesional. Tus esfuerzos comienzan a dar frutos y recibirás elogios o recompensas. Mantén tu enfoque y sigue cultivando tu disciplina. Números de la suerte: 02-38-81.



ACUARIO: Junio traerá sorpresas en lo sentimental. Podrías reencontrarte con alguien del pasado o conocer a una persona que despertará emociones intensas. Disfruta sin prisa, pero con el corazón abierto. Números de la suerte: 13-30-66.



PISCIS: Las ideas creativas fluirán con facilidad. Aprovecha esta etapa para retomar proyectos personales o artísticos. Tu sensibilidad será una fortaleza si la canalizas en lo que amas. Números de la suerte: 07-25-91. ■

AYUDAMOS CON TODOS LOS TRÁMITES DE DOCUMENTOS

ASEGÚRESE DE QUE SUS TAXES SEAN FIRMADOS POR USTED Y POR QUIEN LOS ELABORA.

C - IVA

- Taxes personales
- ITIN number (Seguro verde)
- Taxes para corporaciones
- Creación de corporaciones
- Apostillaje de documentos
- Todo tipo de poderes - Permisos de salida
- Traducciones
- NOTARY PUBLIC
- Testamentos y Renovación de ITIN's (seguro verde)

Y&D
MULTISERVICIOS

(941)724-7070

5870 14th St. West (US41) Bradenton, FL

Todo tipo de seguros

- Autos • Casas • Botes • Motos
- Negocios • E & O • Vida y Salud



(941)209-4352

La Placita LATIN MARKET



BAKERY • PAQUETERÍA • ENVIOS DE DINERO

Despachos con entrega puerta a puerta en tiempo real. Lunes, Miércoles y Viernes

NO PAGUE MÁS IMPUESTOS SOBRE SUS ENVIOS DE PAQUETERÍA A COLOMBIA.*

* CIERTAS RESTRICCIONES APLICAN

TRANSPORTES ZULETA

Votexpres

\$1⁸⁹/lb. \$3⁴⁹/lb.

\$3⁸⁹/lb. Valor por caja según tamaño.

AHORA, GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS

VENEZOLANOS



EL MEJOR SURTIDO DE PRODUCTOS

COLOMBIANOS

(941)758-0221

Ejercicios para prevenir el lumbago

Algunos estudios sugieren que las mujeres tienen una mayor prevalencia de dolor lumbar, especialmente en etapas relacionadas con cambios hormonales como el embarazo o la menopausia. Imagen de Freepik.

Casi todas las personas padecen lumbago en algún momento de su vida. El sedentarismo es uno de los factores que hace que cada vez haya más casos. Sin embargo, ciertos ejercicios que fortalecen la musculatura de la zona pueden ayudar a evitar su aparición.

El lumbago o lumbalgia es un dolor localizado en la parte baja de la espalda, relacionado con la columna vertebral, músculos, ligamentos o nervios. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), puede irradiarse a otras partes del cuerpo, especialmente a las piernas, y afecta a casi todas las personas en algún momento de su vida. “Los episodios recurrentes de lumbalgia son más comunes a medida que se envejece”, destaca la entidad.

Aunque puede afectar a personas de todas las edades, “algunos estudios sugieren que las mujeres tienen una mayor prevalencia, especialmente en etapas de cambios hormonales como el embarazo o la menopausia”, explica David Castro, reumatólogo del Hospital General Universitario de Ciudad Real y miembro de la Sociedad Española de Reumatología (SER). Añade que la lumbalgia “representa la principal causa de incapacidad laboral en personas menores de 50 años”.

Su prevalencia va en aumento debido al envejecimiento poblacional y el estilo de vida sedentario. “Pasamos más tiempo sentados y realizamos menos actividad física, lo que debilita los músculos de la espalda y aumenta el riesgo. También influyen el sobrepeso, el estrés,

las malas posturas o movimientos repetitivos. En ciertos trabajos con esfuerzo físico o posturas incómodas, el riesgo es mayor”, advierte el doctor Castro.

La OMS aclara que la lumbalgia es un síntoma, no una enfermedad, y se clasifica en específica (asociada a una causa concreta) o inespecífica (sin causa identificable). “Aproximadamente el 90% de los casos corresponden a lumbalgia inespecífica”, señala.

La prevención y el autocuidado son fundamentales. Mantener una buena postura, un peso adecuado y realizar ejercicios de fortalecimiento del abdomen y la espalda pueden reducir significativamente el riesgo. Gonzalo Ruiz Utrilla, aficionado al crossfit y triatlón, recomienda poner el foco en el core, la zona entre los hombros y las caderas. “Fortalecer el core es esencial para tratar el dolor lumbar, sobre todo con ejercicios que resisten el movimiento como las planchas abdominales y los isométricos”, indica. También recomienda ejercitar los erectores espinales mediante sentadillas.

Por su parte, Roberto Hernández, CEO de Bâtard Crossboxing Studio, destaca el remo con barra como ideal para fortalecer la zona lumbar y mejorar la postura. “Es muy sencillo.

Coloca una barra frente a ti, dobla ligeramente las rodillas, inclina el torso con la espalda recta y tira de la barra hacia el abdomen. Aprieta los omóplatos y baja de forma controlada”, explica.

Aunque en la mayoría de los casos no es grave, su impacto en la calidad de vida puede ser significativo. “Es uno de los síntomas más frecuentes en consulta médica. Buscar ayuda a tiempo y seguir un enfoque integral, que combine tratamientos no farmacológicos y farmacológicos, puede ser de gran ayuda”, asegura Castro.

En cuanto al tratamiento, los analgésicos suelen ser la primera opción. Para casos más complejos, se pueden emplear antiinflamatorios, relajantes musculares o incluso fármacos inmunomoduladores. “Es fundamental que el tratamiento sea supervisado por un profesional sanitario”, concluye el reumatólogo. ▀

La lumbalgia “supone un coste socio-sanitario muy alto, ya que representa la principal causa de incapacidad laboral en personas menores de 50 años”, indica el reumatólogo David Castro.

¡Le arreglamos su jardín!
¡Llámenos!

Angelescapes Inc
941-5361063



TRUE PLUMBING
Service Inc

Empresa con 30 años de Experiencia
Certificado por el estado de la florida
Licencia y Aseguranza
Lic. C.F.C.1427279

Instalación y reparación de todo tipo de tuberías de gas y agua

José David Fernández

Plomería en general, Comercial, Residencial, e Industrial
Trabajos garantizados
24 Horas 7 días a la semana
Celular (941) 296-5123
5562 hayden Blvd,
Sarasota, FL 34232
GENERAL CONTRACTOR LICENSE AVAILABLE



SPARCC
SAFE PLACE AND RAPE CRISIS CENTER
Taking Lives Today and Tomorrow



Centro de crisis para víctimas de violencia doméstica y abuso sexual. Si sufre maltrato por su pareja, o si ha sido víctima de abuso sexual, podremos ayudarle. Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales, sin importar su estatus migratorio (INS) en EEUU. Ofrecemos servicios que incluyen:

- Plan de seguridad
- Ayuda con ordenes de protección
- Consejería para víctimas y sus niños
- Refugio de emergencia en un lugar confidencial

Servicios disponibles en Sarasota, Venice y Arcadia. Hablamos Español.
Su llamado es confidencial.

Línea de emergencia las 24 horas: (941) 365-1976

REYNA AIR CONDITIONING
HEATING & REFRIGERATION SERVICES LLC

Para los días de calor tenemos la solución

24/7

Se habla Español

- Instalación, mantenimiento y repair
- Aires acondicionados
- Residencial y comercial

Fernando Cardona
Sarasota - Manatee.
941-225-0662

Ángel Reyna
Tampa-Pinellas
813-300-3950

LICENCIA #CMC 1249883



AIRE ACONDICIONADO ECONOMICO Y HELADITO

Residencial - Comercial - Mobil Home - Ductos de Aire

- ✓ Diagnóstico y Soluciones.
- ✓ Todas las Marcas y Modelos.
- ✓ Instalación y Reparación de Ductos.
- ✓ Emergencias: 24/7 (Envíe mensaje de Texto).
- ✓ Calidad, Experiencia y Garantía.

VISA, MasterCard, American Express, Discover

Llame a Julio "El Maestro del Frio" y ahorre \$\$\$\$\$\$\$\$ (941)706-6322

Refiera este anuncio en sus Redes Sociales, lo puede necesitar Usted, un Amigo ó un Familiar



CESAR'S AIR CONDITIONING
Reparación - Mantenimiento - Instalación

- Servicio Técnico 24/7
- Ductos de Aire
- Professional Labor
- Garantía: 10 Años

Gracias por Llamar a Cesar **(941)278-1212**



RICK BENITEZ
PHOTOGRAPHY

941-306-7485

RBphotos.com
BODAS . QUINCEAÑERAS . COMERCIAL



CLASES

CNA: Auxiliar de enfermería
Semana de clases L-V
Horario: 9 a.m. a 12:30 p.m.
5p.m. a 8:30pm

Flebotomía: Clases en español e inglés.

CPR y primeros auxilios, certificado expedido por la Cruz Roja.

Carlos Bonilla

Sarasota | 941 - 504 - 1220



¿Sabes cuánto vale tu casa hoy?

¡Recibe reportes mensuales gratuitos con información actualizada sobre tu propiedad y el mercado local.



¿Qué incluye?

- Valor estimado actualizado de tu vivienda
- Actividad reciente en tu vecindario (ventas, listados, etc.)
- Seguimiento de tu historial hipotecario
- Tendencias del mercado local

Totalmente **GRATIS** y sin compromiso. Solicítalo hoy mismo.

Martha Lucía Barón
REALTOR®

kw ON THE WATER
SARASOTA
KELLERWILLIAMS.

Each office is independently owned and operated.



Llámame si estas pensando comprar o vender tu casa.

941 341 00 00

marthabaron.kw.com

Contáctame
por whatsapp

